水嶋優子先生の 超簡単レシ

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。

2人分 調理時間約20分

- ・サバ 1尾
- ・生姜 1かけ 皮をむいて薄切り
- ・にんにく 1かけ 皮をむいて薄切り 酒 1/2カップ

水 1カップ

みそ 大さじ3 砂糖 大さじ2弱

トウバンジャン 小さじ1

· さやいんげん少々 さっと茹でて斜め切り

作り方

- ①サバは半身をさらに半分に切る
- ②鍋にAと生姜、にんにくを入れて 中火にかける
- ③煮立ったらサバの皮を上にして 並べ、落し蓋をして時々煮汁を 回しかけながら、はじめ中火、そ の後少し火を弱くして10~15分 煮る
- ④器に盛りつけし、さやいんげんを 飾る

サパのみそ煮





かほちゃの南ばん漬け

2~3人分 調理時間20分

·かぼちゃ 1/4コ(302ラ) ワタを取り5ミッの厚さに切る

玉ねぎ 1/47 薄切り、水にさらして水気を切る

・サラダ油 大さじ1

しょうゆ 大さじ1と1/2

砂糖 小さじ1 トウバンジャン 小さじ1/2

酢・水 各大さじ1と1/2

作り方

①玉ねぎとタレを混ぜる

②フライパンにサラダ油を入れて熱し、切ったかぼちゃを両面焼いてタレに漬けたら完成

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

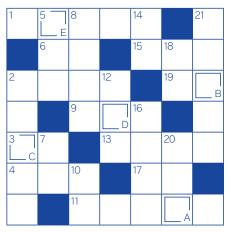
- ②川辺や海岸で見られる冬鳥。東京 都民の鳥です
- ⑤熱海と並んで有名な伊豆半島東部 の温泉地
- ⑦分別して出します
- ⑧雄弁は銀、――は金
- ⑩陶器よりも高い温度で焼きます
- ⑫耳の長い動物
- ⑭天高く――肥ゆる秋
- 16暦の上ではこの日から冬
- ⑱櫛 (くし) の材料によいとされる木
- ②『源氏物語』の作者は紫――です
- ②SLとも呼ばれる蒸気-

→→ ョコのカギ →→

- ①育つこと。七五三は子どもの-を祝う行事です
- ②――果敢に若武者が戦う
- ③江戸時代のタクシーです
- ④秋の山を彩ります
- ⑥ 「豚」の音読み。 ——カツ
- ⑨金属の輪を長くつないで作ります
- ①旅先の体験を書き綴ったもの
- ③平安貴族の乗り物。モーと鳴く動 物が引きます
- 15よく晴れた日の、夕日の色といえば
- ①佐渡島にはこの鳥の保護センター があります

19ギターに張ります

ニ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?



はがき、FAX、Eメールまたは QRコード (ホームページから 回記記回 応募する際は「お問い合せ内容」 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 **回ち、** 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

11月5日(水)

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。





先月号の当選者

)	北野	広郷	様	対馬 智子	様
	工藤	恵子	様	対馬 玲子	様
	工藤	敏昭	様	成田 和江	様
	古川	進	様	花田智恵実	様
	髙橋	正憲	様	米村由季菜	様