



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)

- ・長いも 200g・・・皮をむき1.5cm各切り
- ・蒸しホタテ(ペビーホタテ)12個
- ・衣・・・天ぷら粉2/3カップ、水2/3カップ
- ・揚げ油 適量
- ・めんつゆ適量
- ・大根おろし少々

作り方

- ①蒸しホタテは1個を半分切る
  - ②ボウルに衣の材料を入れて混ぜ、長いもと蒸しホタテをさっくり混ぜる
  - ③揚げ油を熱し、スプーンですくい静かに入れ、中火で揚げる。
- ★めんつゆと大根おろしを付けて食べる

## 長いもと蒸しホタテのかき揚げ



## 白菜とツナの生姜煮



材料 (4人分)

- ・白菜1/4株・・・3cm幅ザク切り
- ・ツナの缶詰(小) 1缶
- ・生姜1かけ・・・せん切り
- だし1カップ
- A 酒、しょうゆ各 大さじ2
- 砂糖 大さじ1/2

作り方

- ①鍋にA、白菜、生姜、ツナの缶詰(汁ごと)を加え、中火にかける。
- ②煮立ったら落とし蓋をして弱火で15分くらい煮たら完成。

# クロスワードパズル

### ↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①大学入学共通テストの理科の科目の1つ
- ④キウイやポンカンの生産量が日本一の県
- ⑦エッセーともいいます
- ⑨かつお節や昆布で取ります
- ⑩ガラガラとうがいをして洗うもの
- ⑪ゆでた麺をざるにあけて行きます
- ⑬大股の人は広めです
- ⑮カメやカッパの背についています
- ⑯——や硯(すずり)を用意して書き初めをした
- ⑰カラオケで楽しむもの
- ⑱——の計は元旦にあり
- ⑳旧暦1月の異称
- ㉑見張ること。——カメラ

### →→ ヨコのカギ →→

- ①おせち料理にも使うニシンの卵巣の加工品
- ②旅行前に——ブックを買った
- ③俳人が名作を生み出した地に建てられていることも
- ⑤北を向いたとき西になる方向
- ⑥丁寧な——のご飯です
- ⑧横綱を先導して土俵に上がります
- ⑫セイウチの口からよつきり
- ⑬農地——、道路交通——
- ⑭DNAが含まれる体の設計図。——操作
- ⑮猫が中で丸くなっているかも
- ⑯不要物を可燃、——、資源ごみに分別した
- ⑰彼女は——を言わず彼を外に連れ出した
- ⑱エレベーターの表示では「B」

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

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	ク	ツ	シ	タ	ソ	コ
2	マ	イ	ゴ	サ	バ	ク
3	シ	チ	メ	テ	ラ	ド
4	ヤ	カ	キ	ビ	ビ	
5	ク	キ	セ	キ	リ	エ

A B C D E  
【シクラメン】



## 先月号の当選者

- |         |         |
|---------|---------|
| 内山まつ子 様 | 古川 進 様  |
| 大熊油井加 様 | 田中 綾子 様 |
| 大湯茂八郎 様 | 中村 光子 様 |
| 尾崎 杏南 様 | 村岡勢津子 様 |
| 角田 颯哉 様 | 会津 友幸 様 |

応募締切

# 1月4日(木)

当日の消印有効

※ご応募いただいた皆さまの個人情報、「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。