

水嶋優子先生の

# 超簡単レシピ

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。

材料(4~5人分)

**【塩豚】**

- 豚かたまり肉(肩ロース) 400g
- 塩(肉の2.5%) 小さじ2
- コショウ 少々

付け合わせ

- キャベツ 400g
  - 人参 80g
  - 玉ねぎ 小1/2個
- ゆでる、食べやすく切る
- ハーブミックスまたは粗びきコショウ少々

**【ぶりの生姜焼き】**

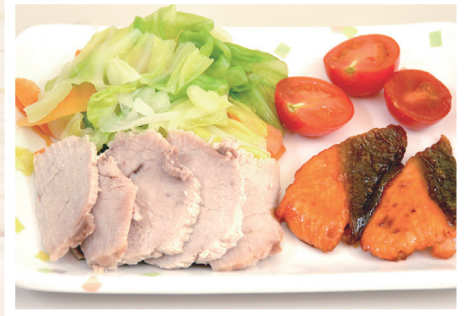
- ぶり 4切れ(塩をふって30分位置く)
- 塩 小さじ1/3
- 小麦粉 大さじ1
- サラダ油 小さじ2
- しょうゆ・酒・みりん 各大さじ1と1/2
- A 砂糖 小さじ1
- 生姜汁 小さじ2

作り方

**【塩豚】**

- 肉をポリ袋に入れて塩、コショウをまぶし、輪ゴムで止めて冷蔵庫で3日位休ませる。
- 肉を洗って、きっちりと入るくらいの鍋に入れ、熱湯をかぶる位まで注ぎ強火にかけ、煮立ったら弱火にして40分位ゆでる。
- 火を止めてそのまま冷ます。
- 薄く切ってハーブミックスやコショウを混ぜる。(そのままでも大丈夫)

## 塩豚とぶりの生姜焼き



**【ぶりの生姜焼き】**

- ぶりをクッキングペーパーで拭く。
- 小麦粉をまぶし、盛りつける時に表になる方から中火で焼く。
- 両面焼いたら余分な油を拭いて、Aを加え味をからめる。



## 甘納豆とりんごのパンケーキ

材料(4人分)

- 卵 2個 この順に混ぜる
- 砂糖 大さじ4
- 牛乳 大さじ4
- サラダ油 大さじ4
- ホットケーキミックス 200g
- 甘納豆 100g
- りんご 1個(1cm角切り) 煮る、冷ます
- 砂糖 大さじ2弱

作り方

- 生地に甘納豆とりんごを混ぜる。
- フライパンに油大さじ1を熱し、生地を半分を流し、弱火で両面焼く。

# クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- 障子よりは破れにくそうな建具
- 彼は——東西の文学に詳しい
- 素振り中のバットが切るもの
- テンサイなどから作られる調味料
- 漫談家が巧みな——で場を沸かせた
- カキやタイラギ、トコブシ
- 考査、 —— 手当
- 寒い日には氷が張ることも
- 平成31年の十二支は
- 闘鶏に使われる鳥。漢字で書くと軍鶏
- 農具や収穫物を入れておく小屋
- 壁の——から風が吹き込んだ
- 旅客機に乗ってためる人もいます

→→ ヨコのカギ →→

- 輪郭を描いた紙に目や鼻などのパーツを並べて遊びます
- 1、2、3や一、二、三など
- 『春の海』や『六段の調(しらべ)』を奏でる楽器
- 小銭入れに入れる物
- 鹿児島産焼酎の原料の多くはこれ
- 空からちらちらと降ってきます
- 山田太郎さんだったらT・Y
- 怒ると顔に生えるかも
- 車窓を流れていくもの
- 剣道で使う道具
- ご来光を見るために登る人もいます

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

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	5	10	15	20
ブ	レ	ゼ	ン	ト
2	6	タ	ン	ラ
イ	ス	フ	ク	ウ
3	7	ツ	ク	ス
4	8	タ	ビ	サ
ロ	11	キ	リ	オ
				シ

【トシワスレ】



## 先月号の当選者

- |         |         |
|---------|---------|
| 尾崎 友美 様 | 三戸 茂樹 様 |
| 工藤 隆司 様 | 鈴木百百子 様 |
| 工藤 俊明 様 | 村上 綾乃 様 |
| 工藤 満 様  | 横山 啓子 様 |
| 佐藤 未空 様 | 米村 浩介 様 |

応募締切

# 1月4日(金)

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。