

# Let's Try JAクッキング

## 鶏肉のさわやが煮



### 材料（4人分）

- 鶏もも肉……………300g
- にんじん……………1/2本（100g）
- さやえんどう……………10枚
- ショウガ……………20g
- にんにく……………1片
- A
- はちみつ……………大さじ4杯
- 五倍酢……………大さじ1/2杯
- しょうゆ……………大さじ2杯
- 水……………カップ1/2
- サラダ菜……………適宜

### 作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。（皮はつけたままの方が、てりが出る。）
- ② にんじんは小口切りにし、下ゆでをする。そのお湯でさやえんどうも湯がいておく。
- ③ 鍋にAを入れ、薄切りにしたショウガ、にんにくを加え煮る。
- ④ 煮立ったら鶏もも肉を入れ、ふたをして約5分煮る。
- ⑤ にんじんを加えさらに煮詰め、鍋をゆすりながら煮汁が完全になくなるまで煮る。（てりが出る）
- ⑥ サラダ菜の上に⑤を盛り、湯がいたさやえんどうを斜めに切りのせる。

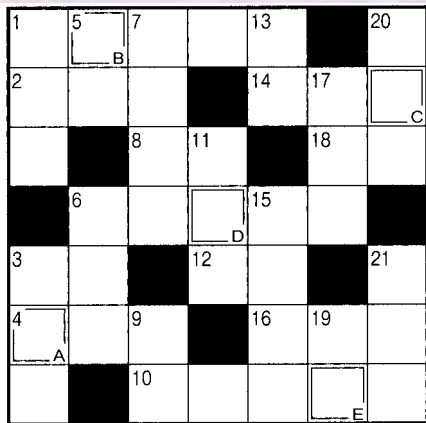
※「エーコープ五倍酢」  
資材課（☎83-3845）  
にて販売中



## 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分速を60倍すると
- ③〇〇〇にかけて育てた作物
- ⑤無の反対語
- ⑥（ ）や【 】などのこと
- ⑦結婚式でご祝儀を渡したり芳名帳に記入したりする場所
- ⑨引いて当たり外れを決めます
- ⑪一重の人も二重の人もいます
- ⑬あまり腕の良くない医者のこと
- ⑮鳥籠の中に付ける棒
- ⑰マツタケを〇〇〇蒸しにして食べた
- ⑲〇〇のように丸い月
- ⑳カメやカッパの背中に付いています
- ㉑プロレスの試合で「カーン！」と鳴

### ヨコのカギ

- ①ススキや団子を供えて月を鑑賞します
- ②芸事の家元のこと
- ③〇〇は熱いうちに打て
- ④お遍路さんがぐるりと巡る
- ⑥寝相の悪い人は蹴飛ばしてしまいがち
- ⑧夫のパートナーです
- ⑩ゆっくりした速さで走ること
- ⑫丸々とした〇〇のような赤ちゃん
- ⑭巨峰、ピオーネ、マスカットベリーAといえば

### 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16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は、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 「センブウキ」

応募総数は16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®