



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。

黒にんにくのそぼろあん

材料 2~3人分 調理時間約20分

- A 黒にんにく 2片 みじん切り ※普通のんにくでもOK
豚ひき肉 150g²
生姜 1かけ みじん切り
長ねぎ 4~5本 みじん切り
- ※黒にんにく、ひき肉、生姜、長ねぎはよく混ぜておく
- ・ごま油 小さじ1
しょう油 大さじ1
- B 酢 大さじ1
砂糖 小さじ1
トウバンジャン 小さじ1
- ・もやし 1袋
・ピーマン 1個 縦せん切り
・サラダ油 大さじ1



作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱し、もやしとピーマンを2分ほど炒め、器に盛り付ける。
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、豚ひき肉(A)を加え、(B)を入れたら泡立て器でほぐすように炒め、もやしの上に乘せたら完成。



食パン DE カントウ

材料

作りやすい分量 調理時間25分

- ・食パン8枚切り2枚(100g²)
- A バター 5g²
水 大さじ1
砂糖 大さじ5
- インスタントコーヒー 小さじ1

作り方

- ①食パンは半分に切ってから1cm幅に切る。
- ②オーブン160度で10分くらいカリカリに焼く。
- ③フライパンにAを入れて揺すりながら泡が出るまで加熱する(混ぜずにフライパンを揺する)
- ④カリカリに焼けた食パンを加え、箸で混ぜながら味をからめて火を止めたら完成。

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①車窓を流れていきます
- ③おしゃべりではありません
- ⑥アルファベットの5番目
- ⑦9月1日は——大震災の起きた日。
現在は防災の日になっています
- ⑧あばら骨ともいいます
- ⑩塗装していない、——のカウンター
- ⑭数え年99歳のお祝いです
- ⑯ホッキョクグマの別名
- ⑱終わったら秋になります
- ⑲祭りの——で焼きそばを買った
- ⑳十五夜に供える月見——

→→ ヨコのカギ →→

- ①9月の第3月曜日は——の日。国民の祝日です
- ②敷布団にかけます
- ③ツナやビールを詰めます
- ④仕入価格のこと
- ⑤空振りしたらバットが切るもの
- ⑦高知市の景勝地。坂本龍馬像があります
- ⑨重い——を上げて出かけた
- ⑪ダリアやコスモスはこの植物の仲間
- ⑫文は主語、——、目的語などからできています
- ⑬鶏卵の重量の60%を占めます
- ⑮兄が一人いる男性
- ⑯しめ縄から下げる白い紙。「垂」「四手」と書きます
- ⑰なくて七——

先月号のこたえ

1	セ	ミ	シ	グ	レ	20	キ
2	カ	ン	ヨ	ツ	ギ	ホ	ク
3	イ	シ	オ	ソ	ウ		
4	シ	ヨ	ウ	ロ	ウ		
5	ツ	ケ	ミ	ツ	ゼ		
6	ル	ン	バ	カ	フ	リ	
7	ベ	ク	オ	ー	タ	ー	

A B C D E
【ウミホタル】



先月号の当選者

石田 憲吾 様 高木 静子 様
今井 早苗 様 田澤 葉子 様
鎌田 志保 様 田中 貴久 様
佐藤 昇 様 種市 良子 様
塩田 豊 様 花田ゆづき 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	6	8		16	19
2				13	
		9	10	17	
	7			14	
3			11		20
4			15	18	
5		12			

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

9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。