

Let's Try JAクッキング

甘い春キャベツご飯



材料（4人分）

- 米……………2合
- キャベツ……………1/4個（約200g）
- アサリ……………15個
- 油揚げ……………1枚
- 切り干し大根……………12g
- 梅干……………2個
- ショウガ……………1片
- だし汁……………酒としょうゆを含む2カップ
- 酒……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 塩……………小さじ1

作り方

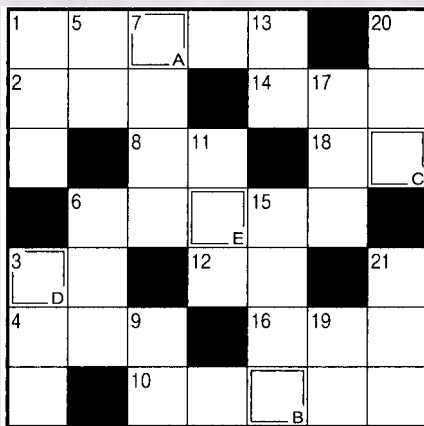
- ① 米は30分以上浸水後、水を切る。アサリは砂抜き後、殻をよく洗う。油揚げは熱湯で油抜き後、細めに切る。キャベツはザク切りにし、水気を切る。切り干し大根はさっと洗い1~2cmに切る。ショウガは千切りにする。
- ② 鍋に米を入れ、キャベツ以外の材料を全て加える。（アサリは最後に載せる）
- ③ 沸騰するまで強火、その後弱火で13分加熱したら火を止め、アサリを取り出しキャベツを加えてからふたをして12分蒸らす。炊飯器の場合も同様に蒸らしに入ると同時にアサリを取り出しキャベツを加える。
- ④ まだキャベツはしっかりしているが、全体をふんわりと混ぜ合わせるとなじむので、梅干の種を除き、アサリを戻していただく。

料理研究家●波多野充子

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アサガオの芽が出て〇〇〇が開いた
- ②牛や豚、羊、ヤギなど
- ⑤液体が気体になること
- ⑥名画『叫び』を描いた画家
- ⑦枝に似た形の虫
- ⑨五七五七七などの形式で作られます
- ⑩〇〇〇を尽くして天命を待つ
- ⑬カ士が土俵にまくもの
- ⑮腕や手首に機器を付けて測ります
- ⑰鳥を使う伝統的な漁法
- ⑲生き腐れるるといわれるほど傷みやすい魚
- ⑳花が開く一歩手前の状態
- ㉑千葉県にある〇〇〇国際空港

ヨコのカギ

- ①こいのぼりと一緒に泳ぎます
- ②〇〇〇漬けは福岡県、熊本県の名産品
- ③アルミ、スチールに分けてリサイクル
- ④魚のすり身を棒に巻き付けて焼きます
- ⑥デリカシーがありません
- ⑧白や紫の花が房になって下がります
- ⑩アヤメに似た花が咲きます
- ⑫名を捨てて〇〇を取る
- ⑭懸賞の〇〇〇はがきを書いた
- ⑮潮干狩りで採れる貝の代表格
- ⑰くしゃブラシでとかすもの

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 5月27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 「サクラソウ」

応募総数は33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®