水嶋優子先生の

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

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(半分に切ってほぐす)

だし汁 1/4カップ しょうゆ 大さじ2 みりん 大さじ1/2 -洒 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(半分に切ってフライパンで焼く)①厚あげの上に大根おろ

·大根おろし 200g ・なめたけ 大さじ3

しをのせ、なめたけを かける。





シメサパと菊の和え物

作り方

でも簡単に作れるレシピを紹介します。

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)

酢 大さじ2 砂糖 大さじ1

小さじ1/3

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 ↓↓

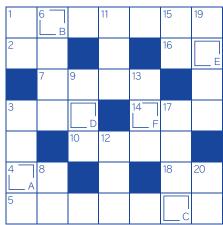
- ①さらさらと落ち続ける時計もあり ます
- ③新婚家庭には満ちあふれていそう。 -太りしちゃう人もいるかな
- ⑥朱肉がセットされたケースに入れ ることも
- ⑧ 「Rの付かない月(5~8月) に食 べるな」と言われる貝
- ⑨京都の町家は――が狭いうなぎの
- ⑪グラウンドをならす道具です ⑫文系とよく対比されます
- ⑬この商品は― ―パフォーマンスが いいね
- ⑤鍛えて日本刀などを作ります ⑪髪を刈り込むときに使います
- ⑩旅行のこと。-―シューズ ②こたつで丸くなりたいニャ

→→ ヨコのカギ →→

-塩

- ①サツマイモで作る洋風の焼き菓子 ②東がトン、北がペイなら南は
- 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)と一緒に働きます
- 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 ⑥いかつい——構えをした刑事
- ⑱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?



はがき、FAX、Eメールまたは QRコード(ホームページお問い 回れまし 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

ルカケいこにん									
シ	6 X B	ジ		¹³ ア	¹⁶ オ	¹⁹ 1			
² ∃	1		゚゙゚゚゚゚゚゚	ナ	L	+			
³ セ	ン	⁸ 夕	ク		レ				
+		⁹ ナ	IJc	¹⁴ 夕		²⁰ y			
	⁷ サ		¹² ツ	レ	ア	1			
⁴ ビ	ン	1Qy	ケ		¹⁸ 1	ス			
5ク	マ	1		**	ゴ _∈	١			
	Α	В	С	D	Е				

【ヒメリンゴ】

先月号の当選者

)	青山	明子	様	髙木 文博 様
	加藤と	かぐみ	様	髙橋江里子 様
	工藤で)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

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。