



ポイント

刺し身で残ったカツオを保存食に。南蛮酢に漬ければ、冷蔵庫で3日くらい保存できます。

材料 4人分

カツオ刺し身用	200g(1冊)
焼き肉のたれ	大さじ4
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜
赤・黄パプリカ	各1/4個
ズッキーニ	1/2本
ナス	1本
糸トウガラシ	適宜

南蛮酢

米酢・水	各100ml
砂糖	大さじ3
みりん	大さじ2
塩	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1

簡単に作れる本格メニュー
カツオと野菜の南蛮漬け

作り方

- ①南蛮酢の材料を鍋に入れてひと煮立ちさせ、冷ましておく。
- ②カツオは1cm厚さに切り、焼き肉のたれをまぶして10分下味を付ける。水気を拭き、片栗粉を付けて中温(170度)の油で揚げる。熱いうちに①に漬ける。
- ③パプリカ、ナスは乱切り、ズッキーニは輪切りにし、油で素揚げし、②に漬ける。
- ④30分程度漬けたら皿に盛り付け、糸トウガラシを天盛りにする。



マンゴープリン

冷凍マンゴーを使っても手軽に作れます

材料 4人分	レモン汁	20ml	
ゼラチン	9g	冷水	130ml
熱湯	70ml	ミント	4枚
マンゴー	200g		
砂糖	40g		

作り方

- ①ゼラチンに熱湯を加え、10分膨潤させてから透明になるまでかき混ぜて溶かす。
- ②マンゴーの種、皮を除き、果肉を30秒ブレンダーにかけてピューレにする。
- ③②をホーロー鍋に入れて、砂糖、レモン汁を加え50度まで加熱する。
- ④③に①を加え、冷水を混ぜ、ガラス容器に入れて冷やし固める。
- ⑤仕上げにミントの葉を飾る。



3種の芋のポテサラ

それぞれの芋の特徴を生かして

材料 4人分

ジャガイモ	厚切りベーコン	1枚	マヨネーズ	大さじ5
男爵薯	キュウリ	1/3本	牛乳	大さじ2
キタアカリ	タマネギ	1/8個	蜂蜜	大さじ1
インカのめざめ	ニンジン	1/5本	塩・こしょう	各少々
			サニーレタス	適宜

作り方

- ①ジャガイモ3種はよく洗って皮付きのままゆでる。竹串を刺して軟らかくなったら皮をむく。
- ②男爵薯は熱いうちにつぶす。キタアカリとインカのめざめは一口大に切る。ジャガイモ3種を混ぜてマヨネーズを加え、牛乳で固さを調整する。蜂蜜を加えるとまろやかになる。
- ③ベーコンは1cm幅に切り、油を加えずにフライパンで炒める。キュウリは小口切り、タマネギは薄切りにしてそれぞれ塩少々(分量外)をまぶす。しんなりしたら水気を絞る。ニンジンは半月切りにしてゆでる。
- ④③を②に混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤サニーレタスを盛り付けた皿に④を盛り付ける。

女性部、二ツ井支部のファッションショー素敵でした。知っている顔を見つけて嬉しくなりました。科技高の豆腐づくりもよかったです。
(ペンネーム 小田和正命さん)

秋田のばあさんも花と野菜づくり少しだけ頑張ります。(雑草には勝てないけどね)
(ペンネーム 秋田のばあさん)

フレイル予防も含め健康に関する対策を記事にしてくれて助かります。暇な時間も利用して教室に通っています。
(能代市 白井 準一さん)

健康のため食前に72%カカオチョコを食べようとしています。生活習慣病予防のため夫婦で食べています。
(ペンネーム くま子さん)

畑作りの下準備に精を出しています。余り無理をしない範囲内で作業を進めています。収穫が楽しい毎日です。
(能代市 福士サチ子さん)

母が享年89歳で亡くなってもう13年も過ぎてしまいました。84歳頃から認知症が始まり、神奈川から久しぶりに会いに来た娘(私の妹)が声を掛けても、誰か解らず情けないと涙を流したことが懐かしく思い出しました。

川柳 認知症 好きな人から 忘れていく
親の恩 何を返した 自問する
(二ツ井町 清水 博文さん)

桜の季節たけなわ、もう過ぎそうです。猛暑が予報されている今夏、なんかこわいような気分です。

せめて今、このさわやかな春～初夏を存分に楽しみたいです。
(ペンネーム 花人さん)

スーパーで会計時に「3,000円です」「えっ、ビックリ」。消費税込みのことでした。1週間後別のスーパーで「10,001円です」「えっ、10,001円?」こんなきりの良い数字が並ぶとは、しかも続くとは意外でした。賞品もないのに、なぜかほっこり気分でした。
(ペンネーム ばあたんさん)

4年ぶりに親友が神奈川県から遊びに来ました。小学校からの友人で、会うとその時の「あだ名」で呼び合い、楽しい日を過ごしました。
(能代市 清水 千春さん)

甥っ子が大学入学で東京に行き淋しくなりました。叔父としては、この先の成長過程を楽しみたいと思います。
(ペンネーム ハッピーチャンチャンさん)

夫が作っている畑に今回初めてアスパラが伸びて来ました。2～3本収穫して、ためしに食べてみたら、とても甘く美味しく感激しているところです。新鮮だと野菜の甘さも違うものですね。
(ペンネーム ムーばばさん)

当選おめでとうございます

ペンネーム 小田和正命さん ペンネーム 秋田のばあさん
白井 準一さん(能代市) ペンネーム くま子さん
福士サチ子さん(能代市)

▲誌面の都合上、皆様から寄せられたお便りを、一部割愛させて頂きました。たくさんのお便り、ありがとうございました。



先月号の答え
フリージア

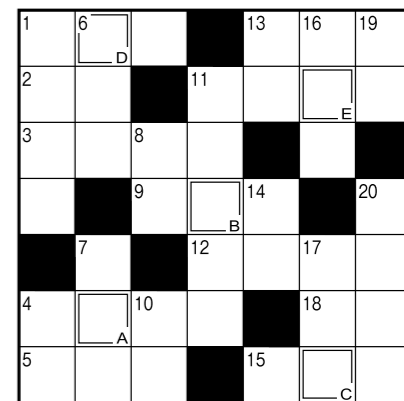
●応募方法
ハガキの裏面に答えと住所、氏名、年齢、電話番号、今月号の良かったコーナー、あわせてお便りコーナーへひと言添えて応募ください。広報に寄せられたお便り及び当選者の氏名を掲載させていただきます。

宛先
〒016-0102 能代市宇一本木47
JAあきた白神クイズ係

タテのカギ
01 アルバイトの——試験を受けた
04 黄色に黒いしま模様がある猛獣
06 ——の良いい日にお越しください
07 ケン科の花 特に出でアゲンのこと
10 沖繩では5月中旬に——入りすることが多いです
11 ゴールデンウィークのホテルは、——客で混雑しそう
13 魚偏に占と書く魚
14 早く実る稲は早稲(わせ)、遅いものは——
17 ポケットの中でチャリチャリと鳴ることも
20 19 相撲の取組を数えるときに使う言葉 衣服のしわをのばします

ヨコのカギ
01.陰暦の5月のこと
02.棋聖、天元、本因坊といえば
03.ワインやウイスキーはこれ
04.話題となるような出来事
05.ギョーザのたれに入れる辛い調味料
09.指揮者が振るもの
11.家臣が仕えます
12.村下孝蔵のヒット曲。歌い出しの言葉は五月雨(さみだれ)です
13.目には——山トトギス初ガツオ(山口素堂)
15.遠くの親類より近くの——
18.1と-1の間点

クロスワードパズル



答 A B C D E

二重枠に入った文字をA→Eの順に並べてできる言葉が答えです。正解者の中から抽選で素敵な景品をプレゼント。どしどし応募ください。(締切は5月31日必着です)