



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。

いわしのかば焼き

材料 (4人分)

- ・いわし 4尾(手開きにする)
- ・小麦粉 少々
- ・サラダ油 大さじ1
- タレ
 - ・醤油 大さじ3
 - ・砂糖 大さじ1と1/2
 - ・酒 大さじ1
- ・ほうれん草 200g 茹でて3cmに切る

作り方

- ①手開きしたいいわしに小麦粉をまぶし、フライパンに油を熱して中火で両面焼く。
- ②一度火を止め、油を拭いてタレを加え、味を絡める。
- ③器に盛り付けし、残ったタレにほうれん草を絡めて付け合せる。



新玉ねぎDEドレッシング

材料

- ・新玉ねぎ 1個(200g)
- 酢 1/2カップ
- 砂糖 大さじ1と1/2
- 塩 小さじ1
- サラダ油 大さじ3

作り方

- ①新玉ねぎは皮をむいて半分に切り薄く切る(スライサーでも良い)。
- ②Aを混ぜて瓶などに入れ、1日漬ける。
- トマトにかけたり、サラダのドレッシングに使うと美味しいです

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①招く側がホストなら、招かれる側は
- ④タマネギを切ると出ることも
- ⑦建てたばかりの建物のこと
- ⑨数字のゼロを日本語でいうと
- ⑩サーブ→——→トス→アタック
- ⑬「海鼠」と書く生き物
- ⑭置き時計はクロック、腕時計は
- ⑰仕事や用事がない空き時間のこと
- ⑱コショウ、ナツメグ、シナモンなど
- ⑳プールの授業のときに着ます
- ㉑領収書に収入——を貼った

→→ ヨコのカギ →→

- ①1年で一番昼が長い日
- ②徳川家康が晩年を過ごした——城
- ③不動産会社が売買するものの1つ
- ⑤『落穂拾い』や『晩鐘』を描いた画家
- ⑥奈良や鎌倉のものが有名
- ⑧テッセンとも呼ばれるキンポウゲ科の花
- ⑪相撲取りが踏みます
- ⑫抑揚のないせりふ回しは
- ⑬トウモロコシやゴーヤーが多く出回る季節
- ⑮弁当箱にご飯と一緒に詰めます
- ⑯——コート、——ブーツ
- ⑰円周率を表す文字
- ⑱ネタとシャリで作ります

先月号のこたえ

1	マ	キ	ア	オ	イ
2	ク	ジ	ヨ	ウ	リ
3	ラ	ウ	ズ	シ	オ
4	キ	ス	イ	モ	
5	リ	ツ	タイ	ア	テ
6	ア	カ	ロ	ウ	カ
7	メ	イ	ジ	ミ	リ

A B C D E
【アマリス】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 黒川 崇 様 | 福原 義明 様 |
| 高木 静子 様 | 松田 秋子 様 |
| 高橋 正憲 様 | 山崎奈々美 様 |
| 田澤 克彦 様 | 山田ヨシ子 様 |
| 西谷ちづ子 様 | 米谷 礼行 様 |

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

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。



応募締切

6月5日(月)

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。