

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 Pasta

- 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
- フライパンに油とにんにくを入れて火にかけて、炒める。
 - ベーコンを加え、さらに5~6分炒める。
 - 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。
 - 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)
- B
- みりん・水 各大さじ2
 - 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
- 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。
 - 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
- 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。
 - フライパンにサラダ油を熱して、中火で焼く。
 - 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

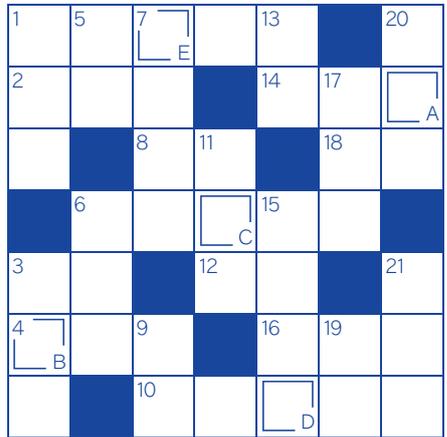
↓↓ タテのカギ ↓↓

- ① てこには——・力点・作用点があります
- ③ 5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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ナ | ハ | ナ | カ | ゲ |
| 2 | ワ | シ | カ | コ | ケ |
| 3 | ロ | ダ | オ | ミ | ク |
| 4 | セ | コ | ド | イ | セ |
| 5 | リ | ン | リ | ツ | イ |

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。