

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。

材料 (4人分)

- ・えび 16尾(殻と背わたを取る)
- 酒 小さじ2
- 下味 塩・コショウ 少々
- 片栗粉 小さじ1
- ・ピーマン 2個(2cm角切り)
- ・ごま油 大さじ1
- ・長ねぎみじん切り 大さじ2
- ・生姜みじん切り 大さじ1
- ・水 1カップ
- ・鶏ガラ 小さじ1
- トマトケチャップ 大さじ3
- 酒 大さじ2
- 豆板醤 小さじ1
- しょうゆ・酢・砂糖 各大さじ1
- ・レタス 3~4枚(1cm幅に切る)

作り方

- ①えびに下味をつける。
- ②フライパンにごま油の2/3量を入れて熱し、長ねぎ、生姜を炒め、香りが出たらえびとピーマンの順に加えて炒め、一度取り出す。
- ③フライパンに水、鶏ガラを加えて火にかけ、ひと煮立ちさせ、Bを加え、少し煮詰める。
- ④②戻して混ぜ合わせ、残りの1/3量のごま油を入れ、風味づけする。
- ⑤器にレタスを敷き、④を盛りつける。

えびちり



とりごぼうのつくね

材料 (12個分)

- ・鶏ひき肉 400g
- ・木綿豆腐 20g(水けを拭く)
- ・卵 1/2個
- ・生姜汁 1かけ分
- ・長ねぎ 10cm(みじん切り)
- ・ごぼう 1/2本(細いさがき、水にさらす)
- ・塩 少々

- タレ しょうゆ・みりん 各大さじ2
酒・砂糖 各大さじ1

作り方

- ①ボウルにひき肉を入れてしっかり練る。
- ②塩・コショウ少々、生姜汁、ごぼう、長ねぎ、豆腐、溶き卵を入れ、混ぜる。
- ③手にサラダ油をつけて、12等分して形を整え、冷蔵庫で30分位休ませる。
- ④オーブンで(220℃)10分位焼き、タレを塗って照りよく仕上げる。

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ②押し入れの上で作られた物入れ
- ⑤青物——へ野菜を卸しに行った
- ⑦祝い事に付きもの魚
- ⑧とても小さな滴が降ってきます
- ⑩知識やひらめきを駆使して解きます
- ⑫感謝の——を込めて花束を贈った
- ⑭つらいことが続くことほしたくなることも
- ⑯船の積み荷を地上に移すこと
- ⑰能ある——は爪を隠す
- ⑱サツマイモには食物——が豊富に含まれます
- ⑲陰暦10月の異称

→→ ヨコのカギ →→

- ①野山の散策を楽しむレジャー
- ②鶏肉の部位の一つ。羽の一部です
- ③イノシシを家畜化したもの
- ④沖縄にいる飛べない鳥、ヤンバル——
- ⑥南米にある南北に細長い国
- ⑨定規に刻まれているもの
- ⑪アイボリーとも呼ばれる淡い黄白色
- ⑬スマートフォンにはさまざまなデータが——されています
- ⑮軽くて硬い金属。元素記号はTi
- ⑰ギョーザや中華まんの中身をこく呼ぶことも
- ⑲漢字から作られました

二重枠に入った文字を、A→Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

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

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

イ	ネ	カ	リ	ヒ	マ
ラ	タ	テ	グ	ス	
ク	タ	マ	ラ	ク	
ケ	ン	ト	ウ	シ	ツ
アイ	イ	シ			
マ	ロ	ン	ミ	サ	キ
ド	ウ	ア	ツ	ガ	ミ

【マスケット】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 伊藤 伸子 様 | 今 恵美子 様 |
| 小野美穂子 様 | 庄司 恵雄 様 |
| 加藤めぐみ 様 | 福士 りか 様 |
| 工藤 和義 様 | 山崎さ々美 様 |
| 工藤 妙子 様 | 山田志賀子 様 |

応募締切

10月4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。