今回は賞品が盛りだくさん‼

シークワードに挑戦

◎賞品提供
道の駅つるた「鶴の里あるじゃ」、（有）津軽ぶどう村、（株）幡龍

・12 月号の答え → **「オオミソカ」**
（鍋の食材：シュンギク、トウフ、ニク、シラタキ、ネギ、ハクサイ）
※ 12 月号の当選者は、今月号の当選者と一緒に２月号に掲載します。

【クイズの解き方】
下の文字から、縦・横・斜めに隠れている正月遊びを５つ消してください。**残った６文字を組み合わせた言葉が答えです。**

フ	カ	シ	ジ	タ
ク	ル	セ	コ	キ
ワ	タ	ア	キ	ツ
ラ	ゲ	ン	イ	ネ
イ	リ	マ	テ	ハ

【シークワード 12 月号の解答】

シ	ト	ウ	フ	シ
ユ	ニ	オ	ラ	ソ
ン	ク	タ	ネ	オ
ギ	キ	ミ	ギ	カ
ク	イ	サ	ク	ハ

応募方法

はがきに答え、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ご感想などを書き添え、企画観光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３日まで必着）。正解者の中から抽選で、下記の賞品をプレゼントします（賞品は選ぶことができません）。

- **スチューベン大福（６個）引換券【鶴の里あるじゃ】→15 名様**
- **スチューベンジュース「丹頂の微笑」１本（720ml）引換券【(有）津軽ぶどう村】→２名様**
- **津軽濃厚煮干しラーメン（お持ち帰り用）（４食入り麺・スープ付）引換券【(株) 幡龍】→２名様**
- **鶴田町オリジナルグッズ＆つるりんグッズセット→５名様**

ハサミで切り取ってお使いください。

食改おすすめレシピ

余った食材を再利用エコクッキング

白玉肉だんご汁

１人分：熱量130kcal　塩分0.99g　野菜量30g　調理時間：約20分

お正月に余ったかまぼこを使って、白玉肉団子が入ったお吸い物はいかがでしょうか。塩味は薄めですが、濃い目のだしを使い、具材がたっぷりなのでおかずとしてもいただけます。

◆作り方
①鶏ひき肉にAを入れよく混ぜ、４等分にする。
②白玉粉に分量の水を入れ、よく混ぜてこねる。４つに分け、①のあんを中に入れ包む。沸騰したお湯でゆでる。シイタケは薄切りにしておく。
③ホウレンソウは茹でて３㎝の長さに切る。かまぼこは半分に切っておく。ホウレンソウとかまぼこ、②のだんごはそれぞれお椀に入れておく。
④鍋にだしを入れ、しょう油と塩を入れ沸騰させ、シイタケを入れてさらに沸騰させる。③に注ぎ入れる。

★ポイント
白玉は少しやわらかめにこねた方が、肉だんごを入れて包みやすいです。少し具材がはみ出ても、たっぷりのお湯でゆでれば大丈夫です。ゆで時間の目安は、だんごが浮き上がってから４～５分です。

△白玉肉だんご汁

◎材料（４人分）
鶏ひき肉 …… 60g
A
　しょう油 … 小さじ１　酒 … 小さじ１
　すりごま … 小さじ２
白玉粉 …… 80g　水 …… 50g ～ 70g
シイタケ … ２個　ホウレンソウ … 120g
かまぼこ紅白 …… 各２枚ずつ
だし …… ２カップ (400g)
しょう油 … 小さじ２　　塩 … 少々 (0.4g)

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句会より

知恵の輪を外す子等達輝く瞳　**成田あき子**
誰よりも喜怒哀楽知る枕　**下山ゆめ子**
一眠りしてから前に進もうか　**田中　薫**
息抜きがしたくて一人輪から出る　**工藤りん子**
段々と欠いた茶話会の茶碗　**笠嶋やすお**
改元恩赦わたしの罪はまだ解けぬ　**下山しょうえい**
モチつきや息が合うかと臼を見る　**笹森松三**
妻相手逃げるが勝ちといつも逃げ　**奈良二郎**
穏やかな電話獣の匂いする　**佐藤倫生**
両輪の軸を調整妻の功　**菊地志樹**
故郷でステップアップする覚悟　**工藤まさひろ**

鶴田短歌会十二月作品

子育ては何合目まで来ただろうまだまだ登りと踏み出す一歩　**松山裕子**
リズム良くゴリンゴリンと稲こぎ機踏む父の脚思い出しおり　**中島文子**
深浦の銀杏大木は日本一燃える黄葉は津軽の誇り　**永沢忠義**
西日なかビロード色に小菊咲きまるめろ熟れる季節の早さよ　**三浦悦子**
蕾から育てしりんご出来よくて大風のがれほっと収穫　**奈良鉄子**
夢見ればいつもの家で幼き姿ふと目覚めればまだ病院のベッドの中　**柴田節子**
老いて尚指折り数えひたすらに歌詠み出来て生き甲斐となり　**山谷テル**
爺になれば頭も悪くなるのかと幼児笑う靴間違えば　**棟方文雄**

たらの芽文芸クラブ十二月作品

白く出る吐息に消そう嫌な思い最初から何もないと思いたい　**松本恵菜**
アルバイトどこにしようかまようなあ　**川口健太**

■鶴田短歌会・たらの芽文芸クラブ　事務局
棟方　文雄
〒038－3531
鶴田町大字木筒字下藤代63の1
TEL 0173（22）5103

広報つるたへ寄せられたご意見・ご感想を紹介します

●鶴田町をもっと全国に広めて、人を呼んでもらえたらうれしい。

●「食改おすすめレシピ」は短時間で調理でき、カロリーもわかり大変参考になります。

●「食改おすすめレシピ」の料理を作り、家族に好評でした。簡単に作れて毎回楽しみです。

●町内放送のしゃべるスピードが早い。もっとゆっくり話してほしい。

●「21世紀の町の担い手たち」を見て、いつも心強く思います。大切に育てて欲しいなあと思います。

●「いのちのまつり」に行き、健康について改めて日々の生活をしっかりしようと思いました。健診は毎年受けようと再認識しました。

●「人の動き」を見ると毎月鶴田の町民が少しずつ減ってきているので、寂しい気持ちになります。

●フッドリバー訪問団体験記を興味深く読ませていただきました。

●「スチューベンの草木染め」の記事を見て、私も手芸が好きなので、挑戦してみたいと思いました。

●「シークワード」は頭の体操になって、毎月楽しみです。

●学舎がなくなるのはとても寂しい気持ちでいっぱいです。

●子どもたちの活躍の記事を読むと70歳も負けていられないと思いました。

●鶴田町のイベントに参加したいのですが、いつ・どんなイベントがあるのかわからないので、鶴田町の年間イベントカレンダーみたいなものがあればと思います。

●年齢を重ねると外出する機会が減るが、広報で町の行事を知ることができるのはありがたいです。

●６月号の広報のカラオケ大会・マラソン大会、参加者の上位の人たちが県外から来ていて、びっくりしました。鶴田の私たちも負けていられませんね。

【有料広告】