



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します。

手づくりなめたけ

材料(作りやすい分量で)

- ・えのき茸 大1袋(半分にとってほぐす)
- 煮汁
 - だし汁 1/4カップ
 - しょうゆ 大さじ2
 - みりん 大さじ1/2
 - 酒 大さじ1/2

作り方

- ①小鍋にえのき茸、だし汁を入れて中火にかけ、しんなりするまで絶えず混ぜながら3分煮る。
- ②しょうゆ、みりん、酒を加え2分煮る。



厚あげのなめたけダレ

- ・厚あげ 2枚(半分にとってフライパンで焼く)
 - ・大根おろし 200g
 - ・なめたけ 大さじ3
- ①厚あげの上に大根おろしをのせ、なめたけをかける。



シメサバと菊の和え物

材料(4人分)

- ・菊 50g(酢を入れてゆでる)
- ・きゅうり 小1本(斜めに切り、さらに細く)
- ・大根 100g(5cm長さ細切り)
- ・シメサバ 半身の1/3(斜めそぎ切り)
- A
 - 酢 大さじ2
 - 砂糖 大さじ1
 - 塩 小さじ1/3

作り方

- ①きゅうりと大根を塩少々でもんで絞る。
- ②材料をAで和え、味をみて塩、酢等を足す。

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①さらさらと落ち続ける時計もあります
- ③新婚家庭には満ちあふれていそう。——太りしちゃう人もいかな
- ⑥朱肉がセットされたケースに入れることも
- ⑧「Rの付かない月(5~8月)に食べるな」と言われる貝
- ⑨京都の町家は——が狭いうなぎの寝床
- ⑩グラウンドをならす道具です
- ⑫文系とよく対比されます
- ⑬この商品は——パフォーマンスがいいね
- ⑮鍛えて日本刀などを作ります
- ⑰髪を刈り込むときに使います
- ⑲旅行のこと。——シューズ
- ⑳こたつで丸くなりたニヤ

→→ ヨコのカギ →→

- ①サツマイモで作る洋風の焼き菓子
- ②東がトン、北がベイなら南は
- ③布団や枕などのこと
- ④『万葉集』にはたくさん収められています
- ⑤漢字で書くと「背黄青鸚哥」。ペットとしてよく飼われている小鳥です
- ⑦板を用いることが多い練り製品
- ⑩箒(ほうき)と一緒に動きます
- ⑭おうし座のプレアデス星団の和名。『枕草子』にも出てきます
- ⑯いかつい——構えをした刑事
- ⑰天下の回り物です

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

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

1	シ	6	ジ	12	ア	16	オ	19
2	ヨ	イ	11	ツ	ナ	15	ヒ	キ
3	セ	ン	タ	ク	レ			
4	キ	9	ナ	13	リ	14	タ	20
5	サ	7	ツ	17	ア			
6	ビ	8	ツ	18	イ			
7	ク	マ	ノ	10	ネ	19	ゴ	ト

A B C D E
【ヒメリンゴ】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 青山 明子 様 | 高木 文博 様 |
| 加藤めぐみ 様 | 高橋江里子 様 |
| 工藤ひろ子 様 | 直井 道穂 様 |
| 佐藤 美治 様 | 山田ヨシ子 様 |
| 鈴木 悦子 様 | 米谷 礼行 様 |

応募締切

11月4日(水)

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。