

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。

サバのみそ煮

材料 (4人分)

- ・サバ 1尾 (3枚におろし、さらに半分)
- ・生姜 1かけ (せん切り)
- ・長ねぎ 1/2本 (3cmに切る)
- ・白すりごま 大さじ1強
- A 水 1と1/2カップ
- 酒 1/4カップ
- B 砂糖 大さじ3
- みそ 大さじ3
- C 片栗粉 小さじ1/2
- 水 小さじ1

作り方

- ①サバはザルにのせ、熱湯をかける。
- ②フライパンにAを入れて煮立て、サバの皮を下にして入れ、生姜を散らしねぎを加え5分位煮る。
- ③Bを加え、アルミホイルで蓋をして中火で7~8分煮る。
- ④さばを取り出しすりごまを加え、Cでとろみをつけてサバにかける。



玉ねぎの甘酢漬け

材料 (4人分)

- ・玉ねぎ 1個 (薄切り)
- 漬け汁
 - 酢 1カップ
 - 水 1カップ
 - 砂糖 大さじ4
 - しょうゆ 大さじ1
 - 赤唐辛子 1本 (輪切り)
- ・キャベツ 200g (5mm幅、ゆでてから切る)

作り方

- ①玉ねぎと漬け汁を混ぜる。
- ②1時間半くらい置いてからキャベツを混ぜる。

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①ハナショウブとカキツバタは——をつけるのが難しい
- ③擬餌針 (ぎじばり) の一種です
- ⑤米国の通貨単位
- ⑥——の前の小事
- ⑦——の余地もないほど混み合った会場
- ⑨商品を並べて売る場所
- ⑩料理長をフランス語でいうと
- ⑬あごや鼻の下に生えます
- ⑮高校の最寄りの駅までの——定期券を買った
- ⑰ジェラシー、焼きもちともいいます
- ⑰プリンセス・ミチコという品種がある花
- ⑳カキツバタに似た花が咲きます
- ㉑燃料ガスや酸素などを詰めます

→→ ヨコのカギ →→

- ①5月4日は——。国民の祝日です
- ②3拍子の曲に合わせて踊ります
- ③野球のグラウンドに四つあります
- ④調理中の料理から一口分を取って…
- ⑥食事制限などで体重を減らすこと
- ⑧ちらしやにぎりがあります
- ⑩柱・傷・5月5日・ちまきから連想される童謡
- ⑫届いた手紙の——を切った
- ⑭バスやタクシーから降りること
- ⑯屋外で写生するとき機代わりにする道具
- ⑱マニキュアを塗るところ

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
	E			
2			14	17
		8	11	18
				B
	6		A	15
3			12	
D				21
4		9	16	19
		10		
				C

はがき、FAX、EメールまたはQRコード (ホームページから応募する際は「お問い合わせ内容」にこたえをご記入ください) 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。



応募締切

5月6日(金)

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。

先月号のこたえ

1	ニ	ユ	ウ	ガ	ク	シ	キ
2	レ	ン	ア	イ	フ	ラ	デ
3	チ	タ	ジ	ヤ	リ	ン	テ
4	ミ	ヤ	ザ	ワ	ケ	ン	ジ

A B C D E
【ヤエザクラ】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 飯塚 洋 様 | 種市 良子 様 |
| 工藤 恵子 様 | 福士 せつ 様 |
| 古川 進 様 | 藤岡 孝彦 様 |
| 須藤 秀造 様 | 松木 あき 様 |
| 田中 綾子 様 | 棟方 忍 様 |