

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チーフに家庭でも簡単に作れるレシピを紹介いたします。

超簡単 レシピ!

水嶋優子先生の



材料 (4人分)

- ・米 3合 炊き上がったら混ぜる
- A 酢 大さじ4
- 砂糖 大さじ2
- 塩 小さじ1強
- ・干しいたけ 3枚 (戻して薄切り)
- ・ちくわ 2本 (薄い半月切り)
- ・油あげ 小1枚 (3cm長さ、せん切り)
- ・人参 3cm (3cm長さ、せん切り)
- B しいたけ戻し汁 2/3カップ
- しょうゆ 大さじ2
- みりん・酒・砂糖 各大さじ1
- 卵 2個
- C 砂糖 小さじ1
- 塩 少々

- ・カニ風味かまぼこ (またはゆでたえび) 80g
- ・甘酢生姜 (または紅生姜) 20g
- ・絹さや 少々

作り方

- ①卵は薄く焼いてから細切りにする。
- ②カニ風味かまぼこは手で裂く。
- ③甘酢生姜は細切り、絹さやは塩少々でさっとゆで、斜め切り。
- ④鍋にBを煮立ててしいたけ、ちくわ、油あげ、人参を煮る (5分)。少し煮汁が残っていても大丈夫。
- ⑤すし飯に④を汁ごと混ぜ、上に卵、カニ風味、生姜、絹さやを飾る。
※酢れんこんやしめサバ、いくら、えび、いろいろ飾ると豪華です。



ちらし寿司



くるみもち

材料 (4人分)

- ・白玉粉 100g
- ・水 250ml
- ・砂糖 120g
- ・黒すりごま 40g
- ・くるみ 30g (空炒りして刻む)
- ・きな粉 適量

作り方

- ①鍋に白玉粉を入れ、水を少しずつ入れてよく混ぜる。
- ②弱火にかけ、よく混ぜながらこがさないように3~4分、ややすき通る位に練る。
- ③火にかけたまま、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ④火からおろし、ごまとくるみを混ぜ、きな粉の上にあける。上にもたっぶりかけ、手の平で伸ばす。
- ⑤冷ましてから、ひと口大に切る。(または手で丸める。)

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ②在校生の送辞に対する卒業生の返事
- ⑤15日間ある大相撲なら8日目
- ⑦ケーキを焼く前にオープンをした
- ⑨大学——に向けて受験勉強しています
- ⑪日によって値段が変わるメニューにはこう書かれます
- ⑫宇野重吉と寺尾聰、渡辺謙と杏
- ⑭国民の三大——は教育・勤労・納税です
- ⑯食材をいぶして作ります
- ⑰石原裕次郎のヒット曲『——よ今夜も有難う』
- ⑲豚カツの衣の一番外側
- ⑳永世中立国として有名。首都はベルン

→→ ヨコのカギ →→

- ①お内裏さま、五人ばやしといえ
- ②胸びれを広げて滑空します
- ③——学生、修道——
- ④ラディッシュとも呼ばれます
- ⑥水を多めに入れて炊いた米
- ⑧ドライバーで締め付けます
- ⑩とっくりを持ってお——した
- ⑬円を描くときに使う文房具
- ⑮大、小、裸から連想される穀物は
- ⑰定規を使うときれいに引けます
- ⑲クルミやドングリが似合う小動物

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

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	ウ	キ	モ	ナ	カ
2	シ	コ	ロ	リ	ツ	ツ
3	ク	チ	バ	シ	ア	イ
4	フ	エ	ヨ	ホ	ウ	
5	ク	ス	リ	オ	ト	モ
	A	B	C	D	E	

【フキノトウ】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 北畠ミサ子 様 | 武田 鈴子 様 |
| 北山 好子 様 | 成田 純一 様 |
| 白戸ミチヨ 様 | 平川 榮子 様 |
| 相馬 勝昭 様 | 船水 雅照 様 |
| 高橋 辰男 様 | 米村 浩介 様 |

応募締切

3月5日(月)

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。