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。

トントマ煮

材料（４人分）
- 豚こま切れ　100g
- トマト　3個（450g位）皮つきのまま縦４つ
- 舞茸　100g（手で裂く）
- サラダ油　小さじ２
- A
  - 水　1カップ
  - しょうゆ・酒　各大さじ２と1/2
  - 砂糖　大さじ１
  - コンソメ　少々

作り方
①フライパンに油を入れて熱し、豚肉を炒め、次に舞茸を炒める。
②しんなりしたらトマトを加え２～３分煮て、Aを加え中火で７～８分煮る。

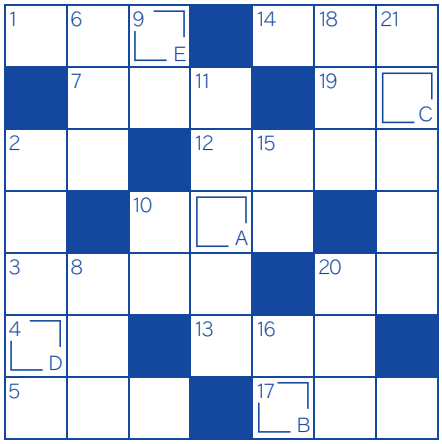
フルーツの寒天寄せ

材料（５～６人分）
- バナナ　1本（薄切り、レモン汁をかける）
- キウイフルーツ　1個（1cmいちょう切り）
- みかん（小）　1缶（シロップとみかんに分ける）
- B
  - 粉寒天　1袋（4g）
  - 水+みかんのシロップ　2と1/2カップ
- レモン汁　大さじ1
- 砂糖　60g

作り方
①鍋にBを入れ、しっかり煮溶かす。
②①に砂糖とレモン汁を混ぜる。
③型を水でぬらし、寒天液を流し、フルーツを散らして冷やし固める。

クロスワードパズル

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？



↓↓ タテのカギ ↓↓
②香りの良い薬味の一つ。ウナギのかば焼きにも振り掛けます
⑥――は人のためならず
⑧釣り――と一緒に海に出掛けた
⑨宣伝などを書いて通行人に配ります
⑩上（かみ）の反対語
⑪京都の夏の代表的な行事、――の送り火
⑮原稿用紙につづることも
⑯10円硬貨に最も多く含まれる金属
⑱イスラム教の礼拝堂のこと
⑳人の助けを借りずに――切り抜けた
㉑――を引かれる思いでいとまを告げた

→→ ヨコのカギ →→
①夏の夜空で打ち上げ――が開いた
②飲ん兵衛（べえ）が好きな物
③ニッケイの樹皮から疲れるスパイス
④仕事や用事の合間の空いた時間のこと
⑤私は――も育ちも東京です
⑦ツナ、シーザー、海藻といえば
⑩指先の腹側にある筋模様
⑫焼肉のミノ、センマイといえばどこのブイ？
⑬携帯電話を自分に向けてパシャ！
⑭力士が土俵上で取るもの
⑰泳げない人が腰回りにはめます
⑲職人さんに握ってもらって食べることも
⑳まったく派手ではありません

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。

応募締切
8月4日（火）
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

A B C D E
【サングラス】

先月号の当選者

当選おめでとうございます

工藤　夢蘭　様	佐藤美津子　様
三戸　隆秀　様	水木　重博　様
工藤　隆司　様	田澤由美子　様
村上　則子　様	高木　良一　様
齋藤　英道　様	小林久美子　様