

# Let's Try JAクッキング

## 篠田巻



### 材料（5人分）

油揚げ	5枚
ひき肉	300g
片栗粉	小さじ1
干しかんぴょう	20本
卵	1個
人参	50g
アスパラ	5本
小ネギ	3本
しょうが	1片
しょうゆ	大さじ1
塩・こしょう	適量

### A（煮汁調味料）

砂糖	30g
しょうゆ	大さじ4
酒	大さじ4
塩	適量

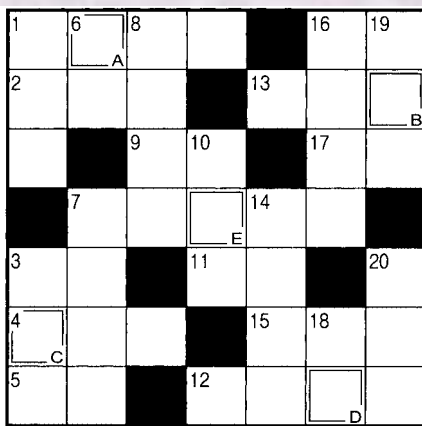
### 作り方

- ① 人参は3mm幅の拍子切り、アスパラは油揚げの幅に合わせて切りやや固めに茹でる。
  - ② かんぴょうは塩でもみ、お湯につけ柔らかくになったらザル上げておく。
  - ③ 油揚げは四方切り開き、半分に切る。
  - ④ ボウルにひき肉と細く切った小ネギ、しょうがのおろし汁、塩、こしょう、しょうゆ、卵を入れよく混ぜねばりがでてきたら片栗粉を混ぜる。
  - ⑤ ④を40g位に計り油揚げの上に乗せる。ひき肉の中央に人参、アスパラを置いて巻き、両端をかんぴょうで縛る。
  - ⑥ ⑤をAの煮汁で中火で15分程煮て器に盛り付ける。
- レシピ提供：女性部 小林セツさん

## 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土俵の上で戦います
- ②馬に乗る人 ジョッキーともいいます
- ⑥牛の頭に生えるもの
- ⑦11月23日は〇〇〇〇感謝の日
- ⑧ポストに郵便物を入れること
- ⑩食紅は食品用の〇〇〇
- ⑭代表的な品種はラ・フランス
- ⑯土を使わずに植物を育てる〇〇〇〇栽培
- ⑱栗の実を守るトゲトゲ
- ⑲イカを干して作ります
- ⑳テレビなどの出演料のこと

### ヨコのカギ

- ①暦の上ではこの日から冬です
- ②今から24時間前はこれ
- ③五輪で優勝した選手のメダルの色
- ④黄身を取り囲んでいます
- ⑤作物の等級「特秀・秀・〇〇・良」
- ⑦友人に手紙で〇〇〇〇〇を報告した
- ⑨カラオケ機器の画面に表示されます
- ⑪小船を数えるときに使う言葉
- ⑫金太郎がクマと相撲を取った〇〇〇山
- ⑬登山に使う綱のこと
- ⑮野球場のダイヤモンド 〇〇〇手
- ⑯ろうそくを燃やすと出てくる黒い粉
- ⑰稲穂に実ります

### 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 11月20日（金）、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 「タイクノヒ」

応募総数は30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®