

地域のお母さんやお父さんが、趣味を通じて生活に潤いと生きがいをもってもらうことを目的とした、趣味の講座「JAカルチャー講座」。

同講座(水嶋優子先生)の料理講座から美味しく楽しくをモットーに家庭でも簡単に作れるレシピを紹介します。

超簡単 レシピ!

水嶋優子先生の



材料 (4人分)

- ・えび (頭のついたもの) 4尾 (ヒゲを取る)
- ・長いも 250g (1cm厚さ半月切り)
- ・しいたけ 4枚 (1枚を4つに切る)
- ・たけのこ (細竹) 12本
- ・絹さや 8枚 (さっとゆでて斜め切り)
- ・めんつゆ (薄めて) 2カップ
- ・人参 (花型に切って) 少々 (ゆでる)

作り方

- ①鍋にめんつゆを入れ、たけのこ、長いも、しいたけを5分位煮る。
- ②えびを加え、弱火にしてさらに5~6分煮る。
- ③盛りつけをし、残った汁をかけ、絹さやと花型人参を飾る。



含め煮



炒めなます

材料 (4人分)

- ・大根 300g (皮をむく、3cm薄い短冊切り)
- ・人参 50g (皮をむく、3cm薄い短冊切り)
- ・れんこん 100g (皮をむく、薄いちょう切り)
- ・干しいたけ 2枚 (もどす、1cm幅に切る)
- ・油揚げ 小1枚 (5mm幅に切る)
- 三杯酢 { 酢 1/3~1/2カップ
- 砂糖 大さじ1と1/2~2
- 塩・しょうゆ 各小さじ1/2

作り方

- ①フライパンに油大さじ1を熱し、人参、大根、れんこんを炒める。
- ②れんこんが透き通ったら、しいたけと油揚げを加え、2分位炒める。
- ③三杯酢を加え、ひと煮立ちさせる。
- ④火を止め、うちわ等であおいで手早く冷ます。

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①画数を意識して付ける人もいます
- ③歯を抜くときにかけます
- ⑥乗り物を使わない移動手段
- ⑧マグロの身のうち脂の多い部分
- ⑨木偏に南と書くと
- ⑪読みかけの本に挟む物
- ⑬運転席の横にあります。自動車を止めておくときに引きます
- ⑯手荒れ防止に——クリームを塗った
- ⑰損の反対語
- ⑲秒と時の間
- ⑲「領収書の宛名は?」「——様でお願いします」
- ⑳芸能人のサイン——が飾られた店
- ㉒雨交じりの雪のこと

→→ ヨコのカギ →→

- ①セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ……といえば
- ②平成30年は戊戌 (つちのえいぬ) です
- ④通りのこと。メイン——
- ⑤白黒写真からは伝わらないもの
- ⑦レーズンと呼ばれることも
- ⑩米と水を入れてセットします
- ⑫男性の方がよく使う一人称
- ⑭ベトナムの通貨単位
- ⑮襟が緩んだり帯がほどけたり
- ⑯竹の幹にできる区切り
- ⑲彼女は満面の——を浮かべた

二重枠に入った文字を、A→Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

1		9	13		18	21
		10			16	
2	6		14			
	7	11			19	
3		12			20	22
4	8			17		
5			15			

はがき、FAX、またはEメールでご応募ください。正解者の中から抽選で10人の方に図書カード1,000円分をプレゼント。

先月号のこたえ

1	ト	シ	コ	シ	ハ	タ
2	リ	ユ	ウ	シ	ナ	イ
3	オ	カ	カ	コ	タ	カ
4	ア	イ	コ	ト	バ	
5	ハ	イ	ア	ナ	オ	
6	ト	サ	カ	カ	ヨ	ウ
7	コ	ツ	フ	イ	ル	ム

A B C D E
【トルコイシ】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 阿部 博子 様 | 須藤 初江 様 |
| 佐藤 恵子 様 | 對馬依公子 様 |
| 庄司 恵雄 様 | 中畑 綾乃 様 |
| 鈴木 彩子 様 | 中村千枝子 様 |
| 須藤 勝憲 様 | 米村由季菜 様 |

応募締切

1月4日(木)

当日の消印有効

※ご応募いただいた皆さまの個人情報は、「読者の声」コーナーでのご紹介及びクイズ当選者への賞品発送にのみ使用させていただきます。