



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)

- ・もち米 洗米して 1と1/2合
- ・うるち米 ザルに取る 1/2合
- A
 - チャーシュー 100g…1cm角切り
 - 干しいたけ 2枚…もどして1cm角切り
 - 人参 50g…1cm角切り
- ・ごま油 大さじ1/2
- 酒・しょうゆ 各大さじ2
- 砂糖 小さじ1
- B
 - 塩 少々
 - 水 1と1/2カップ
 - 鶏ガラスープの素 小さじ1
- ・甘栗・枝豆 少々

作り方

- ①フライパンにごま油を熱し、Aを2分くらい炒める。(中火よりやや弱火)
- ②Bを加えてさらに1分煮て、具と煮汁に分ける。
- ③内釜に米を開け、②の煮汁を加え目盛り2までの不足分は水を足す。
具を開けてスイッチオン。
- ④炊きあがったらよく混ぜ、甘栗と枝豆を散らす。

おこわ



アップルパイ



材料 (4人分)

- ・パイシート ハーフ2枚(冷蔵庫で解凍)
- ・りんご 1個(皮をむき半分に切り、スライサーで薄切り)
- ・グラニュー糖 30g
- ・バター 20g

作り方

- ①オープン用ペーパーを天板に敷いて、パイシートをのせ、フォークで穴を開ける。
- ②りんごをパイシートの上に隙間なく並べ、グラニュー糖の半量をふって、バターも半量ちぎってのせる。
- ③180℃のオーブンで30分焼き、残りのグラニュー糖、バターをのせ、さらに10～15分焼く。

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①フキの花茎のこと
- ⑥銀世界を眺めて楽しめます
- ⑦ガイド——を片手に観光地を巡った
- ⑨安倍川にして食べようかな、磯辺巻きもいいな
- ⑩日没のことを日の——ともいいます
- ⑫雪だるまを英語(片仮名語)でいうと
- ⑭佐渡島にはこの鳥の保護施設があります
- ⑮漢字には音読みと——読みがあります
- ⑰平方根を表す記号
- ⑲魚偏に「弱」と書きます
- ⑳中国や台湾の旧暦の正月

→→ ヨコのカギ →→

- ①最低気温が0度より低い日
- ②現代人は電子——に囲まれて暮らしています
- ③水筒に入れます
- ④ヒヒーン!といもなく動物
- ⑤スマホに入れたり消したりします
- ⑧ベッドが2つある部屋
- ⑩頬のこと。——ダンス
- ⑫スラロームやモーグルなどの種目があります
- ⑬人がいっぱいに入っている状態
- ⑭西アジアの国の1つ。首都はアンカラ
- ⑯空気が乾燥しているので——器をつけた
- ⑰節分の豆を——の数だけ食べた
- ⑱実がなるまでの期間が短めの品種のこと

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		14	17	
	B			E	
2			12		
3		9		18	21
			10	D	15
4	7		13		19
		8	11		20
5				16	A
	C				

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の方に図書カード1,000円分をプレゼント。



応募締切

2月5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。

先月号のこたえ

1	カ	ズ	コ	ウ	ム
2	ガ	イ	コ	タ	ツ
3	ク	ヒ	ホ	ウ	キ
4	エ	ツ	キ	ラ	チ
5	ヒ	ダ	リ	フ	ネ
6	メ	シ	イ	デ	ン
	A	B	C	D	E

【ハツヒノデ】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 阿部 蒼大 様 | 佐藤 孝秋 様 |
| 岩崎 香織 様 | 鈴木 悦子 様 |
| 岩淵 礼子 様 | 田澤 文雄 様 |
| 小山内佑宇 様 | 棟方 愛子 様 |
| 小田 和子 様 | 村上 則子 様 |