



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

- ・米 2合
- ・合わせ酢・・・酢大さじ4、砂糖大さじ2、塩小さじ1
- ・食用菊 100g・・・花びらを酢を少々入れた熱湯で茹でて水に入れる
- A 干しいたけ 3枚・・・戻して薄切り
- 人参 1/3本・・・細いせん切り
- 油揚げ小 1枚・・・せん切り
- B しいたけの戻し汁 1/2カップ
- 砂糖 大さじ1/2
- 塩 小さじ1/3
- しょうゆ 小さじ1~2
- ・紅ショウガ 少々

作り方

- ①米は普通に炊く、炊きあがったら合わせ酢を混ぜる。
- ②AとBを鍋に入れて、中火よりやや弱火で7~8分煮る。
- ③酢めしに②を混ぜてお皿に盛りつけし、菊を散らして紅ショウガを飾る。

菊のちらし寿司



ごぼうと豚肉のにんにく煮



材料 (4人分)

- A 豚こま切れ肉 150g
- にんにく 1球 (丸ごと1コ)・・・皮を剥く
- ごぼう 150g・・・洗って乱切りにして、水にさらす
- 角こんにゃく 1枚・・・ひと口大にちぎる
- B だし 2カップ・・・しょうゆ、酒、みりん各大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- ・サラダ油大さじ1

作り方

- ①大きめのフライパンにサラダ油とAを入れて、よく混ぜてから中火にかけ、さっと炒める。
- ②Bを加えて強火にし、煮立ったら弱火にして蓋をし、時々混ぜながら煮汁がほとんどなくなるまで煮る。

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①冬眠するものも多い大型の哺乳類
- ③謎の多い浮世絵師、東洲斎——
- ⑥その月の一番最初の日
- ⑦寒い日に吐くと白く見えること
- ⑧授業中は慎んでくださいね
- ⑨ワカメの根元に近い部分
- ⑪——予報によると来週は寒いらしい
- ⑬建物が出ていない宅地
- ⑭——の細かい滑らかな肌
- ⑮年越しに付きものの麺類
- ⑯チン!と鳴らすと人が来ます
- ⑰1号は東京と大阪を、2号は大阪と福岡を結びます
- ⑱年賀状のイラストによく使われます。令和6年は「辰」です

→→ ヨコのカギ →→

- ①サンタがプレゼントを入れます
- ②パパー、ママー、どこー?
- ③欧米のクリスマスには、この鳥の丸焼きがよく食べられます
- ④大好きな歌手の——を見に行った
- ⑤レンコンは根のように見えますが、実はこれ
- ⑩「海のミルク」と呼ばれる貝
- ⑪除夜の鐘を突けるところもあります
- ⑫水や砂と混ぜコンクリートを作ります
- ⑬サハラ、タクラマカンといえは
- ⑭刃物で紙を加工して描きます
- ⑮冬の京都市は——冷えするといわれます

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?

1	6	8	A		15	17
2				13		B
				11		
3		9	E		16	
		10				
4	C	7		14		18
5				12	D	

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	フ	ユ	ウ	ガ	キ	21
2	ダ	ン	ソ	フ	ア	14
3	イ	ン	ド	ア	タ	19
4	ロ	ウ	タ	ゲ	ツ	16
5	ハ	ム	マ	ジ	ツ	20
6	ザ	ク	ロ	ユ	キ	17
7	カ	ジ	ネ	ン	ジ	13
8						15
9						18
10						11
11						14
12						17
13						20
14						13
15						16
16						19
17						12
18						15
19						18
20						21
21						14

A B C D E
【フユジタク】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 今井 浩司 様 | 高橋 孝光 様 |
| 加藤めぐみ 様 | 田名部幸子 様 |
| 齋藤 幸子 様 | 中村登美子 様 |
| 坂岡 正子 様 | 松山久美子 様 |
| 鈴木 幸一 様 | 三上 文男 様 |

応募締切

12月5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。