

# Let's Try JAフツキング

きじまりゅうた先生考案  
オリジナルレシピ



▲ご協力いただいた  
JA女性部四ツ子支部

## カリフラワーと豚肉のチヂミ

### 材 料 (2人分)

豚バラ肉 (薄切り) ..... 100g  
カリフラワー..... 200g  
ニラ..... 3本  
ゴマ油..... 大さじ1

A { 小麦粉..... 30g  
かたくり粉..... 10g

B { 卵..... 1個  
水..... 大さじ2  
塩..... 小さじ1/3

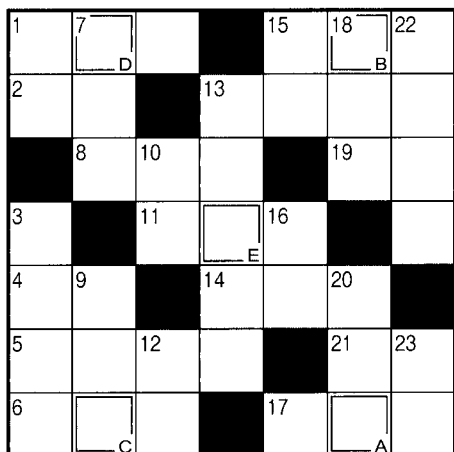
C { しょうゆ..... 大さじ2  
酢..... 大さじ1  
砂糖..... 小さじ1/2

### 作り方

- ① カリフラワーは7～8mmの粗みじん切りにする。ニラは小口切りにする。
- ② ボウルにカリフラワーとニラとAをいれて混ぜて馴染んだら、Bをいれてかき混ぜてタネを作る。
- ③ フライパンに油をいれて火にかけ、タネを広げ、豚バラ肉を広げて焼く。焼色がついたら裏返し、豚バラ肉がかりかりになるまで焼く。
- ④ 食べやすく切り、混ぜたCを添える。

## 頭の体操

クロスワードパズル 二重マスの文字をA～Eの順に並べて  
出題：ニコリ できる言葉は何でしょうか？



### ヨコのカギ

- ① 11月3日は文化の日。—— 天皇の誕生日でもあります
- ② 浅草寺の表参道入り口に立つ雷——
- ④ カップルが組むことも
- ⑤ 11月23日は—— 感謝の日。国民の祝日です
- ⑥ 不審に思う気持ち。—— の念を抱く
- ⑧ 牛や馬に与える餌のこと
- ⑪ 眼科で視力—— を受けた
- ⑬ マラソン選手に道道から飛ぶことも
- ⑭ クラブを持ってコースを回ります
- ⑮ 兵庫県の—— 市は子午線のまちとして知られています
- ⑰ イースター島にある巨大な石像
- ⑲ 根拠のないうわさ話
- ⑳ 木々が空中に伸ばすもの

### タテのカギ

- ① 忘れないように取ります
- ③ とんぶりは、この植物の実を加工したものです
- ⑦ マチュピチュは—— 帝国の遺跡です
- ⑨ 「もしもし」と出ます
- ⑩ 枯れ山水の庭には作りません
- ⑫ 舌が一、式が二なら、陸は
- ⑬ 王貞治選手は1、長嶋茂雄選手は3でした
- ⑮ 恋よりも深いものなのかも
- ⑯ 桃太郎の家来の一員
- ⑰ モミジとも呼ばれることもあります
- ⑲ 不公平ではありません
- ⑳ 今年収穫した米のこと
- ㉓ トラクターを数えるときに使う言葉

### 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きます。ご了承ください。

### 締 切 11月30日(水) 当日消印有効

正解者の中から抽選で10名様に当JAからプレゼントをお届けいたします。当選の発表は景品の発送をもって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 『1・4・7・10・12』

応募総数は25通でした。多数のご応募ありがとうございました。

