



作り方

- ①Aの材料を鍋に入れてひと煮立ちさせ、冷ましておく。
- ②厚揚げは熱湯をかけて油を抜き、1cm厚さの色紙切りにする。ミニトマトはへたを取って洗い、水気を拭く。シシトウは包丁で切り込みを入れる。キクラゲは水で戻して石突きを切る。カボチャは1cm厚さに切る。これらをフライパンで素焼きにする。焦げ色が付いたら、①に浸す。
- ③②を冷蔵庫で冷やして器に盛り、白髪ネギを天盛りにする。

ポイント

素焼きなので、さっぱりといただけれます。他に白身魚や鶏肉を加えればボリュームも出ます。

材料 4人分

厚揚げ	1丁
ミニトマト	8個
カボチャ	1/8個
シシトウ	8本
乾燥キクラゲ	8個

A

麵つゆ(3倍濃縮)	大さじ2
水	90ml
みりん	大さじ2
白髪ネギ	適宜

厚揚げと夏野菜の焼きびたし

とっておき旬の料理

春から秋まで庭に咲く花に囲まれての生活スタート。心癒され幸せを感じています。「旬のレシピ」3種の芋のポテサラ参考にになりました。ありがとうございました。

(ニツ井町 播磨ミツ子さん)

毎日朝に生活習慣予防の為、風の松原をウォーキングしています。今年も「マムシ草」が沢山目に付いてきました。秋までどんなに色づくか、今から楽しみです。熊よけ「すず」をつけてウォーキングしています。

(能代市 田中 武さん)

代かきをしているとき、60年以上前、馬と一緒に代かきしている父母の姿を思い出しました。ドロだらけになり、よく頑張っていたと思います。

(ペンネーム 野うさぎさん)

朝夕に向かいの山から今年初めて聞く、とてもかわいいうめき声の野鳥がいます。心にしみる綺麗なうめき声なのです。また、友達の家の柿の下に餌台を置いて7年前からヒヨドリが1日に数回、餌にリンゴを刻んでおくと5〜6羽が代わり代わり食べに来ます。スイカが獲れる時はスイカを刻んで入れると餌台から動かなくなります。餌が無くなると「キーンキーン」鳴いて、催促される時もあり可愛いですよ。1羽ずつ順番待ちしながら食べて、ケンカしたことがなく感心します。

(ペンネーム ヒヨドリさん)

一日の終わりに「キュー」とビールを飲むのが楽しみです。

(ペンネーム サトちゃん)

皆さん、ご存知でしょうか？秋田で有名な「ババヘラアイス」のソフトクリームを売っている事！先日、久しぶりに土崎のセリオンに行った際、「ババヘラソフト」を食べました。クリームバージョンも美味しいですよ。お勧めです。初体験でした。

(ペンネーム ムーばばさん)

里山の野鳥図鑑が参考になります。きみまち坂に行くとオオルリの声が聞けるし、見る事もあります。家のまわりでもちょっと注意して見るようになります。

(ペンネーム 小田和正命さん)

4月桜見物に行ってきた。弘前の桜は素晴らしい！そめい吉野を中心に、八重桜等約2,600本あるらしい。桜の寿命は60〜70年らしいが、弘前には40人の「桜守」樹木医がいて手入れをしているせいか、100年を超える桜が400本もあるそうです。日本一と言われる由縁を知ることが出来ました。

川柳) 日本一 普段の手入れ 「桜守」
散る桜 掘りにピンクの 花咲かす
(ニツ井町 清水 博文さん)

連日のように番組でデパ地下などの美味しいものを見せつけられてウスウス。日帰りでも食べて来ようかと言ってみるが、叶うわけもなく、住んでいる所の格差を痛切に思う。でも、深緑のこの田舎も捨てがたい！

(ニツ井町 茂呂チヨミさん)

当選おめでとうございます

播磨ミツ子さん(ニツ井町) 田中 武さん(能代市)
ペンネーム 野うさぎさん ペンネーム ヒヨドリさん
ペンネーム サトちゃん

▲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。



ベーコン入り
にんじんしりしり

ベーコンを加えることでコクがたまります

材料 4人分

ニンジン	1本(150g)	塩	小さじ1/3
ベーコン	3枚	卵	1個
ごま油	小さじ1		

作り方

- ①ニンジン皮を除き、しりしり器などを使って細くスライスする。
- ②ベーコンは細切りにする。フライパンにベーコンを入れて弱火で炒め、脂が出たら①を加えて炒める。塩、ごま油を加えてさらによく炒める。
- ③卵は割りほぐし、②に加えて炒めたら、皿に盛り付ける。



豚バラ肉の
ホウレンソウ
あんかけ

豚バラ肉の脂をしっかり除くことがポイント

材料 4人分

豚バラ肉(塊)	500g	A	
ネギ(青い部分)	1本分(50g)	酒	大さじ1
ホウレンソウ	200g	オイスターソース	大さじ1
ショウガ	1片	ごま油	小さじ1
水溶き片栗粉	大さじ1	しょうゆ	小さじ1

作り方

- ①たっぷりの熱湯にネギ、薄切りにしたショウガを入れて豚バラ肉を1時間ゆでる。冷めたら脂を除き、1cm厚さに切ってフライパンでこんがり焼く。
- ②ホウレンソウはゆでて水気を絞り、長さ2cmに切る。これを鍋に入れ、Aを加えて水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ③皿に豚バラ肉を盛り付け、②をかける。



先月号の答え
ピクニック

●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。

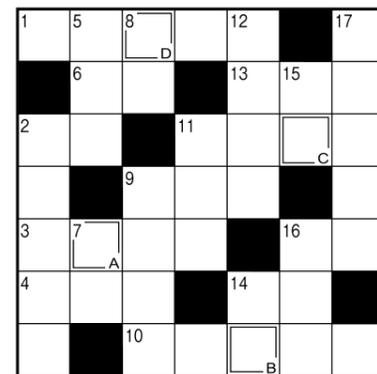
宛先
〒016-0102 能代市宇一本木47
JAあきた白神クイズ係

02 うちのーは福、裏作はキャベツです
05 時には相手のーになつて考えることも大切だ
07 シカと大仏が有名な県
08 耕したり肥やししたりします
09 カウボーイが首に巻きます
11 スポーツ紙では打棒と書かれることも
12 LDKのLです
14 たる、おけにはめられています
15 部屋の模様替えのときに動かすこともありますが
16 もち米に具材を入れて炊いたもの
17 昭和の名曲「青いー」。同名映画の主題歌としても知られています

ヨコのカギ

01. アジサイに似合いそうな生き物。文部省唱歌の曲名にもなっています
02. いとこのお母さんです
03. 空き店舗に——募集の看板が付いた
04. 野菜とハムやゆで卵などを盛り合わせて作ります
06. 6月の第3日曜日は——の日です
09. ポシェットやリュックもこの一種
10. 梅雨時に洗濯物を干すとパリッと乾かずこうなることも
11. テレビ・ラジオ欄にたくさん載っています
13. 倉敷市の——地区を歩いて回った
14. 足が8本あります
16. 手前の反対側

クロスワードパズル



答 A B C D

二重枠に入った文字をA→D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6月29日必着です)