



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。

## チキンチキンごぼう

材料 (4~5人分)

- ・鶏もも肉 2枚 (ひと口大に切り、塩こしょうする)
- ・ごぼう 1本 (薄く斜め切り、水にさらす)
- ・片栗粉 少々
- ・揚げ油

甘辛タレ [しょうゆ・みりん 各大さじ1と1/2] さっと  
砂糖 小さじ1~2 煮る

作り方

- ①揚げ油を熱し、ごぼうに片栗粉をまぶして揚げる。
  - ②次に、鶏肉にも片栗粉をまぶして揚げる。
  - ③甘辛タレにからめる。
- ※鶏肉から出るアワが小さくなればあげると良い。



## ゆでなすのごまじょうゆ和え

材料 (4人分)

- ・なす 5個 (ヘタを取り、縦半分)
- A・・・みょうばん・塩 各小さじ1
- B [白ごま・しょうゆ 各大さじ1と1/2~2  
みりん 大さじ1

作り方

- ①鍋にたっぷりのお湯を沸かし、Aとなすを入れ、落とし蓋をして中火で2~3分ゆで、ざるに取り、皮を上にしてボウルの底などに押しつけて水けを切る。
- ②縦に3~4つに手で裂く。
- ③Bに混ぜる。



# クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ② 鉱石を高温でとろとろにする装置。高炉とも呼ばれます
- ⑤ 川や池の土手のこと
- ⑦ 信号機で「止まれ」を示す色
- ⑧ 家屋を壊して新しく造り直すこと
- ⑩ 墨も料理に利用する魚介
- ⑫ 大きな魚はこの形でパック詰めされていることが多い
- ⑭ 令和3年の——の日は8月8日。国民の祝日です
- ⑯ ねぶた祭で知られる県
- ⑰ 「五七五七七」などの形式で作られます
- ⑲ 飛行機で人や荷物を運ぶこと
- ⑳ 井戸端会議中に楽しむもの

→→ ヨコのカギ →→

- ① 最低気温が25度以上の夜のこと
- ② 寺子屋では字の——やそろばんを教えました
- ③ 地球の中心部にあります
- ④ 長良川で有名な伝統漁法
- ⑥ 親戚の——を頼って仕事に就いた
- ⑨ 高速道路のサービス——で一休みした
- ⑪ 親潮は千島——とも呼ばれます
- ⑬ 帰る客を玄関まで——に行った
- ⑮ 力士が腰に締めます
- ⑰ 割、分、厘の次
- ⑲ 虫が入ってこないように布団の周りにつるします

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	8	14	21
	6		15	18
2		12	19	
		9	16	
3	7		13	20
4		10	17	
		11		

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	6	11	16	21
カ	サ	ヨ	ウ	カ
2	5	10	15	20
ス	イ	カ	ミ	ト
3	8	13	18	23
ミ	イ	タ	ザ	コ
4	7	12	17	22
ネ	コ	メ	イ	シ
5	4	9	14	19
ゼ	ン	シ	ツ	チ
6	3	8	13	18
コ	ダ	マ	サ	ザ
7	2	7	12	17
ウ	イ	ク	ル	ス

A B C D  
【サンダル】



## 先月号の当選者

- |         |         |
|---------|---------|
| 阿部久美子 様 | 千葉 晃大 様 |
| 工藤 恵子 様 | 奈良 彰 様  |
| 須藤 真弓 様 | 三上 茜 様  |
| 田中 綾子 様 | 山口 忠則 様 |
| 田村 豊 様  | 山口夫佐子 様 |

応募締切

# 8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。