

地元食材を使った簡単クッキング

ちゃぐりんフェスタ

特別編



レンピを考案し、地元食材を使った料理を指導した
鵜木 恵子さん

野菜たっぷり！ キーマカレー



用意するもの (4人前)

- 豚ひき肉 200g
- 玉ねぎ 120g (1/2)
- 白神ねぎ 1本
- まいたけ 小パック
- ピーマン 2個
- なす 中1本(皮付き)
- コーン 40g (冷凍OK)
- カットトマト 390g
- はちみつ 大さじ1
- 水 120ml
- 市販のカレールー 4かけ
- ごはん お好みの量

作り方

- ① 玉ねぎ、白神ねぎ、まいたけ、ピーマン、なすをみじん切りにする。
- ② 強火で温めたフライパンに、豚ひき肉と玉ねぎを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ③ ピーマン、白神ねぎ、なす、まいたけを加えて炒める。
- ④ 全体に火が通ったら、水を加えて煮込む。
- ⑤ 煮立ってきたら、カットトマトを入れて混ぜながら煮込む。
- ⑥ 火を止めて、カレールーを入れて溶かす。
- ⑦ 再び火をつけ、コーンを入れて煮つめたら完成。

～ひと手間アレンジ～

- ・にんにくを②のときに入れて炒めると旨味UP!
- ・カットトマトを、生のトマトにするとさっぱりして、今の時期にぴったり!

みんな大好きカルピスで…!? ズッキーニの酢の物

用意するもの (4人前)

- ズッキーニ (緑色) 120g
- ズッキーニ (黄色) 120g
- かにかまぼこ 40g
- みかん缶詰 60g
- 酢 大さじ1/2
- 塩 0.8g (塩もみ用)
- カルピス (原液) 40ml



作り方

- ① 緑色のズッキーニは半月切りに、黄色のズッキーニは輪切りに切る。
- ② 切ったズッキーニを、塩もみして水気を切る。
- ③ ボウルに、カルピスと酢を入れ混ぜる。
- ④ ③のボウルにズッキーニを入れて混ぜる。
- ⑤ かにかまぼこは食べやすい大きさにして、混ぜる。
- ⑥ 最後の盛付けに、みかんをのせて完成!!

～ひと手間アレンジ～

酢は、穀物酢、米酢、玄米酢、黒酢、リンゴ酢など…いろんな種類の酢があるので、いろいろ作って食べ比べてみよう!!

おたよりコーナー

毎日の散歩道で稲穂が黄金色に垂れ下がった様子は初秋を思わせます。稲穂のにおいは、おいしいごはんのにおいです。(ペンネーム 杉っこさん)

今年、初めてオクラを種から育ててみました。三本立ちにして、少々採り遅れても固くならず、茹でて刻んで、けずり節と醤油で。黄色の花もきれいですね。(能代市 佐藤 和子さん)

「白神ねぎ餃子」 頑張って新しい名のある、ブランド品を目指して下さい。(ペンネーム かねくん)

東京に住んでいる孫がお盆に遊びに来ました。畑で育てた枝豆を小さい手で収穫してたくさん食べてくれました。(ペンネーム しゃぼん玉さん)

このころの異常気象には困ってしまう。プランターに植えている野菜も干上がり気味。雨が降れば続き、降らないとなると何日も。家の周りだと水かけ楽かなと思いきや、もうなかなか大変! 農業やっている人、偉人だ。(ペンネーム 花人さん)

藤里町滝ノ沢の滝に車、バイク、人が出入りしているから私も入ってみました。滝を見ていると良い気分になります。出入りしている人達の心が理解出来ました。(ペンネーム 野うさぎさん)

クロスワードを解いて答えをみたら、思わずトコロテン食べたくなりました。涼しくなりそうです。(ペンネーム くま子さん)

お盆で息子が帰省しました。帰ってくる時も行く時も、どちらも台風が影響しヒヤヒヤしましたが、無事能代に到着し、無事東京に帰りました。良かった。また来てね。(能代市 長門 栄子さん)

秋の虫の音が聞こえて来ましたが、暑さが続き真夏並み。体調を管理し頑張りたいと思います。(能代市 播磨ミツ子さん)

夏の花火、七夕、お盆が終わり秋に向かって今日この頃です。秋は美味しい物がたくさんあって大好きな季節です。梨・ブドウ・さつまいも・いちじく・栗・柿、数えたらきりがなくて…。食いしん坊の私にピッタリの季節です。(ペンネーム ムーばばさん)

今月の記事では、ヘルスリテラシーについてじっくり読みました。まだまだと思いつつも「備えあれば憂いなし」今から気をつけて元気なシニアに! 高橋優のフェス2024がせまって来ました。超々楽しみです。どうかお天気に恵まれますように!! (ペンネーム 小田和正命さん)

食事の運動をそこそこ注意しています。一人ではなく、グループで出来るよう、やるよう気をつけています。(能代市 白井 準一さん)

当選おめでとうございます

ペンネーム 杉っこさん 佐藤 和子さん(能代市)
ペンネーム かねくん ペンネーム しゃぼん玉さん
ペンネーム 花人さん

▲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
トコロテン

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ご応募ください。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
【Eメールアドレス】 jaakitashirakami@shirakami.or.jp
【FAX】 0185-58-2002
EメールやFAXでの応募もお待ちしております

タテのカギ

01 わらなどで編んで米や炭を詰めます
02 やつ(のこと)
03 長く連れ添った夫婦は似てくるとか
04 アキアカネ、オニヤンマといえは
07 からすみはボラなどの一を加加工したものです
11 09 食パンのうちの部分
12 筒に強く息を送り込んで矢を飛ばします
13 派手なところがありません
15 明日の授業に備えて
17 房で売られる果物
19 神の起こした洪水を箱舟で乗り越えました
20 天竺牡丹(てんじくぼたん)とも呼ばれるキク科の花
21 一時的に寝ること

ヨコのカギ

01. 9月2日は——の日。ハズレくじ対象の抽選もあります
02. ドミンとかドファラとか
03. 握りずしを数えるときに使う言葉
04. ミョウガはこの部分や若い茎を食べます
06. 前身は江戸です
08. 敬老の日に——日本酒を贈った
10. 素晴らしい考えのこと
12. 南の島に似合う植物
14. ——手振りを交えて説明した
16. 急須のお茶を注ぎます
18. ノブを持ってあげます

クロスワードパズル

1 5 7 13 20
2 14 17 E
8 11 18
6 15
3 12 21
4 9 16 19
10 C

答 A B C D E

パズルにご応募ください
【プレゼント】
二重枠に入った文字をA→Eの順に並べて出来る言葉が答えです。
正解者の中から抽選で3名様へ図書カード(1,000円分)をプレゼントいたします。
【締め切り】 2024年9月30日(月)