

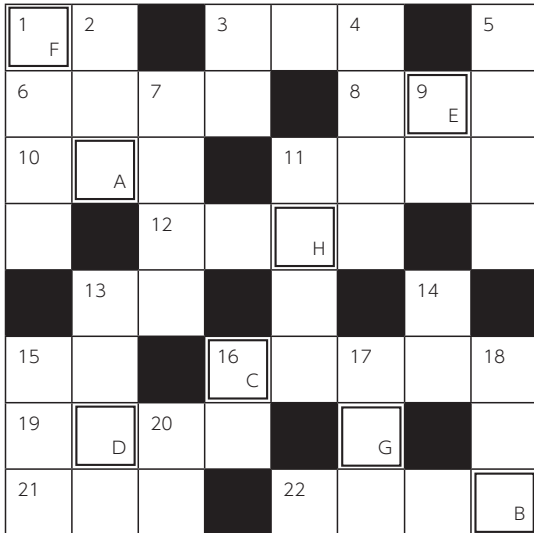
# 頭の体操

## クロスワードパズル



クイズに正解された方の中から抽選で  
大洗鷗松亭の昼食利用券と日帰り入浴券のセット、  
または図書カード(1,000円分)を各5名様にプレゼント!

クロスが解けたらA~Hを順に並べてください



平成28年11月号の解答「みんなでよせなべ」  
※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

### 応募方法

郵便ハガキに右記のとおりご記入のうえ、ご応募ください。(組合員1人1通まで)

### 応募のあて先

〒310-0852  
水戸市笠原町978番26 茨城県市町村会館5階  
茨城県市町村職員共済組合 総務課宛

### 締め切り

平成29年1月31日(火)消印有効

### ● 答え

- ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 郵便番号・住所
- 氏名
- 電話番号
- 所属所名
- 組合員証記号番号

- 1 羽根突きに使う長方形の板。
- 2 儒教の祖。古代中国の思想家。
- 3 損の反対語です。
- 4 安土桃山時代の伝説的大盗賊。  
○ ○ ○ ○ ○ 五右衛門。
- 5 台本や楽譜などにない、即興の  
せりふ演技など。
- 7 アイドルが登場すると上がりです。
- 9 転ばぬ先の ○ ○ ○。
- 11 最も信用し、頼みにしている部下。  
社長の ○ ○ ○ ○ ○。
- 13 ○ ○ ○ ○ ○ では見えない星。  
湿地や岩石・樹木などに生えます。  
ユリカリの葉だけを食べる動物です。  
気が合うこと。○ ○ ○ が合う。
- 16 ○ ○ ○ 解放宣言をしたリンカー  
ン元大統領。
- 17 ○ ○ ○ 死後のために書き残す文書や手紙。  
○ ○ ○ を掘って冬眠する。

### ○ タテのカギ

### ○ ヨコのカギ

- 1 家庭の中で大事に育てられた、○ ○ 入り娘。
- 3 ラグビーでこれをするると5点になります。
- 6 入学試験に見事 ○ ○ ○ ○ する。
- 8 空気中に含まれている水蒸気の割合。
- 10 無言のうち心が通じ合うこと。  
○ ○ ○ 伝心。
- 11 相手のしてくれたことにこたえて何かを  
すること。
- 12 勝負・成否などの分かれ目。
- 13 一位の次です。
- 15 濃厚なうまみ。
- 16 手首に巻いて時間を確認します。
- 19 ハッ場ダムの建設予定地でもある  
○ ○ ○ ○ 峡。
- 21 お昼ご飯を英語でいうと?  
22 胸のすくような、すばらしい行為。

### 代謝力アップ レシピ

## だいこんとスモークサーモンのミルフィーユ

オリーブ、サーモンの抗酸化成分や、だいこんのからみ成分が細胞の老化やがんを防ぐ上、寒さによる代謝の低下を防ぎます。



■ 1人分 エネルギー：約67kcal 塩分：約1.0g

### 材料(2人分)

- だいこん.....10cm
- スモークサーモン.....50g
- 塩.....少々
- オリーブ油.....小さじ1
- 粗びきこしょう.....少々
- オリーブの実、レモン、飾りの葉など.....適量

### 作り方

1 だいこんは厚く皮をむき、薄切りにする。塩をふってしんなりし  
てきたら水気を切る。

2 スモークサーモン、だいこん、スモークサーモン、  
だいこん...の順に重ね、端を切り落とす。手で  
少し押さえて形を安定させ、食べやすい大き  
さに切る。最後にオリーブ油をまわしかけ、粗  
びきこしょう、オリーブの実、レモン、飾り  
の葉などを添える。

料理指導：フードコーディネーター・タカハシユキ  
栄養計算：管理栄養士・横山昌子 撮影：香出剛志(スタジオ・ジャバラ)