

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)

- ・豚ヒレ肉 350g(2~2.5cm厚さに切る)
- ・ベーコン 8枚
- A 白ワインまたは酒 大さじ1
- 水 大さじ1
- トマトケチャップ 大さじ3と1/2
- B 白ワインまたは酒 大さじ2
- ウスターまたは中濃ソース 大さじ1
- ・小麦粉 少々
- ・塩・コショウ 少々
- ・バター 10g

## 作り方

- ①豚ヒレ肉に薄く小麦粉をまぶし、ベーコンをぐるりと巻いて爪楊枝で止める。
- ②フライパンにサラダ油(分量外)を熱して弱火で両面しっかりと焼き、Aをふって蓋をして蒸し煮にして火を通して取り出す。
- ③Bをフライパンに入れ、煮立ったら塩・コショウ少々とバターを加え、②を戻してソースをからめる。

## 豚ヒレ肉のベーコン巻き



## さつまいもの蒸ししょうかん



## 材料 (4人前)

- ・さつまいも(正味) 100g(1cm角切り)
- ・ゆであずき 200g
- ・片栗粉・小麦粉 各大さじ1

## 作り方

- ①さつまいもは水にさらす。
- ②ボウルにさつまいも、あずき、片栗粉、小麦粉を入れてよく混ぜる。
- ③湯飲み茶わんにサラダ油(分量外)を塗って半分位入れ、鍋に2cm水を入れて強火で15分位蒸す。

# クロスワードパズル

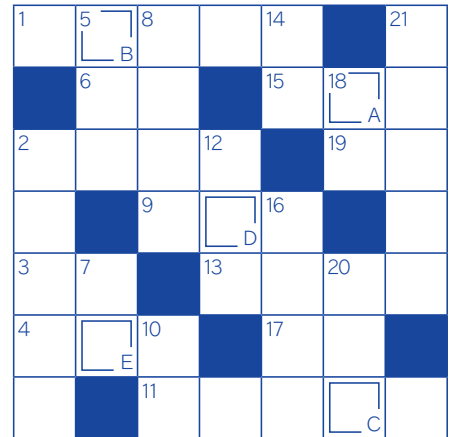
## ↓↓ タテのカギ ↓↓

- ②日光の紅葉の名所。48個のカーブがあります
- ⑤——大敵、運転中は気を引き締めて
- ⑦白——に身を包んだ花嫁さん
- ⑧ジョギングや水泳、筋トレなどはこの一種
- ⑩ハウスを使わず作物を育てる——栽培
- ⑫考えるときにひねるもの
- ⑭応用に移る前にしっかりと
- ⑯1カ月の後ろ3分の1
- ⑰ペンのはキャップと呼ぶこともあります
- ⑲東京都中央区の地名。豊洲へ移転した東京都中央卸売市場があった場所
- ⑳2人でおそろいの服を着ます

## →→ ヨコのカギ →→

- ①甘柿の王様と呼ばれることもあります
- ②屋内のこと。——派
- ③ボンレス——、——サンド
- ④漢字では石榿、栢榿などと書く果物
- ⑥たき火に手をかざして取ります
- ⑨飲んで食べて話して楽しみます
- ⑪山野で生まれ育ったヤマノイモ
- ⑬奇術師が披露するもの
- ⑮ベンチよりふかふかしています
- ⑰富士山の山頂を白くします
- ⑲漬物やワインを詰めます

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?



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

1	6	8	16	19	ト
コ	ス	モ	ス	フ	
ア	キ	チ	ズ	コ	ウ
ラ	ウ	バ	ズ	ギ	フ
7	ワ	タ	リ	ド	
3	ク	リ	キ	ク	バ
4	ラ	イト	シ	ユ	ト
5	ブ	ン	シ	ヨ	カ
	A	B	C	D	E

【カラスウリ】



## 先月号の当選者

- |         |         |
|---------|---------|
| 石岡 英樹 様 | 須藤 真弓 様 |
| 葛西 洋子 様 | 田中むつ子 様 |
| 齋藤 陽子 様 | 奈良 喬 様  |
| 佐藤 美治 様 | 松坂 達夫 様 |
| 菅井紗智子 様 | 米澤 康春 様 |

## 応募締切

# 11月6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。