

小野田駅
JR 山陽本線

山陽小野田市 JR 美祢線・小野田線利用促進協議会（商工労働観光課内 ☎ 82-1150）



◆まちの電車◆**小野田線の旅⑨**
最終回・小野田線「妻崎駅」、そして未来へ



小野田線の旅シリーズも今回で最終回。妻崎駅から徒歩約10分のところには、ボウリング場がある。プレーの前に歩いて体をほぐすには、ちょうどよい距離ではないだろうか。

さて、小野田線は来年で開業100周年を迎える。長きに渡り、地域の交通を支え続け、街とともに発展してきた。最近では、自家用車の普及、宅地の郊外化、少子化等により利用者が大きく減少して赤字路線となっており、運行回数が減っている。これは、高齢者や通学生等交通弱者の交通手段の確保が困難になるとともに、地域の活力維持にも影響してくる。今後の小野田線の再生のためには、従来から取り組まれている運行ダイヤの改善や駅の整備などの交通事業者を中心とした取り組みだけでは難しく、利用者側である地域住民、学校、企業等も小野田線の利用を促進していくことが重要である。市民のみなさんが1年に1回小野田線に乗るだけで、状況は大きく変化する。

まちの電車・小野田線の旅は、3人の職員が3駅ずつ担当してきた。どの駅も地域の駅として大切に利用されていると感じた。乗って残そう小野田線！頑張れ小野田線！

今月のおすすめ料理

「袋煮キャベツ餃子」

～具たくさんで、油揚げに味がじっくりしみこんだ一品です～



材料（4人分）

油揚げ	4枚(72g)	だし汁	2カップ
キャベツ	200g	砂糖	大さじ2
生しいたけ	2枚(30g)	みりん	大さじ1
豚ひき肉	180g	酒	大さじ1
卵	1個	しょうゆ	大さじ1と1/2
A 片栗粉	大さじ1	はなっこりー	4本(60g)
しょうゆ	小さじ1		

【1人分栄養価】エネルギー251kcal／たんぱく質15.4g／脂質14.2g／塩分1.3g

作り方

- ①油揚げはめん棒などで軽くたたいてから油抜きをし、半分に切って袋状にする。
- ②キャベツは千切りにし、しいたけは石づきを除いて粗みじん切りにする。
- ③ボールに豚ひき肉と②とAを入れ、よく混ぜる。
- ④①の袋状にした油揚げの中に、③を8等分にして詰め、袋の口をつまようじで止める。
- ⑤鍋にBと④を入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にして15分程度煮る。途中で半分に切ったはなっこりーを入れて煮る。
- ⑥器に盛り、はなっこりーを添える。

■保健センター監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（出合校区担当）



食事バランスガイド

今回の料理は“副菜1つ、主菜2つ”に該当します。