



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。

高野豆腐の含め煮

材料(4人分)

- ・高野豆腐 4枚(ぬるま湯でもどす)
- ・絹さや 8枚(筋を取る)
- ・むきえび 60g(たたく)
- A 酒 少々
- 塩 少々
- 片栗粉 少々
- だし汁 3カップ
- 煮汁 酒・みりん 各大さじ2と1/2
- しょうゆ 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 砂糖 大さじ1と1/2
- ・人参 1/2本(型抜きして茹でる)

作り方

- ①もどした高野豆腐は半分に切り、真ん中に包丁を入れる。
- ②ボウルにたたいたえびとAを入れてよく混ぜ、高野豆腐に詰める。
- ③煮汁をひと煮立ちさせたら高野豆腐を入れ、落とし蓋をして弱火で20分煮る。火を止める1分前に絹さやを入れる。



豆腐のだて巻き

材料(4人分)

- ・木綿豆腐 400g(ゆでてザルに取る)
- ・卵 5個
- B 酒 大さじ1
- 塩 小さじ1/3
- しょうゆ 小さじ1/2

作り方

- ①ゆでた豆腐はザルにのせ、木べらで押して水気を絞る。1/2カップ位の水分を絞る。
- ②豆腐をすり鉢に入れ、マッシャーでつぶしてすりこぎで混ぜ、砂糖60~80gをすり混ぜ、卵を1個ずつ加え、Bも混ぜる。
- ③卵焼き器にサラダ油を入れて熱し、半量の卵液を流し、アルミホイルで蓋をして弱火で焼く。
- ④鍋の蓋を使ってひっくり返し、裏側も2~3分焼く。
- ⑤まきすで巻いて輪ゴムで止め、10分位置置いてから切り分ける。

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①羽根突きに使う道具
- ④すずりですります
- ⑥止まらず次に進むこと
- ⑦重さを知りたいときに使います
- ⑧テレビやエアコンに向けてボタンを押します
- ⑩ご飯のこと。焼き——
- ⑫いんいちがいち、いんにがに……
- ⑭——付きのタイで成人を祝った
- ⑯車が動き出さないようにタイヤにかませます
- ⑰同種の事例は枚挙に——がない
- ⑱凍った場合は氷瀑(ばく)と呼ばれます
- ⑳ひもの——が固くてほどけないよ

→→ ヨコのカギ →→

- ①一富士二タカ三ナスビは、何に見ると縁起の良いもの?
- ②キャンバスの大きさを表すときに使う言葉
- ③港を表す地図記号はこの形
- ④強烈な悪臭がする液をお尻から噴射して身を守る動物
- ⑤1/100はセンチ、1/1000は
- ⑦なぜか猫が入りたがる物
- ⑨大豆や緑豆の種子を暗い所で発芽させた物
- ⑪物事をするのにちょうど良い頃合い
- ⑬おせち料理に入れる煮豆
- ⑮鶴は千年、——は万年
- ⑰ご飯のこと。カレー——
- ⑱ぬいぐるみに詰めます
- ⑲ピーヒョロロと鳴く大きな鳥

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

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	ホ	6	シ	11	コ	14	イ	16	ビ	22	ト
2	コ	ー	ト	8	フ	12	ギ	15	リ		
3	リ	ケ	タ	9	ナ						
4	ウ	イ	13	タ	17	ミ	20	シ			
5	ク	ス	10	エ	18	ビ	21	ズ			

A B C D E
【シユングク】



先月号の当選者

- | | |
|----------|---------|
| 田中むつ子 様 | 工藤 正子 様 |
| 石澤 紀子 様 | 北山 京子 様 |
| 竹村 節子 様 | 鈴木 香乃 様 |
| こうさひろと 様 | 村上恵美子 様 |
| 会津 友幸 様 | 嵯峨真知子 様 |

応募締切

1月5日(火)

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。