

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



① トマトとベーコンのスパゲティ

材料 (4人分)

- ・スパゲッティ 400g
 - ・ベーコン 100g (細切り)
 - ・にんにく 2かけ (みじん切り)
 - ・白ワイン 1/4カップ
 - ・サラダ油 (オリーブ油) 大さじ3
- A
- トマト水煮缶 1缶
 - 赤唐辛子 1本
 - 塩 小さじ1
 - コンソメ 少々
 - パルメザンチーズ 少々

作り方

- ①フライパンに油とにんにくを入れて火にかけて、炒める。
- ②ベーコンを加え、さらに5～6分炒める。
- ③ベーコンの脂が出なくなったら白ワインを加えて沸騰させ、Aを加え、トマトはつぶして弱火で15分煮る。
- ④ゆでたてのスパゲッティにからめ、チーズをふっけていただく。

② きのこのマリネ

材料 (4人分)

- ・しめじ 100g (石づきを取り、小房に分ける)
- ・えのき茸 100g (石づきを取り、半分に切る)
- ・しいたけ 3枚 (1cm幅に切る)
- ・エリンギ 1パック (半分の長さにし、薄切り)
- 酢 1/3カップ
- みりん・水 各大さじ2
- B しょうゆ 大さじ1と1/2
- 塩 小さじ1/3
- サラダ油 大さじ1

作り方

- ①たっぷりの熱湯できのこをゆで(ゆで過ぎないこと)、ザルに開ける。
- ②熱いうちにBと混ぜて冷ます。

③ おからのハンバーグ

材料 (4人分)

- ・合びき肉 300g
 - ・おから 80g
 - ・玉ねぎ 1/2個 (みじん切り、炒める)
 - ・塩 小さじ1/3
 - ・こしょう 少々
 - ・サラダ油 小さじ2
- ソース
- 赤ワインまたは水 大さじ2
 - トマトケチャップ 大さじ3
 - ウスターソース 大さじ2
 - バター 10g

作り方

- ①ボウルに冷めた玉ねぎとひき肉、おから、塩、こしょうを混ぜ、4等分して小判形に形を整える。
- ②フライパンにサラダ油を熱して、中火で焼く。
- ③フライパンにバター以外のソースの材料を入れて中火にかけ、ふつふつしたら火を止めてバターを加え、ハンバーグにかける。

クロスワードパズル

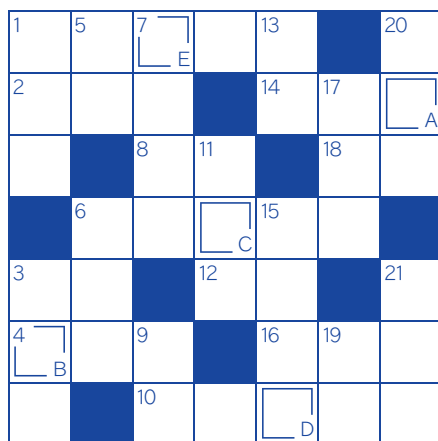
↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①てこには——・力点・作用点があります
- ③5月5日は——の日。国民の祝日です
- ⑤父や母の兄弟です
- ⑥川の流れの急な所
- ⑦別名は虞美人草、ポピー
- ⑨日本庭園だとコイが泳いでいることも
- ⑪刃物で紙に描きます
- ⑬生物や化学を学ぶ教科
- ⑮無地ではない衣服
- ⑰バイオリンや笛のこと
- ⑲鳥よけに張ることもあります
- ⑳唱歌『春の小川』の歌詞に出てくる花
- ㉑レイシとも呼ばれる果物

→→ ヨコのカギ →→

- ①潮の引いた浜で貝を探します
- ②マジシャンが披露するもの
- ③ストー夫人の著書『アンクル・トムの——』
- ④輪のある惑星として知られています
- ⑥急いで記した文字のこと
- ⑧野球部の監督が選手に——を飛ばした
- ⑩動物がよく通る所にできます
- ⑫魚やイカの呼吸器官
- ⑭化粧をするときにのぞきます
- ⑯イースター島の巨大な石像
- ⑱同伴者のこと

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?



はがき、FAX、またはEメールで御応募ください。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



A B C D
【タケノコ】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 赤石由紀子 様 | 佐藤 キヨ 様 |
| 金枝 尚明 様 | 白戸 未織 様 |
| 鎌田 未希 様 | 種市 良子 様 |
| 北山 礼子 様 | 豊巻 慎哉 様 |
| 佐藤 梓 様 | 西村 侑里 様 |

応募締切

5月6日(日)

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。