



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)

- ・卵 6個
- ・カニ風味かまぼこ 10本(手で裂く)
- ・しいたけ 4枚(薄切り)
- ・長ねぎ 1/2本(小口切り)
- A
  - ・砂糖 小さじ1
  - ・塩 小さじ1弱
  - ・コショウ 少々
- ・サラダ油 小さじ4
- ・甘酢あん
- B
  - ・鶏ガラスープの素 小さじ1/2
  - ・しょうゆ・酢 各大さじ6
  - ・砂糖 大さじ4
- ・水 大さじ4 + 片栗粉 大さじ2
- ・ご飯 丼ぶり4杯分(盛っておく)

### 作り方

- ①フライパンに油大さじ1を熱して、しいたけ、長ねぎを炒め、次にカニ風味かまぼこを加えたらAで味つけする。
- ②卵に①を混ぜ、4等分してフライパンに油小さじ1を熱して卵液を流し、大きく混ぜて半熟になったら裏返して焼く。ご飯の上に開ける。残りの3枚も同様に作る。
- ③小鍋にBを入れて熱して、水溶き片栗粉でとろみをつけ、卵の上にかける。

## あんかけ玉子丼



## 白菜の浅漬け

### 材料 (4人分)

- ・白菜 400g(丸ごと)
- ・人参 40g(4cm長さのせん切り)
- ・生姜 1/2かけ(せん切り)
- ・塩 8g(2%)

### 作り方

- ①白菜の葉はざく切り、芯の所は4~5cm長さの細切りにする。
- ②塩を加えてよく混ぜ、ボウルに入れてお皿をのせ、その上に水を入れたボウルをのせて重しをしてひと晩漬ける。

# クロスワードパズル

### ↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①メダカもタイもサメもこれ
- ③みそ汁によく入れる海藻といえば
- ⑤水面に糸を垂らして楽しめます
- ⑥紙幣や硬貨を入れます
- ⑦鶴は千年亀は——
- ⑨バナナの木は、本当は木ではなくて——なのだとか
- ⑩鳥が羽ばたかせるもの
- ⑬林より木が1本多い
- ⑮葉が黄色く色づく街路樹
- ⑰——がびょうぶに上手に——の絵を描いた
- ⑲だんだん深まって冬に向かいます
- ⑳11月3日は——の日。国民の祝日です。
- ㉑画家・ムンクの代表的な作品

### →→ ヨコのカギ →→

- ①別名は甘藷(かんしょ)。大学芋の材料です
- ②せき止めに良いといわれるバラ科の果実
- ③エックスとゼットの間
- ④——はあざなえる縄のごとし
- ⑥酢、しょうゆ、みりんを合わせて作ります
- ⑧おでこに手を当てて測ることも
- ⑩搾り汁から黒糖が作られます
- ⑫海の——、山の——をふんだんに使ったごちそう
- ⑭プレゼントに掛けて結びます
- ⑯東の空が明るくなってくる
- ⑱さなぎや幼虫から成虫になること

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?

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

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	イ	キ	ク	ケ	カ
チ	リ	チ	タ	ン	
テ	バ	サ	キ	カ	ナ
	パ	メ	モ	リ	ツ
ブ	タ	チ	ク	セ	キ
ク	イ	ナ	ア	ン	
ロ	ソ	ウ	ゲ	イ	ロ

A B C D E F  
【タイクサイ】



### 先月号の当選者

- |         |         |
|---------|---------|
| 浅利 幸子 様 | 田中むつ子 様 |
| 佐藤 佑妃 様 | 原田 京子 様 |
| 鈴木 勇 様  | 棟方 愛子 様 |
| 鈴木 悦子 様 | 八尋 亮輔 様 |
| 鈴木 大河 様 | 横山みどり 様 |

応募締切

# 11月4日(木)

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。