

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いたします。

# 超簡単 レシピ!

水嶋優子先生の



## 材料 (4人分)

- ・豚ひき肉 200g
- ・木綿豆腐 2丁 (2cm角切り、ゆでる)
- ・長ねぎ 1/2本 (みじん切り)
- ・にんにく 1かけ (みじん切り)
- ・生姜 1かけ (みじん切り)
- ・サラダ油 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1
- ・トウバンジャン 大さじ1/2~1
- A
  - しょうゆ・酒 各大さじ2
  - みそ 大さじ1
  - トマトケチャップ 大さじ1/2
  - 水 1/2カップ
- B……片栗粉 小さじ2+水 大さじ1

## 作り方

- ①フライパンにサラダ油とごま油を熱して、ねぎ、にんにく、生姜を炒め、香りが出たらひき肉を加える。
- ②ひき肉に火が通ったら、トウバンジャンを加えて炒め、Aを加える。
- ③煮立ったら豆腐を加え、3分位煮る。
- ④豆腐を少し脇に寄せて、水溶き片栗粉でとろみをつける。



マーボ豆腐



いちご大福

## 材料 (6個分)

- ・いちご 6個 (ヘタを取って洗い、水気を拭く)
- ・白玉粉 100g
- ・砂糖 30g
- ・水 120ml
- ・あずきあん 200g (6個に分け、いちごを包んで丸くする)
- ・片栗粉 少々

## 作り方

- ①耐熱のボウルに白玉粉を入れ、水を加えてゴムベラですとらせるようによく混ぜる。ダマがなくなったら、砂糖を混ぜる。
- ②蒸気のあがった蒸し器にボウルごと入れ、強火で20分蒸す。(蓋は水滴が落ちないよう布巾で包む)
- ③蒸し器から出して木べらで混ぜ、パットに片栗粉を広げた上に開ける。6つにちぎる。
- ④ひとつ取って丸くのぼし、あんをのせてもちを少しずつのぼすように包む。包み終わったら指先でつまんで止め、とじ目を下にしておく。

## クロスワードパズル

### ↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①酒を飲むための小さな器
- ④整形——で膝の関節を診てもらった
- ⑥料理をのせます
- ⑦今度来た新人は仕事の——が早いね
- ⑨ラストパートです
- ⑩本能寺の変を起こした——光秀
- ⑫乱れたものをきちんと直すこと
- ⑭親から子へ受け継がれます
- ⑯こういうことはここじゃあ日常——だよ
- ⑰虫をよけるため布団の周りにつります
- ⑲アウトの反対語
- ⑳サツシと呼ばれることも

### →→ ヨコのカギ →→

- ①七夕の飾りに使う植物
- ②歌うことを楽しみに行きます
- ③シイタケ、シメジ、エリンギなど
- ④お酒が飲めません
- ⑤ピカッ、ゴロゴロゴロ
- ⑧音を遮断したいときにはめます
- ⑩社会の——として地域に貢献する
- ⑪カタツムリが似合いそうな花。鎌倉の明月院は——寺と呼ばれます
- ⑬輪島市や加賀市や金沢市はこの県の市
- ⑮鎖国中にも貿易が行われた場所
- ⑰書類や伝票につきます
- ⑲俳優が演じたり入り込んだり

二重枠に入った文字を、A→Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

1	6		11		16	20
	A					
2		9			17	F
			10		14	
				C		
3	7				15	21
		8		12		
					D	
4				13		18
5						19
						B

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

ソ	ウ	カ	イ	ゲ	ン
コ	ミ	ミ	サ	ン	ソ
ネ	ガ	コ	イ	ン	ン
メ	リ	ケ	コ	コ	ン
ア	ボ	シ	イ	ニ	ミ
イ	オ	ン	イ	ビ	キ
チ	チ	ニ	ワ	リ	リ

A B C D E  
【トケイソウ】



### 先月号の当選者

- |         |         |
|---------|---------|
| 小野 結加 様 | 佐藤 昇 様  |
| 葛西 悦子 様 | 手川 綾子 様 |
| 葛西 亮子 様 | 中畑 綾乃 様 |
| 工藤 隆司 様 | 中村千枝子 様 |
| 齋藤 琴音 様 | 米村 浩介 様 |

### 応募締切

7月4日(水)

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。