



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。

塩昆布の炊きこみ御飯

材料(6人前)

- ・米 2合
- ・塩昆布 20g
- ・小さい干しえび 大さじ1
- ・枝豆(冷凍) 少々
(彩り用なのでなくても作れます)

作り方

- ①米を炊飯器の内釜に入れて洗米し、水を加える。
- ②米の上に塩昆布、えび、枝豆のせてスイッチオン。
- ③炊きあがったらよく混ぜる。



ハムのような塩豚



1人分約60gで140カロリー
(作りやすい分量)

- ・豚肩ロース 400g
- ・塩 小さじ2
- ・コショウ 少々(少し多め)
- ・付け合わせ ゆでたキャベツ
ブロッコリー
ミニトマト

作り方

- ①ポリ袋に豚肉と塩コショウを入れて、よくもんでから輪ゴムで止めて時々ひっくり返して3日間冷蔵庫に入れておく。
 - ②ボウルに開けて水洗いをし、鍋にたっぷりのお湯を沸かして豚肉を入れ強火にかけ、煮立ったら弱火にして落とし蓋をして30分ゆで、そのまま冷ます。
 - ③薄く切って盛り付けする。
- ※コショウは少し多めの方がおいしい!
ゆでる時に最初は強火でその後は弱火です

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①アルバイトの——試験を受けた
- ④黄色に黒いしま模様がある猛獣
- ⑥ご——の良い日にお越しください
- ⑦ケシ科の花、特にヒナゲシのこと
- ⑧味を感じ取ります
- ⑩沖縄では5月中旬に——入りすることが多いです
- ⑪ゴールデンウィークのホテルは、——客で混雑しそう
- ⑬魚偏に占と書く魚
- ⑭凸という字の音読みは
- ⑯早く実る稲は早稲(わせ)、遅いものは
- ⑰ポケットの中でチャリチャリと鳴ることも
- ⑲相撲の取組を数えるときに使う言葉
- ⑳衣服のしわをのばします

→→ ヨコのカギ →→

- ①陰暦の5月のこと
- ②棋聖、天元、本因坊といえは
- ③ワインやウイスキーはこれ
- ④話題となるような出来事
- ⑤ギョーザのたれに入れる辛い調味料
- ⑨指揮者が振るもの
- ⑪家臣が仕えます
- ⑫村下孝蔵のヒット曲。歌い出しの言葉は五月雨(さみだれ)です
- ⑬目には——山ホトトギス初ガツオ(山口素堂)
- ⑮遠くの親類より近くの——
- ⑰1とー1の間地点

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			13	16	19
		D				
2			11		E	
		8				
			9		14	20
				B		
		7		12		17
4			10			18
5				15		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	ス	ブ	リ	ン	グ	コ
2	コ	ロ	モ	チ	ホ	ウ
3	ア	コ	シ	オ	フ	ア
4	サ	ジ	ゲ	ン	キ	
5	ク	ミ	ツ	シ		
6	ク	ラ	ゲ	ツ	ク	シ
7	ビ	コ	サ	ジ	ユ	

A B C D E
【フリージア】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 大熊 花円 様 | 高樋 省三 様 |
| 金枝 尚明 様 | 中村千枝子 様 |
| 菊池 覚 様 | 三上富美子 様 |
| 工藤 恵子 様 | 村上美佳子 様 |
| 菅井紗智子 様 | 山口 忠則 様 |

応募締切

5月2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。