

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人前)

- ・米 3合
- ・合わせ酢 酢・砂糖 各大さじ4  
塩 小さじ2
- ・サバ缶 1缶(水気を切る)
- A しょうゆ・酒・みりん 各大さじ1と1/2  
砂糖 大さじ1  
生姜汁 少々
- ・卵 2個 錦糸卵を作る
- B・・・酒・塩 少々
- ・ほうれん草 1袋(茹でて、2cmに切る)
- C・・・しょうゆ・みりん 各大さじ1と1/2

## 作り方

- ①炊き立ての御飯に合わせ酢を混ぜる。
- ②サバとAを鍋に入れて、かき混ぜながらポロポロになるまで加熱する。
- ③茹でたほうれん草にCを混ぜる。
- ④丼に御飯をよそい、そばろを散らし、錦糸卵とほうれん草を散らす。

## サバのそばろ丼



## 切干大根のマリネ

### 材料 (4人前)

- ・切干大根 1袋(ぬるま湯でもどす)
- ・ミニトマト 4~5個(1個を4つに切る)
- A ずし酢 大さじ4  
ごま油 小さじ1

### 作り方

- ①切干大根とミニトマトをAで和える。

# クロスワードパズル

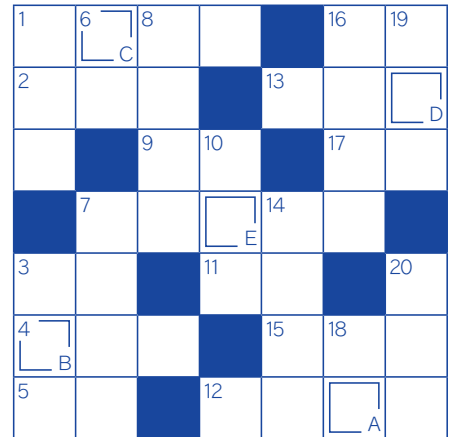
## ↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①オーストラリア固有の動物。子守熊ともいいます
- ③スペード、ハート、ダイヤ、——
- ⑥なるべく——嫌いをせずに食べてね
- ⑦2枚の書類にまたがるようにはんこを押します
- ⑧カラオケでのレパートリー
- ⑩HPと表される仕事率の単位
- ⑭秋の夜長にページをめくりつつ楽しめます
- ⑯木材を切る道具
- ⑱天井と向かい合っています
- ⑲絹ごしや木綿があります
- ⑳リレーの選手がつかなく物

## →→ ヨコのカギ →→

- ①秋桜と呼ばれることもある花
- ②有効利用されていない土地
- ③イガに守られた実がなります
- ④野球では右翼手ということも
- ⑤小説家がつづるもの
- ⑦寒くなる頃に日本に飛んでくるものもいます
- ⑨春日局は徳川家光の——でした
- ⑪刺し身にのっていることもある花
- ⑫手紙のこと。往復——
- ⑬絵を描いたり粘土細工をしたりする教科
- ⑮ローマやカイロ、マニラなど
- ⑯日本海に大きく突き出た——半島
- ⑰白川郷や下呂温泉で知られる県

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

# 10月3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	ス	キ	イ	ツ	カ
2	キ	ロ	キン	キ	
3	ユ	イ	カリ	ミ	リ
4	ー	マ	ギ	ワ	ヨ
5	パ	イ	リ	ド	ウ
6	ナ	マ	ス	リ	シ
7	カ	ホ	ゴ	フ	ン

A B C D  
【アキナス】



## 先月号の当選者

- |         |         |
|---------|---------|
| 飯塚 洋 様  | 千葉 晃大 様 |
| 長内とき子 様 | 中村千枝子 様 |
| 古川 壽晴 様 | 長濱 紀子 様 |
| 櫻庭 知基 様 | 原田 京子 様 |
| 佐藤ユウキ 様 | 三上 天夢 様 |