



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。

豚肉と夏野菜の酢豚

材料(4人分)

- 豚かつ用豚肉 2枚
(両面に細かく切り目を入れ、3cm角切り、下味つける)
- しょうゆ・酒 各小さじ1
- 下味 [こしょう 少々
- 片栗粉 少々
- さやいんげん 100g(斜め切り)
- 人参 100g(5mm半月切り)
- トマトケチャップ・砂糖 各大さじ2
- A 酢 大さじ4
- しょうゆ 大さじ1
- 片栗粉 小さじ1
- サラダ油 大さじ3

作り方

- ①フライパンに油を入れて、豚肉に片栗粉をまぶして、中火よりやや弱火でこんがり焼き、一度取り出す。
- ②次に人参とさやいんげんを炒め、豚肉を戻してAを加え味をからめる。



マーボなす

材料(4人分)

- 豚ひき肉 200g
- なす 400g(乱切り、水に入れる)
- ピーマン 3個(種を取り、乱切り)
- トマト(完熟) 1個(皮をむいて、ざく切り)
- 生姜・にんにく 各1かけ(みじん切り)
- みそ・しょうゆ・酒 各大さじ1と1/2
- B 砂糖・豆板醤・鶏がらスープの素 各小さじ1
- 塩 少々
- 水 1カップ
- サラダ油 大さじ3・大さじ1

作り方

- ①フライパンにサラダ油大さじ3となすを入れ中火でしんなりするまで炒め、ピーマンを加えさらに1分炒め、取り出す。
- ②もう一度フライパンに油を入れ、にんにく、生姜を炒め、香りが出てきたらひき肉を加え、肉の色が変わったらトマトとCを加えて5~6分煮て、①を戻し味をからめる。

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ②俗に赤トンボと呼ばれるトンボ
- ⑤——半島は青森県北西部に位置します
- ⑦ギターやバイオリンに張ります
- ⑧袋に「おてもと」と書かれている物もあります
- ⑩ホークはタカ、イーグルは——
- ⑫謙遜して「せがれ」と言う人もいます
- ⑭算数の文章題を解くために立てること
- ⑯ギンナンは殻を割り、——をむいて使います
- ⑱猫は出したり引つ込めたりできます
- ⑳人体——を使って内臓の位置を学んだ
- ㉑流し台や食器などに使われるさびにくい合金

→→ ヨコのカギ →→

- ①唱歌『虫のこえ』ではガチャガチャと鳴いています
- ②写真を並べて入れたり、貼ったり
- ③きつねうどんのメインの具
- ④厳しさの度合いを緩めること。規制——
- ⑥すしの添えるショウガの酢漬け
- ⑨涼しくなると不快——も下がります
- ⑪ぶどう酒の一つ。ブドウの実の皮を取り除いて造ります
- ⑬秋桜とも呼ばれる花
- ⑮郵便物に料金分を貼り付けます
- ⑰イチカバチかの——に出た
- ⑲うどんやそば、ビーフンなどのこと

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?

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

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

ハ	ナ	ヒ	ス	モ	ウ
サ	ラ	ダ	ス	シ	ク
ケ	イ	ブ	ク	ロ	
ン	シ	モ	ン	ガ	
シ	ナ	モン	ジ	ミ	
ヨ	カ	ジ	ド	リ	
ウ	マ	レ	キ	ワ	

A B C D E
【モウシヨビ】「モウシヨビ」も正解です



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 菊池あいこ 様 | 阿部 博子 様 |
| 村上 貴仁 様 | 羽賀 正明 様 |
| 米澤 康春 様 | 毛内ひで子 様 |
| 久保田和子 様 | 工藤 香 様 |
| 一戸マツエ 様 | 藤井 淑江 様 |

応募締切

9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。