

Let's Try JAクッキング

棒だら煮



材料（4人分）

棒だら（すけそうだら）…………… 1袋
（250g）

A

しょうゆ…………… 120cc
砂糖…………… 200g
酒…………… 大さじ2
塩…………… 適量

みりん…………… 大さじ3

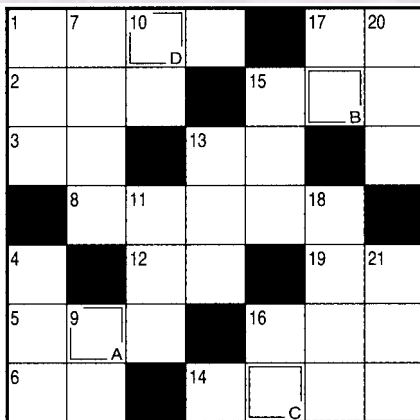
作り方

- ① 前夜に棒だらを冷やかしておく。
- ② 当日に圧力鍋で30分程煮る。（圧力鍋が無い時は骨が柔らかくなるまで煮る）
- ③ 煮えたら手に持てるくらいの温度になるまで冷ます。（冷めると固くなる）
- ④ 別の鍋に移してAで味付けをし15分程煮て、味をみて加減する。
- ⑤ 最後にみりんを入れてつやを出す。

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～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



タテのカギ

- ①あなたが今書き込もうとしているもの
- ④太陽系の第4惑星 地球のお隣さん
- ⑦ラグビーの選手が組みます
- ⑨秋に川を遡上（そじょう）する魚の一つ
- ⑩臼ときねでつきます
- ⑪十五夜に楽しむもの
- ⑬閻魔（えんま）大王が居る所
- ⑮それ以上進めない 小路
- ⑯恋よりも深いかも
- ⑰焼き物で有名な愛知県北部の市
- ⑱顔と腹を床に付けて寝た体勢
- ⑲「ふじ」「玉林」「紅玉」といえば
- ㉑王様や殿様に仕えます

ヨコのカギ

- ①別名は秋桜 ピンクや白の花を咲かせます
- ②建物を建てるための土地
- ③魚の呼吸器官
- ⑤ゴマを英語でいうと
- ⑥枯れ山水の庭にはありません
- ⑧有明海のシンボリックな魚
- ⑫9月9日は 節句
- ⑬マッチの手で持つ部分
- ⑭天気記号で●は雨 では○は
- ⑮寝るときに敷いたり掛けたり
- ⑯水とは混ざりにくい物が多い
- ⑰ニンジンやセロリは 科の植物
- ⑲今度払うから にしておいて

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 9月24日（木）、当日消印有効

正解者の中から抽選で10名様に「ちょきんぎょグッズ」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 「ネットタイヤ」

応募総数は29通でした。多数のご応募ありがとうございました。



ちょきんぎょ®