



作り方

- ①タイはうろこを取り、えら、内臓を除いてしっかり洗う。水気を拭いて塩・こしょうを表面と腹の中にもまぶす。
- ②ミニトマトはへたを取って洗う。
- ③魚が入る鍋かフライパンにオリーブ油、ニンニクを入れて火をつけ、香りが出てきたらアサリを加えて軽く炒め、①、②、オリーブを入れて、ワインを加えてふたをして弱火で10分ほど蒸す。アサリの殻が開いたら、イタリアンパセリを散らし、強火にして1分加熱する。鍋ごと食卓に出してもよい。

ポイント

丸ごとのタイを使つてうまみたっぷり。簡単なのに豪華です。タイの下ごしらえをしっかりとるのがポイント。うろこ、内臓を取ってしっかり洗って塩、こしょう、ニンニクで下味を。白ワインをぜいたくに使うのもポイントです。

材料 4人分

タイ	1尾
塩・こしょう	各少々
アサリ(砂出ししたもの)	150g
ミニトマト	6個
オリーブ(青、黒)	各8個
ニンニク(みじん切り)	1片
オリーブ油	大さじ2
白ワイン	200ml
イタリアンパセリ(粗みじん切り)	1枝分

タイのアクアパッツァ

簡単に作れる本格メニュー



トウガンの冷鉢

ひんやり冷たい煮物

材料 2人分

トウガン	200g	みりん	大さじ1
エビ	4尾	薄口しょうゆ	大さじ1
オクラ	2本	塩	少々
だし	400ml	酒	少々

作り方

- ①トウガンは種とワタを除き、皮をむき、面取りをして軟らかくなるまでゆでる。
- ②エビは背ワタを取り、湯に塩、酒を加えてゆでて殻をむく。オクラはへたの部分のきれいに塩をまぶし、沸騰した湯に入れて色良くゆでる。
- ③鍋にだしとトウガンを入れて加熱し、沸騰したら弱火にしてみりん、薄口しょうゆを加え4、5分煮る。火を止めて皿に移し、粗熱が取れたらエビとオクラを加えて、冷蔵庫で冷やす。
- ④③を器に盛り付ける。



チキンロール

冷めてもおいしい

材料 2人分

鶏もも肉	1枚
塩・こしょう	各少々
ニンジン(1cm角×長さ10cm)	4本
インゲン(ニンジンと同じくらいの太さ)	4本
油	小さじ2

作り方

- ①鶏もも肉は全体に塩・こしょうを振る。
- ②鍋に水を入れてニンジンをゆで、沸騰したらインゲンも入れてゆで上げる。
- ③鶏もも肉を皮側を下にして置き、ニンジンとインゲンが中心で市松模様になるように置き、たこ糸で巻いて形を整える。
- ④フライパンに油を熱し、強火で③の表面をこんがり焼く。弱火にし、ふたをして中まで火を通す。
- ⑤冷めたらたこ糸を外し、1cm厚さに切って盛り付ける。

**福** 草取りに追われ、いよいよ猛暑の夏が目前に。あれやこれやの耳学も生かし、負けずに乗り切ろうと思う。  
(ペンネーム ばあたんさん)

**熊** の出没増加も目立ち過ぎて、住民の人たちも大変迷惑しているだろうと常識的に感じていると思えます。  
(埼玉県滑川町 高橋 光輝さん)

**よ** うやく梅雨に入りました。ジメジメして嫌ですが、作物にとっては(人間にとっても?) 必要ですね。雨も降りすぎず、昨年のようなことがないように祈りたいです。美味しいお米や野菜が沢山取れるように…。  
(能代市 今井美津子さん)

**毎** 朝、畑のトマトの成長に癒されています。大きくなれるよう…。  
(能代市 柴田恵美子さん)

**J** Aからもらったカレンダーの上のイラスト付きの野菜がかわいいです。今月はタマネギで栄養について詳しく書いていて毎日見えています。  
(ペンネーム とのさまカエルさん)

**5** 月から家の前にある水田、約8町歩(800a)の「ほ場整備」工事が来年3月までの予定で始まった。8時から17時まで大型重機が6台も稼働すると、家がユキユキと揺れ、地震が来たのかと間違える。一日も早く作業がしやすい水田、畑が出来上がって欲しいものです。川柳)ブル通り 地震と間違え 身を起こす 来春に 新圃場上がる 夢舞台  
(能代市二ツ井町 清水 博文さん)

**畑** も一通り植えて安心したり、ガツカリしたり毎年の事ながら思うように行きません。鳥追いにも100円

ショップで風車買ってついでに隣の方も畑中、輝いています。  
(能代市二ツ井町 秋林ミチ子さん)

**定** 期的にウォーキング等の運動をしています。仲間とやるよう心掛けて健康に気をつけています。そのような記事があっても良いです!  
(能代市 白井 準一さん)

**今** 年は猛暑の予想です。男性用の日傘を購入しました。差すのがすこし恥ずかしいかな…。  
(愛知県岡崎市 北野 広郷さん)

**6** 月、野いちごが見事に実っていました。これは熊の母と子のエサであると言われていました。頼むから食べに来ないでください。お願いします。  
(ペンネーム 野うさぎさん)

**今** 年初めて畑でブロッコリーを栽培したのですが、運よく見事に育ってくれて売っている。ブロッコリー並みにきれいでした。味も良くてちょっと感動。獲れたてをゆでて、シンプルにマヨネーズでいただきました。  
(ペンネーム ムーばばさん)

**わ** が家のツバメのヒナが飛び練習をしているようです。巣立ちはいづかな。  
(ペンネーム ハッピーミーちゃん)

**当選おめでとうございます**  
ペンネーム ばあたんさん 高橋 光輝さん(埼玉県滑川町)  
今井美津子さん(能代市) 柴田恵美子さん(能代市)  
ペンネーム とのさまカエルさん

▲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。



先月号の答え  
ナガグツ

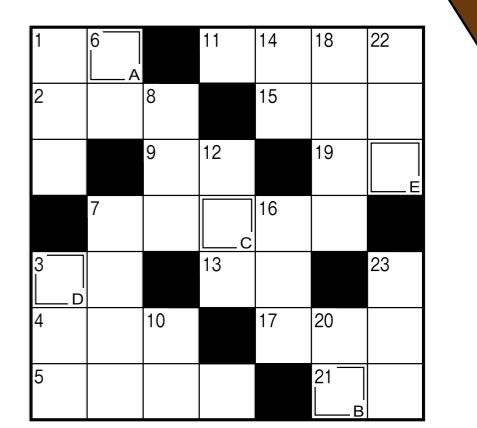
●応募方法  
ハガキの裏面に答えと住所、氏名、年齢、電話番号、今月号の良かったコーナー、あわせてお便りコーナーへひと言添えて応募ください。広報に寄せられたお便り及び当選者の氏名を掲載させていただきます。

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 小説を書く人をこう呼ぶことも  
03 貼り合わせて合板を作ります  
06 アジやイワシと並んでよく食べられる青魚  
07 天の川を渡って織り姫に会いに行きます  
08 春がスプリングなら夏は  
10 目で見る範囲のこと  
12 手首のこと  
14 2024年の夏季五輪が行われる都市  
16 渡りを通って隣の校舎へ行った  
18 アウターの反対語  
20 ウイスキーは、この中で熟成します  
22 病気の治療や予防に使われます  
23 打ち上げ、線香

ヨコのカギ  
01.七夕の短冊を付ける植物  
02.鳥が羽ばたかせるもの  
03.東北地方で牛のこと  
04.だしじゃこも呼ばれます  
05.ひ孫の子どもです  
07.ロンドンの——空港は英国最大の国際空港です  
09.ポンポンと地面で突いて遊びます  
11.高校球児が試合をするときに履きます  
13.ピサにあるものは傾いていることで有名です  
15.シャンプーの後で使う人もいます  
17.侍が腰に差していたもの  
19.——ふり構わずがむしゃらに取り組んだ  
21.漢字などに付ける小さな文字

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7月31日必着です)