



- 作り方**
- ①米ともち米は洗ってざるにあげ、30分置く。
  - ②レンコンは皮をむき、火の通りを良くするために1cmのさいころ形にそろえて切り、水にさらす。
  - ③炊飯器にだしと①を入れ、酒、塩、しょうゆを加え、さっと混ぜてから水気を切った②のレンコンを上に乗せて炊く。
  - ④炊き上がったら混ぜて茶わんに盛り、クコの実を散らす。

**ポイント**

もち米を少し混ぜるともちりとした食感で食べ応えが出ます。だしは昆布だしでもかっおだしでもOK。鶏ガラだしを使えば中華風にもアレンジできます。

**材料 4人分**

米	360g
もち米	40g
レンコン	100g
だし	470ml
酒	50ml
塩	小さじ1/4
しょうゆ	大さじ1
クコの実	24粒

レンコンご飯

大きさをそろえて見た目も◎



季節の野菜でアレンジも!  
酸辣菜  
(スアンラーツァイ、中華風酢の物)

**材料 4人分**

キュウリ	1本	かけ汁	
小カブ	2個	酢	大さじ2
ニンジン	30g	砂糖	大さじ1
キャベツ	80g	ごま油	大さじ1/2
セロリ	20g	赤トウガラシ	1本
塩	それぞれの材料の重さの2%相当		

- 作り方**
- ①キュウリは両端を落とし、長さ4cmのまき割りにする。太いものは8等分する。小カブは葉の部分を残し、皮を薄くむき、8つ割りにする。ニンジンは皮をむき、1cm幅、4cm長さの短冊切りにする。セロリは、筋を取り、ニンジンと同様に切る。キャベツは2cm幅、4cm長さの短冊切りにする。
  - ②①の材料にそれぞれ2%相当の塩を振り、もんでしばらく置く。水気を絞り、ボウルに合わせる。
  - ③フライパンに油(材料外)と赤トウガラシを入れ、弱火で炒め、さらに酢、砂糖、ごま油を加えて熱する。
  - ④③の熱いかけ汁を②にかけ、時々かき混ぜながら冷めるまで漬け、器に盛り付ける。



スパイスを使って本格エスニック  
トードマンプリン  
(タイ風さつま揚げ)

**材料 12個分**

エビ	200g
白身魚すり身	300g
砂糖	小さじ1
レッドカレーペースト	小さじ2
オクラ(小口切り)	50g
小ネギ(小口切り)	2本
パイマックルー(細切り)	7、8枚
卵	1個
グリーンリーフ	1枚
スイートチリソース	適量

- 作り方**
- ①エビは背ワタと殻を除き、細かくたたいてすり身にする。ここにAを加えてよく練る。これを12等分にし、1cm厚さの丸形にし、170度の油できつね色に揚げる。
  - ②皿にグリーンリーフ、①を盛り付け、スイートチリソースを付けていただく。

- 朝** 夕涼しい風を感じるようになりました。白神ねぎの美味しい季節になり、煮ても焼いても生でも“能代の宝物”育てている方々へ感謝です。  
(能代市 袴田 幸子さん)
- 自** 自治会の共同作業に参加して久々にお会いする良い機会でした。草刈り、枝払いなどありましたが、膝をついたり、座ったりで会館の前で草取りをしました。部長の指示を受け会員の方々と、テキパキと仕上げ押し車に身を委ねての帰り道、また元気で参加しようと決めたら初秋の風に背を押されました。  
(能代市 田中 キヨさん)
- 今** 月特集のちゃぐりんフェスタの記事に興味があります。簡単クッキングでのズッキーニの酢の物、さっそく試してみました。カルピスの風味が良くおいしかったです。  
(ペンネーム 咲いたあこさん)
- 白** 神ねぎまつりがまたやってきますね!! 千本焼きとっても楽しみです。とっても甘くて美味しいですよ。  
(能代市 荒木 ハツさん)
- 待** っていました! ねぎのおいしい時期になりました。汁物に、お刺身に、炒めものに、納豆に…大好きです。  
(ペンネーム あかとんぼさん)
- 晴** の早朝は毎日近くの堤防をウォーキングしている。8月末頃から2~3cm程の毛虫(アメシロ)が足の踏み場も無いくらい一面に動き回り、決して気持ちの良い物ではない。9月に入り半袖から長袖に変わっ

- た頃、秋を感じたのかその姿は消えてしまった。川柳)アメシロ 秋を感じて 退散す  
桜の木 アメシロで枯れ 大丈夫?  
(能代市ニツ井町 清水 博文さん)
- 今** 年のうちのカボチャが元気です。調子にのったのか、ザクロの木に登り始めました。トゲが痛いのが体力の限界か、途中で地面に落ちて来ました。  
(能代市 秋林ミチ子さん)
- ス** ーパーでの事!! 突然、旧知の方から「白神のお便り どうしたの~」「ヤメだ」「どうして~」「もろアギられたと思って」「毎回楽しみにしているよ~」「エエ~」思わぬお言葉に恥ずかし、嬉し!!「ありがとう~」  
川柳)クイズ解く ポケ対策 絆呼び  
(能代市ニツ井町 山谷 肇子さん)
- 猛** 暑、残暑で秋を実感する日が短くなりそうです。〇〇の秋と呼ぶことがなくなって、すぐに冬になりそうです。  
(愛知県岡崎市 北野 広郷さん)
- 高** 橋優さん15,000人以上のフィーバーぶりだったのに、最悪の天気で遠くから来てくださった方々大変でしたね。6年間晴天で、7年目で雨だったとか。  
(ペンネーム 杉っこさん)

**当選おめでとうございます**  
袴田 幸子さん(能代市) 田中 キヨさん(能代市)  
ペンネーム 咲いたあこさん

▲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  
**ツキアカリ**

タ	カ	ラ	ク	シ	ダ
ワ	オ	ン	ミ	リ	エ
ラ	ソ	フ	ド	ア	
カ	ト	ウ	キ	ヨ	ウ
ツ	ボ	ミ	シ	ソ	カ
コ	ミ	ヨ	ウ	ア	ミ

**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。

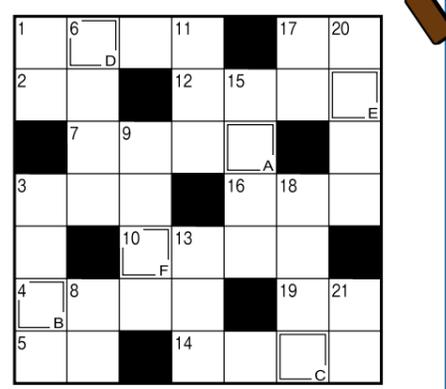
**宛先**  
〒016-0102 能代市宇一本木47 JAあきた白神クイズ係  
【Eメールアドレス】 jaakitashirakami@shirakami.or.jp  
【FAX】 0185-58-2002  
EメールやFAXでの応募もお待ちしております

**タテのカギ**

01 たき火やかまどにくべるものです  
03 葛根湯(かこんどく)は薬の一つです  
06 建物や壁に囲まれた小さな庭  
08 土の中で「ジーン」と鳴く虫  
09 印刷ではなく「のサイン」  
11 将棋の駒で、表側に動物を表す漢字が入っているもの  
13 心と秋の空? それとも女心?  
15 海水と淡水が混じり合っている湖  
17 アヒルの原種です  
18 勾玉(まがたま)のような形をしたナッツ  
20 パンダの好きな遊びの一つ。落ちない心配  
21 近頃はセルフで済ませられるスーパも増えました

- ヨコのカギ**
01. 香り高い高級キノコ
  02. 環境問題に世界——で取り組む
  03. のどの——を覚えて水分を取った
  04. 財布やスマホを入れます
  05. 表ではありません
  07. レインボートラウトとも呼ばれる魚
  10. 古代人は木の樫と板をすり合わせて行いました
  12. 命を持つものごと
  14. バンガローやロッジより設備が充実しています
  16. 港を示す地図記号はこの形
  17. 富有、次郎、市田といえば
  19. 地震のときに感じるもの

クロスワードパズル



**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→F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10月31日(木)