



小野田駅



【まち再発見 87】

「JR小野田線」

小野田線は、宇部市の居能駅から小野田駅までを走る本線と、雀田駅から分岐して長門本山駅までを走る本山支線があります。大正4年（1915年）11月25日に小野田軽便鉄道により、小野田駅からセメント町駅間の4.6kmが開通しました。当時は小野田セメント(株)などの工場への引き込み線があり、石灰石や石炭輸送などで活気に溢れていました。

本山支線は、昭和4年（1929年）に宇部電気鉄道により、石炭輸送を目的に当時の新沖山駅から沖ノ山旧鉱駅間の8kmが開通しました。その後、昭和12年（1937年）に雀田駅から2.3kmが分岐して本山支線となりました。かつては、日本最古の電車「クモハ42形」が運行し、全国からファンが訪れましたが、平成15年（2003年）に惜しまれながらも引退しました。小野田線は、現在も市民の交通手段として利用され、今年で100周年を迎えます。この機会に小野田線に乗って、市内の風景などを楽しみながら、のんびりとローカル線の旅に出かけてみませんか。

今月のおすすめ料理

「豆腐と夏野菜の揚げ漬け」

～酢と香辛料を上手に使って、元気に夏を乗り切ろう～



材料（4人分）

木綿豆腐	1丁(400g)	カラーピーマン	40g	酢	大さじ3
ゴーヤ	60g	ミニトマト	8個	だし汁	大さじ3
片栗粉	大さじ3	青じその葉	2枚	こいくちしょうゆ	大さじ1と1/2
A カレー粉	小さじ1	みょうが	1個	ごま油	大さじ1
かぼちゃ	100g	赤唐辛子	1～2本	砂糖	大さじ2
揚げ油	適量	しょうがの絞り汁	大さじ2	塩・こしょう	少々
しめじ	40g				

【1人分栄養価】エネルギー 273kcal / たんぱく質 8.5g / 脂質 17.5g / 塩分 1.1g

【食事バランスガイド】



今回の料理は「副菜1つ、主菜1つ」に該当します。

作り方

- ①豆腐は水気を切って8等分に切る。
- ②ゴーヤは縦半分に切って種とわたを取り、2mmの薄切りにする。かぼちゃは種とわたを取り、厚さ5mm、2cm幅の短冊切りにする。
- ③しめじは石づきを取り、小房に分ける。カラーピーマンは半分の長さに切り、千切りにする。それぞれをさっとゆでる。ミニトマトは半分に切る。
- ④バットに小口切りにした赤唐辛子とB、③を入れる。
- ⑤青じその葉とみょうがは千切りにして水にさらす。
- ⑥揚げ油を熱し、②を素揚げする。豆腐にAを合わせたものをまぶして揚げる。熱いうちに④に入れる。
- ⑦器に⑥を盛り付け、⑤を上にも飾る。

健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（高泊校区担当）