

Let's Try JAクッキング

ぜんまいの白あえ



材料（4人分）
 ぜんまい(水煮).....200g
 しらたき.....200g
 ニンジン.....50g
 生しいたけ.....小1個
 鰹節.....適量

A（ぜんまいの煮汁）
 砂糖.....30g
 しょうゆ.....大さじ4
 酒.....大さじ2
 みりん.....大さじ1と1/2
 だし汁.....400cc

木綿豆腐.....240g
 ごま（白）.....30g

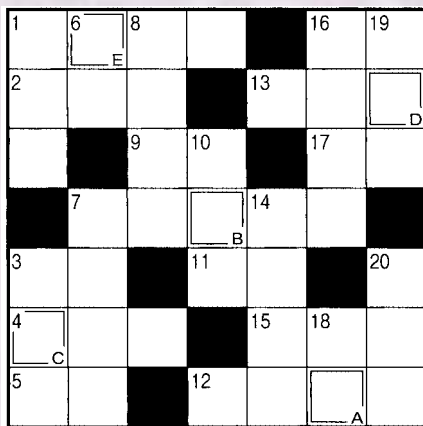
B（白あえの調味料）
 砂糖.....35g
 塩.....適量
 酒.....大さじ3~4

作り方
 ① 鍋に水を入れ、鰹節でだしをとる。
 ② ぜんまいを袋から出しザルにあげ、軽く水洗いし、3cm位に切る。
 （干しぜんまいを使う場合は、たっぷり水の入ったボウルの中に干しぜんまい【15g】を入れ一晩おき、ザルに上げたら長さ3cm位に切る。）
 ③ しらたきも3cmに切り熱湯をかける。ニンジンは長さ3cm位の短冊切りにし、生しいたけは3mmの厚さに切る。
 ④ 鍋にAと②と③を入れ、10分程煮たら熱いうちにざるに上げ冷ます。
 ⑤ 豆腐をざるに上げ水気を切る。
 ⑥ すり鉢でごまをすり、Bを入れ、水気を切った豆腐と④の冷ました具を混ぜ合わせる。

頭の体操 クロスワードパズル

出題：ニコリ

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



タテのカギ

- ① スポーツカーのエンジンが〇〇〇を上げる
- ③ 視力を矯正するために掛けます
- ⑥ 瀬戸内海にはたくさんあります
- ⑦ 米どころの県の一つ 県鳥はトキ
- ⑧ 浴槽からくみ出して再利用
- ⑩ 〇〇性の良いメッシュの帽子
- ⑭ 髪を刈るときに使います
- ⑯ 両手は床に突いて足を上げます
- ⑱ 失敗は成功の〇〇
- ⑲ ポテト、シーザー、海藻といえば
- ⑳ 物がすり減ること

ヨコのカギ

- ① ウナギを食べる人が多い土用の〇〇
- ② コノワタはこの生物のはらわたを使って作ります
- ③ 兄弟姉妹の娘
- ④ 笙（しょう）や箏（ひちりき）で演奏します
- ⑤ シャリと合わせてすしにします
- ⑦ 固体の薬品をすりつぶす道具
- ⑨ 3. 1 4 1 5 9.....と続く円周〇〇
- ⑪ 穴を開けるときに使う工具
- ⑫ 高くそびえる銭湯の目印
- ⑬ 卵（う）の花ともいいます
- ⑮ 港や海辺でよく見る鳥
- ⑯ 七夕に短冊をつるします
- ⑰ 「やだやだー」と〇〇をこねる子

応募方法

ハガキに①答え、②郵便番号、住所、③氏名、④年齢、⑤その他、ご意見・ご感想等をお書き添えのうえ、
【〒947-0028 小千谷市城内4-1-55 越後おぢや農業協同組合 総務課（広報）宛】
 へお送りください。
 ※ご意見・ご感想は、紙面「読者の声」にて掲載させていただく場合がございます。予めご了承ください。

締切 7月21日（火）、当日消印有効

正解者の中から抽選で10名様に「**ちよきんぎょグッズ**」を進呈します。当選の発表は景品の発送をもってかえさせていただきます。
 ☆おハガキの個人情報、景品の発送および広報誌以外に使用いたしません。

先月号の答え 「ヤマヒラキ」

応募総数は**28**通でした。
 多数のご応募ありがとうございました。



ちよきんぎょ®