

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。

ねぎ豚

材料(4人分)

- 豚かたまり肉 500g (バラ肉)
- ゆで卵 4個 (水からゆでて15分)
- 長ねぎ 200g (10cm長さに切る)
- 水 1カップ
- しょうゆ・酒・みりん 各大さじ5
- A 砂糖 大さじ2
- コンソメ 少々
- こしょう 少々

作り方

- ①豚バラ肉は3cmに切って下ゆでする。
- ②鍋に長ねぎを敷いてその上に豚肉をのせ、Aを加えてアルミホイルで落とし蓋をして弱火で50分煮る(途中でひっくり返す)。
- ③ゆで卵を加え、さらに20分煮る。



さつまいもとりんごの煮物

材料(4人分)

- さつまいも 400g(皮をよく洗い、1cm輪切り)
- りんご 1個(皮をむき、1cm厚さいちょう切り)
- りんごジュース 1カップ
- 水 1カップ
- 砂糖 大さじ3
- レモン汁 少々

作り方

- ①さつまいも、りんご、りんごジュース、水、レモン汁、砂糖を鍋に入れ、落とし蓋をして、中火よりやや弱火で15分煮る。



クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ②『羅生門』『鼻』は——龍之介の作品です
- ⑥建築士が引いたり広げたり
- ⑧サケなどの卵の塩漬け
- ⑨平仮名もアルファベットもこれの一種
- ⑩便箋に引いてある線
- ⑪資源などを再利用すること
- ⑮王様の耳は——の耳
- ⑯ゼイゴやゼンゴと呼ばれるうろこを持つ魚
- ⑱長崎県の北の端にある島
- ⑳炭酸水のこと。クリーム——
- ㉑だして煮た鶏肉を卵でとじてご飯にのせる

→→ ヨコのカギ →→

- ①島根県の観光名所、——大社。神無月には日本中の神様が集まるのだとか
- ②大福餅の中身です
- ③10月の第2月曜は——の日。国民の祝日です
- ④絵画や色紙を入れます
- ⑤江戸時代の旅人の履き物。二足の——
- ⑦「カラスの足跡」と呼ぶシワができるところ
- ⑩騎手たちが1着を争います
- ⑫日本で3番目に広い湖
- ⑬釣りに使う擬餌針のこと
- ⑭一本釣りで知られる魚の一つ
- ⑰京都三大祭りの一つ、——祭は10月に行われます
- ⑲目で見える範囲のこと
- ⑳得の反対語

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	6	9		14	18	21
	7		11		19	
2			12	15		
		10				
3	8				20	
4			13	16		
5				17		

はがき、FAX、EメールまたはQRコード(ホームページお問い合わせ)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	ボ	ウ	サ	イ	ホ	ネ
2	タ	タ	キ	ロ	シ	ア
3	ン	ユ	ミ	ト	ゲ	
4	ツ	キ	カ	リ		
5	キ	メ	キ	ン	ミ	
6	フ	キ	ン	パ	セ	リ
7	ク	リ	ゼ	イ	キ	ン

A B C D E
【サファイア】



先月号の当選者

- | | |
|----------|---------|
| 海老名香津子 様 | 高橋 辰男 様 |
| 小野美穂子 様 | 直井 道穂 様 |
| 木村 春輝 様 | 花田とき子 様 |
| 佐藤美津子 様 | 松田 倅哉 様 |
| 高橋恵里子 様 | 米澤 康春 様 |

応募締切

10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。