

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。

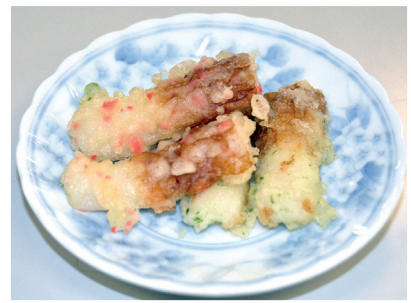
材料 (4人分)

- ・大根 500g(1.5cm角切り)
- ・春雨(乾) 30g(もどして7~8cmに切る)
- ・豚ひき肉 150g
- ・にんにくみじん切り 小さじ1
- ・生姜みじん切り 小さじ1
- ・長ねぎみじん切り 大さじ2
- ・豆板醤 小さじ1/2~1
- ・水 2カップ
- A { 酒 大さじ1
- しょうゆ 大さじ2
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- 水溶き片栗粉 { 片栗粉 小さじ2
- 水 小さじ4
- ・ごま油 小さじ1

作り方

- ①フライパンに油(分量外)を熱し、にんにく、生姜を弱火で炒め、香りが出てきたら豚ひき肉を中火で炒める。
- ②大根を加え、全体に油が回るように炒め、まん中をあけて豆板醤を入れ、香りが出たら水を加える。
- ③煮立ったらアクを取り、Aで味つけし、蓋をして弱火で10~15分煮る。
- ④大根がやわらかくなったら春雨を加えて2分煮る。ねぎを混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油をたらし香りをつける。

マーボ大根



ちくわのてんぷら

材料 (4人前)

- ・ちくわ 4本(長さを半分に、さらに縦半分)
- 衣 { 天ぷら粉 1カップ
- 水 1カップ
- ・青のり粉
- ・紅生姜
- ・揚げ油

作り方

- ①衣の半分は青のり、残り半分は紅生姜を混ぜる。
- ②フライパンに1/3量くらいの油を入れて熱して、ちくわに衣をつけて揚げる。

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①ボンベを担いで——ダイビングを楽しんだ
- ⑥アンダー——の左腕投手
- ⑦収穫期の田んぼで金色に輝きます
- ⑨陶磁器はこれの中で焼き上げられます
- ⑪——に敬老の日にプレゼントをもらった
- ⑫「ギー、チヨン」と鳴く虫
- ⑭陽(よう)の反対語
- ⑮汁物をよそう食器の1つ
- ⑰十五夜に楽しむもの
- ⑲ピラフにホワイトソースをかけて焼いたもの
- ⑳父と母のこと

→→ ヨコのカギ →→

- ①十五夜に飾る植物
- ②帰り道のこと
- ③葉はコアラの餌になります
- ④2の3——は6
- ⑤必要以上に子どもを甘やかすこと
- ⑧糞(あつもの)に懲りて——を吹く
- ⑩発車——の新幹線になんとか乗り込んだ
- ⑫奈良や和歌山がある地域
- ⑬漢字で書くと竜胆。青紫色の花を咲かせます
- ⑭台風——、よく晴れたね
- ⑯吉永小百合さんの場合はサユリスト
- ⑰ml、mgの「m」
- ⑲お金を借りると付くことも

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

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。



先月号のこたえ

ダ	イ	モ	ン	ジ	キ
ハ	モ	ヨ	セ	ン	エ
ラ	ン	ド	ウ	キ	ヨ
ツ	ユ	ロ	ウ		
カ	リ	ウ	ム	サ	ビ
サ	ラ	ダ	ヨ	イ	
ン	チ	ユ	ウ	フ	ク

【サーフィン】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 伊藤より子 様 | 津川 美木 様 |
| 工藤 俊明 様 | 奈良 是文 様 |
| 佐藤 哲人 様 | 成田 幸子 様 |
| 白取 剛 様 | 山口 光子 様 |
| 種市 良子 様 | 山本 幸美 様 |

応募締切

9月6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。