



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。

ふきの地味なそぼろ煮

材料 (4人分)

- ・ ぶき(皮をむいて正味) 200g
- かつお節 パックで2袋
- 水 1と1/2カップ
- A しょうゆ 大さじ2強
- 酒、みりん 各大さじ1
- 砂糖 小さじ1/2

作り方

- ①ぶきは皮をむいて水にさらし、たっぷりの熱湯でゆで、水にさらし、アクをぬいて1cmに切ってもう一度水にさらす。
 - ②フライパンにぶきとAを入れ、はじめ中火で5分。その後、中火よりやや弱火にして15分くらい煮汁がなくなるまで時々混ぜながら煮る。
- ※しっかり煮ているので常備菜として使えます。



みかんのミルクゼリー

材料 (8~10コ分)

- ・ 粉寒天 1袋
- ・ 水 1と1/2カップ
- ・ 牛乳 1と1/2カップ
- (人肌にあたためる)
- ・ 砂糖 60g
- ・ みかんの缶詰 1缶
- (汁けを切っておく)

作り方

- ①小鍋に水と粉寒天を入れて混ぜる。中火にかけてよく混ぜながらフツフツしてきたら弱火にして3~4分煮溶かす。砂糖を加えて、さらに弱火で1分煮る。
 - ②火を止めて牛乳を混ぜ、弱火で1分混ぜる。
 - ③型に流してみかんとを散らし、冷やし固める。
- ※型は水でぬらして水の膜をつけるときれいに開けることができます。



クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①河島英五のヒット曲『酒と泪(なみだ)と——と女』
- ④長針、短針、秒針が付いているもの
- ⑦元素記号はLi。電池にも使用される金属です
- ⑨騎手が騎乗時に持つもの
- ⑩手首と肩の間にある関節
- ⑪本に挟みます
- ⑬まだ夜が明けきらない頃のこと
- ⑮種から芽が出ること
- ⑯虫よけのために寝床の周りにつるします
- ⑰定規を当てて引くことも
- ⑱高校球児たちが地方大会で——を繰り広げています
- ⑳トップ・——・ボトム
- ㉑駅の券売機で買います

→→ ヨコのカギ →→

- ①七夕伝説のヒロイン
- ②青島幸男氏や石原慎太郎氏が務めました
- ③手のひらや足の裏の反対側
- ⑤蚊取り線香から立ち上るもの
- ⑥——を聞いて十を知る
- ⑧ルーペともいいます
- ⑫兄弟姉妹の息子のこと
- ⑬チョウが花を巡って吸うもの
- ⑭テントを張ったりして野外活動を楽しみます
- ⑮——タオル、——ソープ、ゴッド——
- ⑰一時的に建てるもののこと。——住宅
- ⑱アブラ、クマ、ミンミンといえは
- ⑲地球の衛星です

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

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」にご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

7月4日(火)

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	ゲ	シ	ボ	ウ	ヨ	ミ
2	ス	ン	ブ	オ	カ	ズ
3	ト	チ	ナ	ツ	キ	
4	ナ	シ	コ	パ	イ	
5	ミ	レ	コ	レ	イ	
6	ダイ	ブ	ツ	ス	シ	

A B C D E
【ミズスマシ】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 阿部 一宏 様 | 鈴木 亜子 様 |
| 大川 和子 様 | 田村 豊 様 |
| 小田 和子 様 | 野呂 浩之 様 |
| 北山 博 様 | 村岡 茂 様 |
| 佐藤美津子 様 | 山口かな子 様 |