

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)

- ・豚こま切れ肉 200g (大きいものは3cmに切る)
- ・ごぼう 1本 (よく洗ってささがき)
- しょうゆ・みりん・酒 各大さじ2~2と1/2
- A 砂糖 小さじ1
- だし汁 1カップ
- ・ピーマン 2個 (せん切り)
- ・生姜 1かけ (せん切り)
- ・サラダ油 大さじ1

作り方

- ①フライパンに油を入れて熱し、生姜とピーマン、豚肉とごぼうを炒め、Aを加える。
- ②アクを取り、中火よりやや弱火で汁気がなくなるまで煮る。



ごぼうのしぐれ煮

材料 (4人分)

- ・ツナ缶詰 小2缶
- ・ごぼう 1/2本 (ささがき)
- ・人参 1/2本 (5mm厚さいちょう切り)
- ・大根 200g (7~8mm厚さいちょう切り)
- ・三ツ葉 1袋 (3cm長さ)
- ・しらたき 1袋 (200g) 熱湯でよく洗い4cm長さ
- ・サラダ油 大さじ1
- ・水 3と1/2カップ
- ・みそ 大さじ2と1/2

作り方

- ①鍋に油を入れて熱し、中火でごぼうを炒める。
- ②次に人参、大根、しらたきの順に加えて炒め合わせる (ざっと混ぜる位に)。
- ③ツナと水を加え10分位煮る。
- ④大根がやわらかくなったらみそを加え、火を止める寸前に三ツ葉を入れる。



ツナ汁

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ②友人の結婚をみんなで——した
- ⑥魚の下ごしらえの際に取ることも
- ⑧将棋に似た西洋のゲーム
- ⑨五輪で1位の選手がもらうメダルの色
- ⑩温めた豆乳から引き上げます
- ⑪アルバイトの面接を受ける際、書いて持って行くことも
- ⑮ドストエフスキーの著書『——と罰』
- ⑯寒い日にはポツと赤くなる人も
- ⑰ボルトと組み合わせて使います
- ⑳セーフの対義語
- ㉑模試では合格の——が80%だった

→→ ヨコのカギ →→

- ①2018年の——五輪は平昌で行われます
- ②力士が踏むもの
- ③ツルのものは長く、カモのものは平たい
- ④尺八やフルートはこの仲間
- ⑤医師に処方してもらうものの一つ
- ⑦ずいぶんと——が飛躍しているなあ
- ⑩銀世界を跳めて楽しむこと
- ⑫日本——が寒波に覆われた
- ⑬スマホで明日の天気——を調べた
- ⑭漢字で書くと最中。あんの入った和菓子です
- ⑰桃太郎の場合は犬・猿・キジ
- ⑱鬼の頭に生えています
- ⑳バレンタインの本命チョコに込めます

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

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。

応募締切

2月4日(日)

当日の消印有効

先月号のこたえ

1	ナ	ク	サ	フ	シ
2	マ	ス	イ	ハ	キ
3	エ	ト	ド	ン	シ
4	ホ	シ	ブ	ウ	
5	マ	オ	レ	ド	エ
6	ス	ト	リ	ト	ソ
7	イ	ロ	キ	ク	ズ
	A	B	C	D	E

【フクブクロ】



先月号の当選者

- | | |
|---------|----------|
| 浅利南美子 様 | 品川 峰男 様 |
| 長内 千聖 様 | 高橋 正憲 様 |
| 工藤 和義 様 | 大黒谷サチエ 様 |
| 工藤 清人 様 | 藤井 淑江 様 |
| 佐藤 昇 様 | 成田 幸子 様 |

※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。