



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します。

ピーマンが美味しい炒め物

材料 (4人分)

- ・ピーマン 8個 (縦に細切り)
- ・豚こま切れ 100g
- ・片栗粉 小さじ2
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1と1/2
- 砂糖 小さじ1
- トウバンジャン 少々
- ・サラダ油 大さじ1/2と大さじ1の2回

作り方

- ①フライパンに油大さじ1/2を熱して、強火で2分位ピーマンを炒める。一度取り出す。
- ②もう一度油大さじ1を熱して、豚肉に片栗粉をまぶして2~3分炒め、Cを加える。
- ③ピーマンを戻して炒め合わせる。



かぼちゃのモンブラン

材料 (4人分)

- ・かぼちゃ (正味) 200g(3cm角切り)
- A 砂糖 30g
- 生クリーム 大さじ3
- ・ビスケット 20枚
- ・ホイップクリーム 1/2カップ (市販のホイップクリームでOK)

作り方

- ①切ったかぼちゃは耐熱容器に入れ、水大さじ1を振ってラップをかけ、600W電子レンジで5分加熱する。竹串を刺してスーッと通ればOK! 熱いうちにつぶしてAを混ぜる。
- ②ビスケットに①をゴムベラ等で盛り付け、少しだけホイップクリームを絞り、デコレーションする。

クロスワードパズル

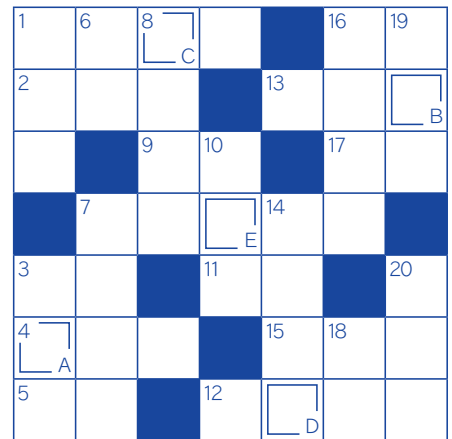
↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①中東の国の一つ。首都はバグダッド
- ③台風に合わせて閉めておこうかな
- ⑥すしのしゃりにのせませす
- ⑦9月の第3月曜日は——の日。国民の祝日です
- ⑧難しくありません
- ⑩町火消しが火事場で振った物
- ⑭草木も眠る——時
- ⑯夕方「カナカナカナ……」と鳴くセミ
- ⑱ハウスみかんの生産量が日本一の県
- ⑲鼻からあごまでを覆うように着けます
- ⑳十五夜に楽しむもの

→→ ヨコのカギ →→

- ①米の収穫作業の一つ。手で行うときは鎌を使います
- ②家具などに使う籐(とう)のこと
- ③アルファベットの9番目
- ④フランス語で栗のこと
- ⑤1位が金、2位が銀なら3位は
- ⑦阿倍仲麻呂や吉備真備などがこの役を果たしました
- ⑨鉄砲に込める物
- ⑪チヨキがはさみならグーは
- ⑫ボール紙のことをこう呼ぶことも
- ⑬釣りに使う透明な糸
- ⑮宗谷、室戸、足摺といえは
- ⑯何もすることがない状態です
- ⑰喜・怒・哀・——

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?



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	ネ	5	ツ	8	タ	14	イ	ヤ	21	オ
2	ヨ	6	ッ	9	テ	15	マ	16	フ	シ
3	ウ	7	ミ	10	カ	12	キ	13	カ	バ
4	コ	ア	エ	11	リ	17	ア	18	ヤ	ベ
5	ロ	4	カ	13	イ	19	モ	20	ウ	

A B C D E
【リツシュウ】



先月号の当選者

- | | |
|----------|----------|
| 菊池 あいこ 様 | 菅井 紗智子 様 |
| 工藤 始 様 | 田澤 史美 様 |
| 齋藤 舞 様 | 中村 千枝子 様 |
| 嵯峨 琢子 様 | 比内 睦雄 様 |
| 佐藤 美治 様 | 松木 あき 様 |

応募締切

9月6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。