

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。

材料

- しょう油 3/4カップ
スープ(1/2カップのぬるま湯に鶏ガラスープの素を少々混ぜる)
A 酢 大さじ5
砂糖 大さじ4～5(お好みで調整)
ごま油 小さじ1

作り方

- ①ボウルにAを入れてよく混ぜる
- ②ビンに移して冷蔵庫に入れる。(1週間はOK)
※なす炒めなどの味付けに使ってもおいしくなります。

冷やし中華のタレ



冷やし中華のタレで春雨サラダ



材料 2人分

- ・春雨 50g…茹でて食べやすい長さに切る
- ・卵 1コ…塩少々、砂糖小さじ1/3、水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1/3を水小さじ1で混ぜる)
- ・ハム 2枚…せん切り(カニ風味かまぼこ2本でも代用可)
- ・きゅうり 1/2本…斜め薄切りにしてからせん切り
- ・トマト 小さいもの1個…(大きいものは半分だけ使う)…くし形に切る
- ・冷やし中華のタレ 適量

作り方

- ①器に春雨を盛り付ける。
- ②卵で錦糸卵を作り、ハム、きゅうり、トマトと一緒に春雨の上に盛り付ける。
- ③冷やし中華のタレをかけたら完成。

ポイント① 錦糸卵を作る時は、水溶き片栗粉を混ぜると破れにくい。

ポイント② きゅうりは、斜めに切ってからせん切りにすると、上下に緑がありきれいです。

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①お代はいただきます
- ③転職をしたいが、いざとなると——を踏んでしまう
- ⑥金箔の生産量第1位の市がある都道府県
- ⑧皿を数えるときに使う言葉
- ⑨あえるとパスタが黒くなります
- ⑪落ち葉をかき集める道具
- ⑬ハロウィーンの日を楽しむ人もいます
- ⑮役場で——証明を取ってきた
- ⑰薪割りに使う刃物
- ⑲事件はあつけない——を迎えた
- ⑳写生をこும்いいます
- ㉑動物や鳥などの集団

→→ ヨコのカギ →→

- ①10月の第2月曜日はスポーツの日。以前は——の日でした
- ②祭りのときに引く車
- ③——雨だよ、すぐに止むさ
- ④塩分濃度は低め、麴の割合は高めな味噌
- ⑤ドングリになる木の一種
- ⑦彼女は免許——の腕前だ
- ⑩悪臭を放つことで知られる動物
- ⑫傘がたくさん重なった形の食用キノコ
- ⑭ハワイアン演奏にも使われる弦楽器
- ⑯玄関の上がり——に腰かけて話した
- ⑰秋にもおいしい紫色の野菜
- ⑲教育、勤労、納税は国民の三大——です

先月号のこたえ

1	6	イ	8	ロ	ウ	16	シ	ン	デ
2	シ	1	ツ	13	シ	ロ	ミ		
	キ	9	コ	シ	17	ク	セ		
	7	カ	ツ	14	ハ	マ			
3	カ	ン	11	キ	ク	ダ			
4	モ	ト	ネ	12	ジ	ナ	ン		
5	ク	ウ	15	ジュ	18	ツ	ゴ		

A B C D E
【ラツカセイ】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 浅利 幸子 様 | 鈴木 明彦 様 |
| 江川 美香 様 | 成田ひかる 様 |
| 楠美ひとみ 様 | 田中 咲妃 様 |
| 工藤 絹子 様 | 山口 公志 様 |
| 工藤 せつ 様 | 山崎奈々美 様 |

二重枠に入った文字を、A→Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

1	6		11		17	20
2			12	15		
	7	9				
3				16	18	
		10	13			
4	8				19	21
5			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。



応募締切

10月6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。