

シークワードに挑戦

◎提供/道の駅つるた「鶴の里あるじゃ」

【2月号の答え】

「ウルウドシ」

(キーワード: カメルーン、トーゴ、ガーナ、ブラジル、エクアドル)

【おめでとう! 2月号当選者】

ペンネーム「ましまろん」さん(鷹ノ尾)、ペンネーム「白うさぎ」さん(公園通り)、中野せつ子さん(米元)、ペンネーム「エッセーおばさん」さん(相原町)、三橋久美さん(田中町)

※広報2月号シークワードにて、「残った6文字を組み合わせた言葉が答えです。」とありましたが、正しくは「5文字」でした。お詫び申し上げます。

【クイズの解き方】

3月は卒業シーズンですね。下の文字から縦・横・斜めに隠れている、卒業に関するキーワードを6つ消していき、残った5文字を組み合わせた言葉が答えです。

ハ	サ	ク	ラ	ロ
カ	ミ	オ	ル	ン
マ	ン	ヤ	ス	ブ
シ	ン	タ	ボ	ン
ハ	ム	バ	ル	ア



【シークワード2月号の解答】

ソ	ー	ル	メ	カ
ウ	ウ	ト	シ	ル
ド	ー	ガ	ー	ナ
ゴ	ル	ジ	ラ	ブ
エ	ク	ア	ド	ル

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・ご感想を書き添え、企画観光課まちづくり班まで(宛先は最終ページに記載)お送りください(※3月31日まで必着)。正解者の中から抽選で鶴の里あるじゃより、あるじゃの全施設で使用可能な「お買い物券1000円分」と、「鶴田町オリジナルグッズ」を5名様にプレゼントします。

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

「子どもたちに伝えたい郷土料理」

にんじんの子和え

1人分: 熱量63kcal 塩分0.88g 野菜量37g 調理時間: 約20分

「にんじんの子和え」は、真鱈のたまごであるたらこを使って作ります。また、にんじんは、カロテンといつかぜ予防に効果のある栄養素を多く含んでいます。冬場に食べたい一品です。このレシピは、今年度の中学校1年生向けに、調理実習を行いました。

◆作り方

- ①にんじんは千切り、糸こんにゃくは3cmの長さに切っておく。高野豆腐は水で戻して3cm長さの千切り、長ねぎはみじん切りにする。たらこはほぐしておく。
- ②鍋にだし汁とにんじん、糸こんにゃくを入れて煮る。火が通ったら高野豆腐、しょう油、みりんを入れて汁けがなくなるまで煮詰める。
- ③長ねぎを入れてさっと炒める。
- ④ごま油を入れて味を調える。

★ポイント

塩漬けのたらこを使う場合は、味を見ながらしょう油を加えてください。残った子和えは、茹でたじゃがいもと混ぜてコロケにしたり、卵を混ぜて焼いて卵焼きにしたりアレンジができます。



△にんじんの子和え

◎材料(4人分)

にんじん …………… 160g
糸こんにゃく …… 40g
高野豆腐 …………… 1/2 枚
長ねぎ …… 40g たらこ …… 40g
酒 …………… 小さじ 1
しょう油 …… 小さじ 1/2
だし汁(煮干し) …… 160ml
みりん …… 小さじ 1/2
ごま油 …… 小さじ 1/4

