



水嶋優子先生の

超簡単 レシピ



地域みなさんが、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。

材料 (4人分)

・豚ひき肉	200g
・長いも	100g (5mm角切り)
・生姜	1かけ (みじん切り)
・長ねぎ	5cm (小口切り)
・ギョーザの皮	30枚
塩	小さじ1/4
A 酒・しょうゆ	各大さじ1
砂糖	少々
タレ 酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ2

作り方

- ①ボウルにひき肉、Aの塩を加えて練る。粘りが出たらしょうゆ・酒・砂糖を加え、長いもとねぎと生姜を混ぜる。
- ②ギョーザの皮の縁を5mm残して①のをせ、まわりに水をつけて皮をかぶせてしっかりと縁を押さえて閉じる。
- ③フライパンに油を熱して、弱火で両面焼く。タレをつけていただく。

長いもの焼きギョーザ



ほたてとチンゲン菜の炒め物

材料 (4人前)

・ほたて缶詰	小1缶
・チンゲン菜	3株
(半分の長さに切り、根元の方は縦半分に切る)	
・にんにく	1片
・ごま油	小さじ2
・塩・こしょう	少々

作り方

- ①フライパンにごま油と薄切りのにんにくを入れて炒め、香りが出たらチンゲン菜を加える。
- ②しんなりしたら、ほたてを汁ごと加え、塩・こしょうで味をととのえる。

クロスワードパズル

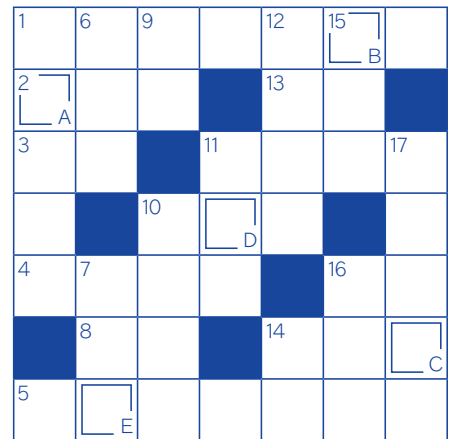
↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①年末年始の学校に行かない期間
- ⑥牛の脂はヘット、豚の脂は——
- ⑦げっぶのこと。——にも出さない
- ⑨赤・青・黄・緑など
- ⑩ポニーテールをすると襟足にちょろり
- ⑪美川憲一のヒット曲『——座の女』
- ⑫豚の形をした——箱
- ⑭今年の来客数は去年の3割——だ
- ⑮珍しい書物のこと
- ⑯いろいろと考えあぐねて悩むこと
- ⑰良い考え。——が浮かんだ

→→ ヨコのカギ →→

- ①日本のクリスマスパーティーでよく食べられる鶏肉料理
- ②フランスやイタリアなどの通貨単位
- ③旅先で泊まります
- ④バットが出せず——の三振!
- ⑤カーナビは「カー——システム」の略
- ⑧年末、年の瀬ともいいます
- ⑩物が汚れたり傷んだりすること
- ⑪これから起こることを予測します
- ⑬葦(アシ)の別名
- ⑭イエス・キリストの母です
- ⑯陸・海・——

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?



はがき、FAX、EメールまたはQRコード(ホームページから応募する際は「お問い合わせ内容」にこたえをご記入ください)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

12月2日(金)

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

1	メ	7	イ	ジ	16	カ	22	シ
2	モ	ン	セ	イ	13	エ	ン	
3	ホ	カ	10	イ	14	バ	15	デ
4	ウ	デ	9	ケ	11	サ	20	イ
5	キ	ン	12	ロ	ウ	21	エ	ダ
6	ギ	17	ク	18	モ	19	ア	イ
	A	B	C	D	E			

【アカワイン】



先月号の当選者

飯塚 洋 様	沢田 敏雄 様
小山内宏太 様	須藤 亮子 様
古川 進 様	對馬 朝子 様
齋藤 光子 様	中村せつ子 様
佐藤 美治 様	松山久美子 様