



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。

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
- A 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

サバのみそ煮



かぼちゃの南ばん漬け

2～3人分 調理時間20分

- ・かぼちゃ 1/4コ (30g)
- ワタを取り5ミリの厚さに切る
- ・玉ねぎ 1/4コ
- 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
- ⑰櫛（くし）の材料によいとされる木
- ⑲『源氏物語』の作者は紫——です
- ⑳SLとも呼ばれる蒸気——

→→ ヨコのカギ →→

- 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
- ⑪旅先の体験を書き綴ったもの
- ⑬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
- ⑰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

先月号のこたえ

1	タ	イ	ク	ナ	ス
2	ダ	シ	マ	イ	ケ
3	カ	イ	デ	ン	ツ
4	ア	ミ	ソ	ク	ム
5	シ	イ	ウ	ク	レ

A B C D
【タマイレ】



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 |
| 高橋 正憲 様 | 米村由季菜 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	8		14		21
	6			15	18	
2			12		19	
		9		16		
3	7		13		20	
4		10		17		
		11				

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

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。