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)の料理講座がち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。

材料(4人分)

豚ひき肉 200g

2丁 (2cm角切り、ゆでる) ・木綿豆腐 ・長ねぎ 1/2本(みじん切り) ・にんにく 1かけ(みじん切り)

· 牛姜 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 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。

水嶋優子先生の

- 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。





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 てゴムベラでし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、バッ 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ばし、あんをのせ てもちを少しずつのばすように包む。 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

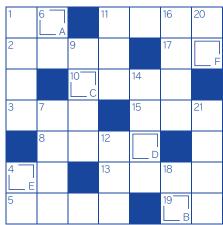
↓↓ タテのカギ ↓↓

- 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ラストスパートです
- ①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
- (4)親から子へ受け継がれます
- ⑩こういうことはここじゃあ日常 ――だよ
- 18虫をよけるため布団の周りにつり ます
- ②アウトの反対語
- ②サッ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
- ①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
- (3)輪島市や加賀市や金沢市はこの県
- ⑤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?



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

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。



14_ ワ ト リ チ チ ABCDF 【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