

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。

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)
- みぞ・しょうゆ・酒 各大さじ1と1/2
- A 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Aを加えて5~6分煮て、①を戻し味をからめる。



ひじきの白和え

材料(4~5人分)

- ・ひじき(乾) 25g(水でもどす)
- ・人参 50g(2cm長さのせん切り)
- ・絹さや 7~8枚(さっとゆでて斜め切り)
- だし汁 1/2カップ
- B みりん 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- ・木綿豆腐 1丁(300g)
- C すりごま(白) 大さじ1強
- みぞ 大さじ2
- みりん 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ1

作り方

- ①鍋にひじきと人参、Bを入れて弱火で4~5分煮る。
- ②豆腐はざっとくずしてペーパータオルにのせ、電子レンジに3分かけてつぶす。
- ③ボウルに豆腐とCを入れて混ぜ、汁気を切った①と絹さやを加えて混ぜる。



クロスワードパズル

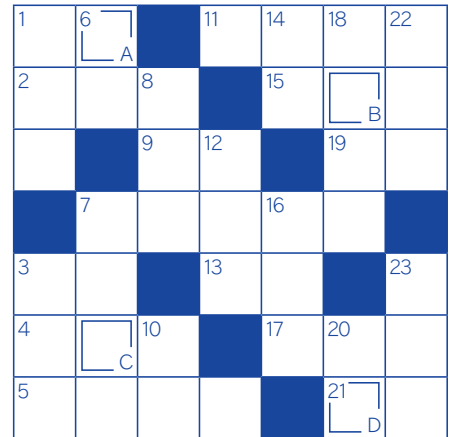
↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①仙人が食べているというもの
- ③学校を出て家まで帰ること
- ⑥年齢を数えるときに使う言葉
- ⑦ラジオから1970——の曲が流れてきた
- ⑧この虫が作る繭から絹が取れます
- ⑩下から5桁目です
- ⑫ものは——だ、まずやってみよう
- ⑭サーフィンやヨットを楽しめる場所
- ⑯「やれ打つな蠅(はえ)が手をすり足をする」は小林——の句です
- ⑰日本髪に挿す飾り
- ⑱ゆでたそうめんの水を切るときに使います
- ⑳親同士が兄弟姉妹です
- ㉑将棋に似た西洋のゲーム

→→ ヨコのカギ →→

- ①雨や日光を避けるために差します
- ②緑に黒のしまがある果実
- ③増(ぞう)の反対語
- ④ヤッホーと叫ぶとヤッホーと返します
- ⑤片目をパチンとつぶります
- ⑦キャッツアイとも呼ばれる宝石
- ⑨木材を薄く加工した物
- ⑪一つ目小僧とか小豆洗いとか。——変化
- ⑬量より重視されることもあります
- ⑮爽やかな香りのするハーブ。ペパー——
- ⑰つば焼きにするとおいしい貝
- ⑲漢字で書くと雑魚。取るに足りないものこと
- ㉑みんな出かけている状態

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?



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	タ	ル	シ	ヤ	チ
2	ウ	ン	チ	カ	ミ	チ
3	ア	ボ	カ	ド	ヨ	ト
4	ン	ゴ	ジ	リ	ツ	ク
5	ア	アル	カリ	ニ	ク	
6	ヤ	マ	ナ	シ	フ	ニ
7	シ	グ	マ	シ	ズ	ク

A B C D E
【ミズタマリ】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 加藤めぐみ 様 | 田澤 史美 様 |
| 菊池 覚 様 | 中村千枝子 様 |
| 工藤 理香 様 | 鳴海美津子 様 |
| 佐藤奈都美 様 | 村上 則子 様 |
| 鈴木 彩子 様 | 米谷 礼行 様 |

応募締切

7月5日(月)

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。