

シークワードに挑戦

◎提供/道の駅つるた・鶴の里あるじゃ

【12月号の答えは】

「ナタネ、アワ、アズキ、オオムギ、ダイズ、コメ」でした。

12月号の当選者は、今月号の当選者と一緒に2月号で発表します。



皆さん、おせち料理は食べましたか？下の文字からタテ・ヨコ・ナナメにかくれているおせち料理の具材を6つ見つけてね!!

ク	イ	エ	ナ	ン
ゴ	ロ	ホ	ビ	カ
ボ	ナ	マ	ス	マ
ウ	ム	タ	メ	ボ
シ	カ	ズ	ノ	コ

【シークワード 12月号の解答】

ス	マ	カ	ア	ワ
オ	ダ	イ	ズ	シ
オ	サ	カ	キ	コ
ム	ス	タ	ラ	メ
ギ	ル	ン	ネ	コ



☆応募方法

ハガキに答え、住所、氏名（未成年の方は保護者名も記入）、年齢と広報に対するご意見や感想などを書き添え、総務課まちづくり班まで（あて先は最終ページに記載）お送りください（※2月5日まで必着）。正解者の中から抽選で、鶴の里あるじゃより「スチューベンジュエリー」を5名様と津軽ぶどう村より「スチューベンジュース「丹頂の微笑」」を2名様、ツル多はげます会より「はげます会グッズセット」を3名様、町より「つるりんグッズセット」を3名様にプレゼントします（賞品は選ぶことができません）。

昨年1年間に広報つるたへ寄せられたご意見・ご感想を紹介します（一部抜粋）

◎毎月、広報の表紙が素敵だなと思っています。我が家には小さな子どもがいないので、ほかの子どもでも元気な姿を見れるのは楽しいです。

◎子どもたちが、つるりんが大好きなので、グッズがもらえたら大喜びだと思います。つるりんグッズがたくさんできたらうれしいです。

◎鶴田町の楽しい催しや出来事が詳しく書いていてとても良いと思います。

◎町のいろいろな情報やイベント、健康に関する豆知識などが書かれていて、とても分かりやすいです。

◎人口が減っているのに対し、出生、婚姻が少ない感じがします。何か良い策がないか考えています。

◎クイズに当選して、チョコをたくさん使った大きなびっくりパンを頂きました。とてもおいしかったです。

◎広報を楽しみにしています。「こちら町の情報局」には、生活をする中で参考になることが多く書かれており、今後も目を通して快適な生活を送りたいと思います。

◎夏のつるたまつりは観に行けませんでした、広報で写真を見れて良かったです。

◎広報に載っている写真を見るのがとても楽しいです。知っている人がいないかいつも探しています。

◎つるりんぽっとメール登録しました。災害情報は特に大事なので、スムーズに運営されることを期待します。

◎鶴田町には、鶴のモチーフがいろいろありますが、「つるりん」もあつたほうがいいと思います。

◎（広報4月号の）「思い出の学びや、卒業式カメラロボ」を見ると、遠い昔の自分たちの時代を思い出しました。

◎町村合併60周年の特集記事を見て、懐かしい思い出がよみがえりました。昔を振り返ることができました。

◎（広報8月号の）「メディコトリムで健康づくり」の記事を読んで、私も食事や運動をしながら健康を維持できるよう努めたいと思いました。

◎健康レシピのメニューは、自宅の夕食の献立に役立っていておいしいです。

広報文芸川柳コーナー

作 川柳鶴田吟社、鶴田短歌会、たらの芽文芸クラブ

川柳鶴田吟社十二月旬会より

幻想的に綿雪照らす冬の月

成田あき子

喜びが膨らんでいく母子手帳

工藤りん子

背くらべ刻んだ家に老母ひとり

下山ゆめ子

正座して書く老いらくの恋日記

竹浪むさし

霹靂の特Aの味水が知り

笹森松三

荒れた手の苦労にかける言葉なく

笠嶋やすお

温かいごはんのような妻と居る

下山しよこ

メモをとる爺は手帳で孫スマホ

奈良二郎

幸せを追いかけてつづける年暮れる

佐藤倫生

蓄えた愛想笑いが底をつく

寺田無垢

天国で泳いでみます天の川

菊地志樹

流れつく最果ての地で夢かなう

工藤まこと

鶴田短歌会十二月作品

学校からいっしょに帰るお月様

山谷向日葵

園児らが兎のまねに飛び跳ねるお

遊戯会を父母が微笑む

葛西智恵

りんご挽ぐ空に白雲湧き立ちて岩木の峰の雪と張り合ふ

澤田清作

一粒の種より生えしセロリの香るさ緑両手に抱く

佐々木りえ

稲刈りの終えし田んぼの夕暮れの仄かな灯り集落灯り

棟方文雄

背が曲りせいぜいおしやれしてみろがどこから見ても八十歳や

柴田節子

初曾孫優しく元気に育ってや遠くで吾ら祈っておりぬ

奈良鉄子

曾ての日買物長き吾を待つデパートの椅子の夫を偲びぬ

山谷テル

たらの芽文芸クラブ十二月作品

冬の木々見つめてみると葉がなくて夏の木の葉とくらべてみたよ

野呂瑤子

冬が来た虫もいないし鳴き声も聞こえないあもう冬眠か

三津谷和洋

闇夜の夜火花散らして消えていく私の思い出共に消えてく

松本恵菜

冬なのに髪が伸びるぞ切ろうかな

川口健太

生活改善グループ考案・特製すいとん入り

野菜たっぷり「つるりん鍋」

【作り方】

- ①干しいたけは水で戻し、千切りにする（戻し汁は20カップ使用します）。
- ②ダイコン、ニンジンはいちよう切りにし、ゴボウはさがきにしてから水にさらしておく。
- ③シメジは石突きを切り取り、手で1本ずつほぐす。
- ④サトイモを半分に切り、ネギは斜め薄切りにする。
- ⑤鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、分量外の少量の酒・醤油で赤身がなくなるまで乾煎りする。
- ⑥「できるだし（魚介ブレンド）」4袋を干しいたけの戻し汁に入れ、2時間以上置いておき、だしを作る。
- ⑦⑥を沸騰させる。沸騰したら、「できるだし（魚介ブレンド）」4袋を取り出す。
- ⑧⑦の中に、ニンジン、ダイコン、ゴボウを入れ柔らかくなったから乾煎りした鶏もも肉、シメジ、サトイモを入れる。
- ⑨⑧に分量の酒・醤油を入れて味を調える。
- ⑩すべての野菜が柔らかくなったから、ネギを入れ、水にさらしておいたすいとんを水切りして入れる。
- ⑪すいとんに火が通ったら火を止め、器に盛って出来上がりです。

●特製すいとん

- ①ボウルに米粉、強力粉、かたくり粉、塩を入れよく混ぜる。
- ②①のボウルに分量の水を少しずつ入れ、よくこねる。
- ③粉っぽさがなくなったらひとまとまりにして、2～3時間寝かせておく。
- ④まな板にかたくり粉を薄く敷き、③をのせて、2～3mmくらいの厚さに薄く伸ばす。お好みの形（△や○）に切る（薄いとど越しが良いです）。
- ⑤形が出来たら熱湯でゆで、水にさらしておく。

今回は、11月14日の「地産地消食まつり」で振る舞われた「つるりん鍋」のレシピをご紹介します。鶴田町産の米粉や青森県産の野菜などの食材と、県推奨の減塩だし「できるだし」を使った特製鍋です。

ぜひ皆様のご家庭でもお試しください。



△地産地消食まつりで振る舞われたつるりん鍋

◎材料（10人分）

鶏もも肉 …… 350g	ダイコン …… 200g
ネギ …… 150g	ゴボウ …… 150g
シメジ …… 150g	ニンジン …… 130g
サトイモ …… 9～10 個	干しいたけ …… 50g

・米粉を使った特製すいとん

鶴田産米粉 …… 100g	強力粉 …… 80g
かたくり粉 …… 20g	塩 …… 少々
水 …… 600cc	（大さじ 14～15）

・調味料

できるだし（魚介ブレンド） …… 4袋
干しいたけの戻し汁 …… 20 カップ
しょう油 …… 130cc 酒 …… 100cc