



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。

## いわしのカレーなかば焼き

材料(4人分)

- ・いわし 6尾  
(3枚おろしにし、さらに半身に切る)
- ・なす(大) 2本
- ・粉 → カレー粉 小さじ1/2・小麦粉 大さじ4
- しょうゆ 大さじ2と1/2
- A みりん 大さじ2と1/2
- 砂糖 大さじ1～1と1/2
- B マヨネーズ 大さじ2
- 牛乳 大さじ1
- ・小麦粉 少々
- ・サラダ油 大さじ1を2回

作り方

- ① なすは洗ってからヘタを取り、縦6～7mm厚さ斜め切りにし、水に入れ5分位で水切りする。
- ② フライパンに油を熱し、なすを両面焼く。
- ③ 一度フライパンを拭いてから油を熱して、いわしに粉をつけて両面焼く。なすを戻してAを加え、照りよくからめる。
- ④ 器に盛りつけし、Bをかける。



## ごぼうの甘辛

材料(4人分)

- ・ごぼう 150g  
(斜め薄切り、水にさらす)
- C 小麦粉 大さじ2
- 片栗粉 大さじ2
- 揚げ油 適量
- しょうゆ 大さじ1
- タレ みりん 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- ・白ごま 大さじ2

作り方

- ① タレの材料はひと煮立ちさせておく。
- ② ごぼうの水気を拭いて、Cをまぶして油で揚げる。注)多く入れないこと!
- ③ タレにからめて、白ごまを混ぜる。

# クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ① 本のこと。電子――
- ④ 釣った魚を入れておく籠
- ⑥ 今日の――ディッシュはステーキです
- ⑦ 漢字では秋刀魚と書く青魚
- ⑧ ここからばた餅が落ちてきたらラッキー?
- ⑩ 牛の頭に生えています
- ⑪ この下駄箱は――だから動かせません
- ⑬ ドリルで開けるもの
- ⑭ 焼き肉を漬けたりかば焼きに塗ったり
- ⑯ うわさが広まる時に付きやすい
- ⑰ 10月10日は目の――デーです
- ⑱ やほではありません
- ⑳ 腰をひねるようにして踊るダンス

→→ ヨコのカギ →→

- ① 匂いマツタケ、味――。おいしいきのこです
- ② 日が暮れてすぐの頃
- ③ 晴れた日にはかどりやすい家事
- ④ ―油をつけて日本髪を整えた
- ⑤ 世界遺産の一つ、――古道
- ⑨ 千葉県にある市。大きな国際空港があります
- ⑪ 運動会の競技の一つ
- ⑫ 配偶者のことです
- ⑬ 徳川家の家紋に使われている植物
- ⑮ 眠ったまま話します
- ⑯ ベンチもこれの一種

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	6			13	16	19
	B					
2			11		A	
3		8				
		9		C	14	20
	7		12		17	
4		D	10		18	
5				15		E

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

ク	5	ワ	14	シ	2	ス
6	ガ	15	キ	13	ツ	テ
2	アル	12	ム	19	ン	
キ	9	シ	ス	ウ	レ	
3	7	ゲ	13	コ	20	モ
4	カ	14	ワ	17	カ	ケ
ネ	11	シ	ロ	ワ	1	ン

A B C D  
【メイゲツ】



## 先月号の当選者

- |         |         |
|---------|---------|
| 工藤 萌乃 様 | 山本 紳吾 様 |
| 田中 貴久 様 | 船水 良昭 様 |
| 三戸ほのか 様 | 工藤 清人 様 |
| 工藤 裕子 様 | 会津はる子 様 |
| 山口 忠則 様 | 小野寺 修 様 |

応募締切

# 10月4日(日)

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。