

# 【まち再発見 78】

## 風水害救援感謝碑



風水害救援感謝碑

シルバー人材センター前（中川二丁目）に建つ背の高い石碑は、昭和17年に旧小野田市を襲った周防灘台風により大きな被害を受けたときに全国各地から山のように届けられた救援物資に対して深い感謝の意を込めて建立されたものです。昭和17年8月27日、夕方から強まった暴風雨と大潮の満潮時刻が重なった夜半に、市内数か所の堤防が決壊。市街地は一面の海と化しました。石碑の沓石の高さ約1.9mまで浸水し、家の軒下相当まで達したことが石碑に記されています。市街地のほとんどが開作地だったことから、堤防の潮止めが完了するまでの約1か月間ずっと浸水が続いたところもあつたそうです。同年11月の時点で旧小野田市では、死者142人、行方不明8人、被災家屋9,990戸、被災者は全市民に相当する49,950人。海岸部に大きな被害を受けた旧山陽町では、死者9人、被災家屋531戸、被災者2,655人の深刻な被害を受けました。

「天災は忘れたころにやってくる」と言いますが、悲惨な災害を忘れることなく、普段からの備えが大切であることを改めて感じます。

## 「鮭のきのこあんかけ」

～秋の味覚をふんだんに使った一品です～

今月のおすすめ料理



### 材料（4人分）

鮭切り身(甘塩)	4切れ(280g)	にんじん	80g	しょうゆ	小さじ2
小麦粉	大さじ4	小松菜	200g	酒	大さじ2
こしょう	少々	にんにく	2かけ	みりん	大さじ2
生しいたけ	6枚(120g)	赤唐辛子	2本	塩・こしょう	少々
しめじ	100g	サラダ油	大さじ2	片栗粉	大さじ1
えのきたけ	100g	水	1と1/2カップ(300cc)	水	大さじ1
		コンソメの素	1個(5g)	紅しょうが	適宜

【1人分栄養価】エネルギー 259kcal / たんぱく質 20.0g / 脂質 9.6g / 塩分 1.3g

作り方

- ① 鮭は水気をとって、こしょうをふり、5～6分おいて、小麦粉をまぶす。
- ② しいたけは石づきをとり薄切にする。しめじは小房にわけて、えのきたけは根元を切って半分に切る。にんじんは3cm幅の短冊切りにする。小松菜は色をよく茹で水気を絞り、3cm幅に切る。
- ③ フライパンにサラダ油、にんにく、赤唐辛子を入れて中火で熱し、香りが出たら取り出す。
- ④ ①の鮭をフライパンに並べ、両面をこんがり焼いて取り出す。
- ⑤ そのままのフライパンでにんじんを炒め、しいたけ、しめじ、えのきたけを加えてさっと炒め、水とコンソメの素を加えて煮立たせる。
- ⑥ ⑤にAを入れて調味し、小松菜を加えてさっと煮て、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 皿に鮭をのせて、⑥のあんをかけて、お好みで紅しょうがをのせる。

健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（有帆校区担当）

今回の料理は「副菜2つ、主菜2つ」に該当します。