



水嶋優子先生の

超簡単 レシピ



地域のみなさんが、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。

小松菜とコンニャクのからし和え

材料 (4人分)

- ・小松菜 200g(茹でて3cm長さ)
- ・コンニャク(角) 1枚(薄く切って茹でる)
- ・油あげ 小1枚(フライパンで両面焼いて細切り)
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ1
- 練辛子 小さじ1
- 酢 小さじ1

A

作り方

- ①小松菜は水気を絞る。
- ②コンニャク、油あげと小松菜をAで和える。



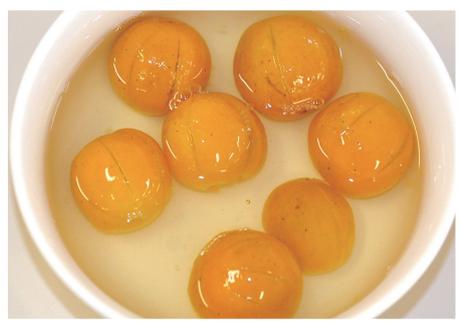
きんかんの甘煮

材料 (4人前)

- ・きんかん 500g
(縦に4~6つ切り目を入れる)
- ・砂糖 250g

作り方

- ①きんかんにかぶる位の水を入れ強火にかけ、煮立ったら弱火にして1~2分煮る。
- ②もう一度たっぷりの水に入れ、弱火で柔らかく茹でる。
- ③砂糖を加え、弱火で10~15分煮てそのまま冷ます。



クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①初詣で、受験を控える子の難関——を祈願した
- ④2つで1組の——茶わん
- ⑦客のためにワインを選びます
- ⑨師匠の下で学びます
- ⑩親から子へ受け継がれます
- ⑬——・中期・末期
- ⑭年賀状によく書かれる2文字の熟語
- ⑰湖に張った氷に穴を開けて楽しむこともあります
- ⑱登山やキャンプで使う寝袋
- ⑳コンコンと鳴く動物
- ㉑警察は原則として——不介入です

→→ ヨコのカギ →→

- ①正月に飲む薬酒。お——気分がなかなか抜けない
- ②髪の毛の渦巻き
- ③エッフェル塔がある都市
- ⑤練り物やダイコンを煮込んで作ります
- ⑥自分より後に生まれた人はみんなこれ
- ⑧食事の管理や指導を行います
- ⑪去年はナスの——がとても良かった
- ⑫太鼓や木琴やトライアングルなどのこと
- ⑬毛筆でしたためることも
- ⑮大学入学共通テストは国立大学だけではなく——大学も利用しています
- ⑯計画のこと。お得な宿泊——
- ⑰京都・三十三間堂の通し矢で新成人が引きます
- ⑳——、二タカ、三ナスビ

二重枠に入った文字を、A→Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

1	7		12	14	17	21
2				15		
3			13			
	8	10			18	
4		11			19	22
5	9			16		
6					20	

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	フ	ラ	イ	ド	チ	キ	ン
2	コ	ー	ロ	ク	ヨ	シ	
3	ヤ	ド	サ	キ	ヨ	ミ	
4	ス	オ	ク	リ	ク	ウ	
5	ミ	オ	ク	リ	ク	ウ	
6	ク	レ	マ	リ	ア		
7	ナ	ビ	ゲ	ー	シ	ヨ	ン

A B C D E
【ユキアソビ】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 今井 祐 様 | 佐藤 忠浩 様 |
| 尾崎 友美 様 | 対馬 玲子 様 |
| 北山 剛 様 | 中村登美子 様 |
| 黒川 崇 様 | 野宮 晶太 様 |
| 今 恵美子 様 | 福士 智子 様 |

応募締切

1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。