



【一口メモ】

- さまざまな料理の材料として使えます。お肉を使う料理に加えてみてください。
- お好みで、ごまだねなどをかけてお召し上がりください。



©みんなのよい食プロジェクト

蒸し鶏

平泉町平泉
石神 やよいさん

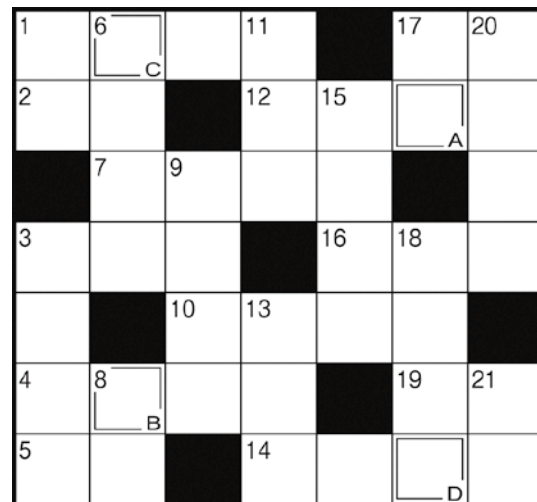
こしえる母さんの
大地の恵み de
クッキング

- ① 鶏むね肉に塩を軽く擦り込む
- ② 耐熱容器に入れ、酒を振りかけ、根ショウガをのせる
- ③ ふんわりとラップをし、電子レンジ600ワットで3分加熱する
- ④ 鶏むね肉を裏返し、もう一度ラップをかけ、2分30秒加熱する。中まで十分加熱できていない場合は、30秒ほど追加する

■材料(2人分)

- 鶏むね肉 1枚
- 塩 小さじ1/4
- 酒 小さじ2
- 根ショウガ(薄切り) 2枚

クロスワードパズル



二重マスの文字をA～Dの順に
並べてできる言葉は？

正解者の中から10名に図書カード(500円分)を
プレゼントします。

〒021-0027 一関市竹山町7-1
JAいわて平泉 総合企画課 まで

ご応募は FAX (21-0242)、Eメールでも受け付けます。
Eメールアドレス kosheru@ja-iwatehiraizumi.or.jp

締切日 令和7年10月27日(月)(当日消印有効)

皆さまからのご応募お待ちしております。

当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

郵便はがきの裏に次の①～③
をご記入の上ご応募ください。

- ① クイズの答え
- ② 身近な話題や本誌へ一言
- ③ あなたの住所、氏名、
年齢

※ご応募いただいた個人情報は、当選者へのプレゼント発送に利用させていただきます。また、お寄せ
いただいた身近な話題は「皆さんの声お届けします!」コーナーに掲載させていただく場合があります。

ヨコのカギ
① 10月の第2月曜日はスポー
ツの日。以前は——の日で
した
② 祭りのときに引く車
③ ——雨だよ、すぐに止むさ
④ 塩分濃度は低め、麴の割合
は高めな味噌
⑤ ドングリがなる木の一種
⑦ 彼女は免許——の腕前だ
⑩ 悪臭を放つことで知られる
動物
⑫ 傘がたくさん重なった形の
食用キノコ
⑭ ハワイアン演奏にも使わ
れる弦楽器
⑮ 玄関の上がり——に腰かけ
て話した
⑰ 秋にもおいしい紫色の野菜
⑱ 教育、勤労、納税は国民の
三大——です

タテのカギ
① お代はいただきます
③ 転職をしたが、いざと
なると——を踏んでしま
う
⑥ 金箔の生産量第1位の市
がある都道府県
⑧ 皿を数えるときに使う言
葉
⑨ あえるとパスタが黒くな
ります
⑪ 落ち葉をかき集める道具
⑬ ハロウィーンの日に楽し
む人もいます
⑮ 役場で——証明を取っ
てきた
⑰ 新割りに使う刃物
⑱ 事件はあつけない——を
迎えた
⑳ 写生をこும்いいます
㉑ 動物や鳥などの集団

9月号の答えは
「ラッカセイ」でした。



▼9月号の答え