

水嶋優子先生の 超簡単 レシピ

地域みなさんが、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。

鶏つくねみそ風味

材料 4人分 調理時間約20分

- ・鶏ひき肉 350g
- ・長ねぎみじん切り 大さじ3
- みそ、酒 各大さじ 2弱
- A しょうゆ 小さじ1/2
- 生姜汁 小さじ1/2
- ・揚げ油
- ・付け合わせ…ミニトマト、ブロッコリー適量

作り方

- ①ボウルに鶏ひき肉、長ねぎ、Aを入れ、手で少し粘りが出るくらいまでしっかり混ぜる。
- ②手に少し油を付けて、ひと口大の団子状に丸める。
- ③揚げ油を熱して②を入れ、箸で転がしながらきつね色に揚げ、竹串に3個刺します。付け合わせのブロッコリー、トマトを盛り付けたら完成。



カリカリきゅうり

材料

作りやすい分量 調理時間30分

- ・きゅうり 700g
- A 酢、しょうゆ 1/3カップ
- 砂糖 1/4カップ

作り方

- ①きゅうりは縦半分に切ってから1.5cm幅、斜め3cmの長さに切る。
- ②大き目のフライパンにAときゅうりを入れて、はじめは中火、煮汁が熱くなったらやや弱火にして箸で混ぜながら炒める。
- ③きゅうりが少ししんなりしたら、火からおろして大きいボウルに氷水を入れ、鍋底を冷やしながらかき混ぜ冷まします。
- ④これを三回繰り返したら出来上がり。

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①国際博覧会(万博)には——各国が出席します
- ③朝顔に——とられてもらひ水(千代女)
- ⑤官の対義語
- ⑥合格を目指して受けることも
- ⑦二十四節季のひとつ。令和7年8月23日です
- ⑨悪夢を食べるといわれる想像上の動物
- ⑪旧国名のひとつ。今の滋賀県あたり
- ⑬人が並んで作るもの
- ⑮コイン——に荷物を入れた
- ⑰紙幣のすかしは——防止対策のひとつです
- ⑲魚などの内臓のこと
- ⑳あぶく。ソーダ水からたくさん出ます
- ㉑半透明でプルプルした洋菓子

→→ ヨコのカギ →→

- ①ミーンミン、シャワシャワ、カナカナカナ……
- ②物事にかかわりを持つこと
- ③代金は今度まとめて払うね
- ④西田佐知子のヒット曲、『コーヒー——』
- ⑥さだまさしの名曲『——流し』で歌われているのは、長崎県などです
- ⑧スイカにかけられる人もいます
- ⑩2分の1がハーフなら4分の1は
- ⑫チョウが吸うもの
- ⑭台木にくっついたり挟んだりして育てます
- ⑯もう一杯、お——!
- ⑰鼻の長い動物

先月号のこたえ

1	ラ	ジ	オ	タ	12	イ	ソ	ト
2	ク	ビ	カ	ラ	ウ	13	バ	ス
3	オ	ナ	ミ	14	キ	15	ズ	ミ
4	ソ	フ	ド	16	ハ	17	ネ	リ

【ネガイゴト】

当選
おめでとう
ございます

先月号の当選者

- | | |
|----------|---------|
| 石岡めぐみ 様 | 利行 愛里 様 |
| 小田 慶喜 様 | 福士 吏香 様 |
| 坂本 寛実 様 | 三上 小雛 様 |
| 佐々木和香子 様 | 村上 則子 様 |
| 高樋 省三 様 | 山口 真子 様 |

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	5	7	13	20
2			14	17
		8	11	18
	6		15	
3			12	21
4		9	16	19
		10		

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

8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。