

# 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

1		2 C	3		4		5
		6		7 F			
8 B	9			10		11	E
12			13		14		
			15 G	16		17 D	18
19		20		21	22		
		23	24			H	
25	A				26		

平成29年3月号の解答「にゅうがくいらい」  
※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5月31日(水)消印有効

- ① 答え  
○○○○○○○○
- ② 郵便番号・住所
- ③ 氏名
- ④ 電話番号
- ⑤ 所属所名
- ⑥ 組合員証の  
記号・番号

- 24 馬の口にかませる金具。  
桃○○三年柿八年。
- 22 国内では業界2位の○○○新聞。  
安土桃山時代の武将。○○○勝家。
- 20 わからないうつろや  
疑わしい点に○○○聞こ。
- 19 双方の間を取りもつて  
世話を焼く○○○。
- 18 商品を陳列して売る場所。  
一緒に物事をする間柄。
- 16 メキシコ産のお酒(言えは?)
- 13 永遠の愛を誓い○○○をする。
- 11 賭博を主とした娯楽場。
- 9 水中にもぐ○○○。
- 7 赤い○○○履いてた○○○女の子。
- 5 1年の最初の日。1月1日。  
熱帯・亜熱帯地方にみられる草原。
- 4 赤い○○○履いてた○○○女の子。
- 3 赤い○○○履いてた○○○女の子。
- 2 赤い○○○履いてた○○○女の子。
- 1 赤い○○○履いてた○○○女の子。

### ヨコのカギ

- 1 にせものを作ること。また、その作品。
- 4 父親の○○○を見て育つ。
- 6 交通違反をすると減点および○○○  
○が科せられます。
- 8 地球が自らしています。
- 10 札幌の繁華街と言えは?
- 12 ありふれていて平凡なこと。
- 14 里○○・さつま○○・じゃが○○。
- 15 F1界の英雄です。アイルトン・○○。
- 17 ○○の上にも三年。
- 19 ○○○の前の静けさ。
- 21 明日の雨の降る○○○○は10%で  
す。
- 23 江戸幕府の末期。
- 25 南向きで○○○○良好な部屋。
- 26 ブドウを使ったお酒です。

## 代謝力アップ レシピ

## あじとパプリカのマリネ

抗酸化作用の強いパプリカやにんにく、オリーブ油に、動脈硬化を防ぐ魚のDHAをプラス。新陳代謝がよい体に。



- 1人分 エネルギー：約283kcal 塩分：約0.1g
- 材料(2人分)
- パプリカ.....1個半
  - 紫たまねぎのみじん切り.....大さじ3
  - にんにくスライス.....2枚
  - オリーブ油.....大さじ3
  - レモン汁.....小さじ2
  - あじ(刺身用).....1尾
  - 塩、こしょう.....各少々
  - パセリ、レモン.....適量

### 作り方

- 1 パプリカは魚焼き器などで、表面が黒く焦げるまで焼き、熱いうちに皮をむく。種とへたを取り、手で食べやすい大きさに裂く(このときに出る汁は旨みになるのでなるべく一緒に漬けるとおいしい)。紫たまねぎのみじん切りは水にさらしてからみを抜いて水気を切る。
- 2 あじはそぎ切りにして、塩、こしょうをふり数分置く。
- 3 ①と②とAを混ぜ合わせて冷蔵庫に入れ、30分ほど冷やす。盛りつけに、パセリ、レモンを添える。

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)