



竜王山



【まち再発見 83】

〜 竜王山の桜 〜

県内有数の桜の名所として知られる竜王山は、春になると山全体がピンク色に染まります。そのきっかけを作ったのが、木戸で質屋を営んでいた酒井常松です。常松は「こうして生活できるのも社会のおかげ、何か世のため人のためになることをしよう」と考え、昭和3年（1928年）、山頂に大日如来像と抱山擁水の碑を建て、桜10本を植えました。

これを契機に地元桜奉賛会が発足し、毎年植え足していくうち、平成16年（2004年）にはついに1万本に達しました。今年も花見シーズンに合わせ、3月21日（祝）から4月12日（日）まで山頂付近の桜をライトアップします。また、恒例の竜王山さくらまつりが4月5日（日）に開催されます。桜とともに貴重な山野草も楽しめる竜王山で、さわやかな春の息吹を感じてみませんか。

今月のおすすめ料理

「春キャベツのお魚バーグ」

〜黄身酢ソースでさわやかに〜



[1人分栄養価] エネルギー 193kcal/たんぱく質 15.3g/脂質 7.5g/塩分 1.3g

材料（4人分）

あじ	大1尾 (たたき身200g分)	しょうが絞り汁	生わかめ	20g	
春キャベツ	100g		にんじん	20g	
白ねぎ	40g	卵(卵白)	1個分	卵(卵黄)	1個分
青じその葉	4枚	片栗粉(またはコーン	みそ	大さじ1と1/2	
みそ	大さじ1/2	スターチ)	酢	大さじ1と2/3	
		ごま油	大さじ1	砂糖	大さじ1/2
スキムミルク	大さじ1	はなっこりー	120g	みりん	大さじ1

作り方

- あじは3枚におろし、中心の小骨を骨抜きで抜き、身を包丁で細かくたたく。春キャベツと白ねぎ、青じその葉はみじん切りにする。
- ボウルに①とAを加えてよく練り、4等分し、小判型にまとめる。
- フライパンにごま油を熱し、②を入れて両面をこんがり焼き取り出す。
- はなっこりーは2cmの長さに切る。生わかめは食べやすい大きさに切り、それぞれ茹でて冷ます。にんじんは千切りにする。
- Bを混ぜ合わせて、黄身酢ソースを作る。
- 皿に③を盛り付けて④をのせ、⑤をかける。

■健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（小野田校区担当）



食事バランスガイド

今回の料理は“副菜1つ、主菜1.5つ”に該当します。