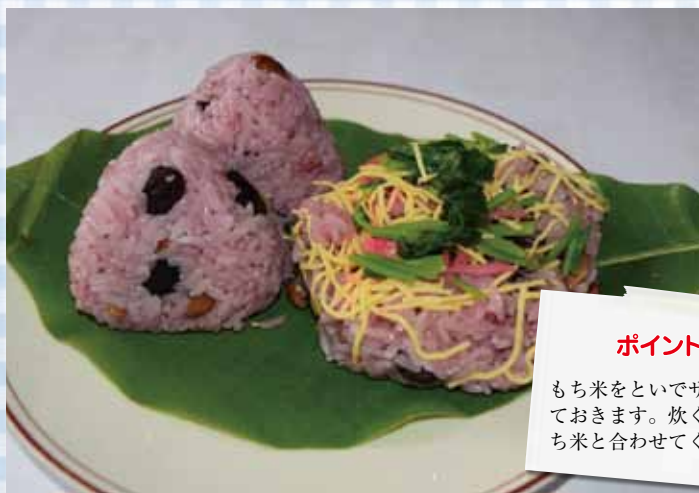


## 黒豆入りちらし寿司



### ポイント

もち米をといでザルにあげておきます。炊く際にうるち米と合わせてください。

### ■材料

- 米……………3合（うるち米2合、もち米1合）
- 黒豆…………… $\frac{1}{2}$ カップ
- 酒……………大さじ3
- だし昆布……………5～6センチ
- らっきょう酢……………大さじ5
- 酢……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- のせる具（錦糸卵、紅ショウガ、しいたけ、三つ葉など）……………適量

### ■作り方

- (1)黒豆は軽く洗って水分を拭き取り、表面にヒビが入るくらい加熱します。（フライパンや鍋で乾煎。電子レンジでは3分程度）
- (2)炊飯器に米、黒豆、酒、だし昆布を入れて、30分ほど置いた後炊きます。水の量は普通どおりにして炊き、炊き上がったたら10～20分程蒸らします。
- (3)らっきょう酢、酢、砂糖を合わせておき、炊き上がったご飯に混ぜます。
- (4)具材をトッピングして出来上がりです。

## 鶏つみれの白菜あんかけ

### ポイント

野菜嫌いの方も、野菜の形が無いのでおいしくいただけます！

### ■材料（約2人分）

- 鶏つみれ……………50グラム
- 白菜……………100グラム
- 人参……………30グラム
- 小ねぎ……………2～3本
- 片栗粉……………大さじ1
- 鶏ガラスープの素……………小さじ $\frac{1}{2}$
- 塩・こしょう……………少々

### ■作り方

- (1)鶏つみれに人参のすりおろし、小ねぎの小口切りを混ぜ、塩・こしょうを加えて丸めます。（つみれは市販の団子状になっているものを崩して野菜を混ぜます）
- (2)白菜をざく切りにして、水1カップを加えてミキサーにかけます。
- (3)(1)、(2)と鶏ガラスープの素を合わせて火にかけます。
- (4)沸騰したら、水溶き片栗粉を入れてとろみがついたら出来上がりです。



鹿角市でクマに襲われたニュースが報道されてから、五城目町、そして能代市でも相次いでクマの目撃情報が寄せられていきます。食べ物が不足しているなど様々理由があるそうです。本当に怖いことですね。うで、タケノコ採りや登山シーズレから、タケノコ採りや登山シーズンとなります。山に入らないのが一番ですが、行く際は単独行動をしない方法を確認してから入山して防

### 編集後記

花言葉  
はじらい  
はにかみ  
謙遜



撮影協力：花まり

今月の花  
芍薬（シヤクヤク）