

Let's Try JAクッキング

かしわ天と人参のかき揚げ



国産小麦粉・米粉使用の「エコープあげらく天」を使ったレシピ

材料(4人前)
<かしわ天>

- 鶏胸肉……………200g
- 醤油……………小さじ1
- 日本酒……………小さじ1
- 塩・胡椒・すりおろしニンニク……………各適量
- エコープあげらく天……………100g(1袋)
- 冷水……………160ml
- 揚げ油……………適量

<人参のかき揚げ>

- 人参……………中1本(200~300g)
- エコープあげらく天……………100g(1袋)
- 冷水……………160ml
- 揚げ油……………適量

作り方

- ① 醤油・日本酒・塩・胡椒・ニンニクを混ぜ合わせ中に、適当な大きさに切った鶏肉を30分程つけ込む。
- ② 人参は皮むき器でリボン状にそぎ、あげらく天をひとつまみ分まぶしておく。
- ③ 1袋分の残りのあげらく天に冷水を加えて均一になるように混ぜ合わせる。
- ④ ②と③を混ぜ合わせる。
- ⑤ ひとつかみ分ずつ160℃程度の油でひっくり返しながらかラッとするとまで揚げ、よく油を切る。
- ⑥ もう1袋のあげらく天と冷水を混ぜ合わせ、つけ込んだ鶏肉に衣をつけ170℃程度の油で揚げる。

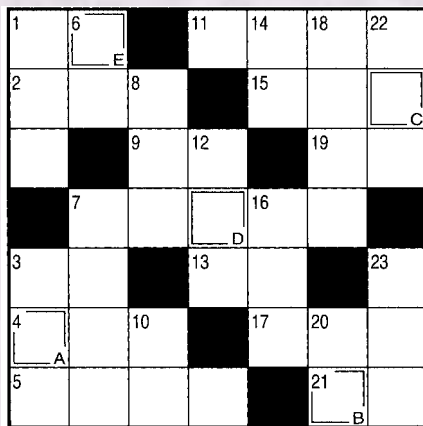
※エコープあげらく天は
100g×10袋 588円(税込)
・資材課 ☎83-3845
・Aコープ片貝店☎84-3605
にて販売中



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風呂場の中の体を沈める所。浴槽ともいいます
- ③東大寺の大仏の頭には492個あったといわれています
- ⑥仏壇の前で鳴らします
- ⑦グリーンピースは青〇〇〇〇のこと
- ⑧ランキングのトップ
- ⑩釣り糸の途中に付けます
- ⑫左右反対に映ります
- ⑭真実ではありません
- ⑯甲羅があり、キュウリが好きな妖怪
- ⑰キャベツの名産地、孀恋〇〇〇
- ⑱ジャムの瓶の〇〇が固くて開かない
- ⑲塗り物に塗ってある物
- ⑳田んぼでゲコゲコ鳴きます

ヨコのカギ

- ①テッポウ、クルマ、ヤマといえは何の花？
- ②分数の棒の上部に書きます
- ③1467年に起きた応仁の〇〇
- ④車は車道、人はここを通ります
- ⑤自宅から職場へ向かうこと
- ⑦スクリーンが複数ある所もあります
- ⑨雑巾やモップで掃除します
- ⑪飛行機が離着陸する施設。エアポート
- ⑬植物が作る甘い液
- ⑮韓国の首都
- ⑰アイスクリームや果物を盛り付けて作るデザート
- ⑲1年で1番昼が長い日
- ⑳漬物や酒を詰めます

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 6月17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 「ナツミカン」

応募総数は20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®