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。

にらの水ぎょうざ

材料（４人分）

・にら	1袋（細かく刻み、塩少々を混ぜる）	
A 豚ひき肉	100g	
A 酒	大さじ2	
A 塩・こしょう	少々	
A しょうゆ	小さじ1と1/2	
A ごま油	小さじ1	
・ぎょうざの皮	20～25枚	
B 水	6カップ	
B 鶏ガラスープの素	小さじ2	ラー油
B 酒	大さじ2	酢 お好みで
B 塩・こしょう	少々	練り辛子

作り方
①Aをボウルに入れてよく混ぜ、にらを加える。15分位ねかせておく。
②ぎょうざの皮に①をのせて包む。
③Bのスープを煮立たせてゆでる。浮いて皮が透き通ったら、さらに軽く火を通し、スープからすくって器に盛る。
熱いうちに、しょうゆにお好みの調味料を混ぜ、つけていただく。

ひじきと豆の煮物

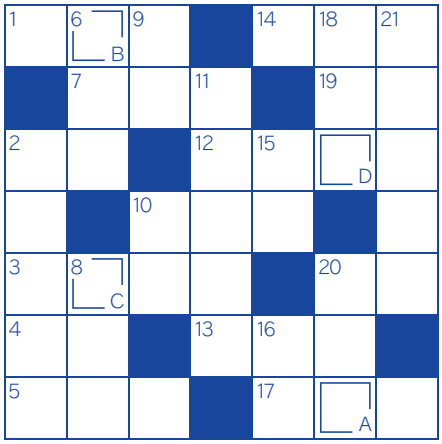
材料（４人分）

・ひじき（乾）	20g（水でもどす）
・油あげ	小1枚（1cm角切り）
・人参	80g（2cm長さ細切り）
・ごぼう	50g（2cm長さ細切り）
・干ししいたけ	2枚（もどして1cm角切り）
・豆（缶詰）	120g
・ごま油	大さじ1
C だし汁	2カップ
C 砂糖・酒・みりん	各大さじ2
C しょうゆ	大さじ3と1/2

作り方
①フライパン又は鍋にごま油を熱してごぼうを炒め、次に人参を炒める。
②油あげ、干ししいたけ、豆とCを加え、落とし蓋をして中火（中火よりやや弱火）で10分煮る。
③ひじきを加え、さらに10分煮る。

クロスワードパズル

二重枠に入った文字を、A→Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



↓↓ タテのカギ ↓↓

②お酒にのまれている人
⑥先祖の冥福を祈り、追善――を行った
⑧眼鏡のフレームにはめます
⑨両手と両足のこと
⑩彼は質問に――なく答えた
⑪首の前部にある出っ張り
⑮牧場の周りによく立てられています
⑯踏むことでよく育つ穀物
⑱楽しいとすぐに過ぎてしまいます
⑳阿寒湖の物は特別天然記念物
㉑一角獣とも呼ばれる想像上の生き物

→→ ヨコのカギ →→

①春の山菜の一つ。スギナの胞子茎です
②和・――・中の料理が味わえるレストラン
③絵の具を混ぜ合わせるときに使う板
④開店祝いに胡蝶（こちょう）――を贈った
⑤水が湧き出てくる所
⑦奈良県の桜の名所
⑩あまり飾り気がありません
⑫北海道で生まれた馬や人をこう呼びます
⑬火のない所に――は立たぬ
⑭米寿は数え年88歳のお祝い、――は77歳のお祝い
⑰「！」は感嘆符、「？」は――符
⑲はさみを振りつつ横歩き
⑳一、十、百、千、――

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
4月4日（木）
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。

先月号のこたえ

A B C D E F
【ホワイトデー】

先月号の当選者

当選おめでとうございます

今井　昭子　様	鈴木　幸子　様
葛西　阿答　様	髙樋　重子　様
木村由起子　様	田崎　信子　様
齋藤　陽子　様	田中　貴久　様
鈴木　彩子　様	成田　幸子　様