



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します。

## ビール漬け

調理時間約20分

（干す時間と漬け置きする時間は含めない）

- ・大根 1キロ
- 塩 30㌔
- 粉からし20㌔
- A ザラメ120㌔
- ビール80ml
- 酢 1/4カップ

作り方

- ①大根は洗って皮つきのまま3～4日干す。
- ②皮をむいて10㌔くらいの長さに切り、縦半分に切る。
- ③漬物容器に入れ大根を並べてAを加え、ギュッと押して蓋をする。
- ④3～4日漬けておく。



## 昆布とエビの炊き込みご飯

5人分 調理時間1時間

（炊く時間を含める）

- ・米 2合
- ・塩昆布（細くて塩味の昆布）20㌔
- ・干しエビ（1㌔くらいの小さい干しエビ）大さじ1
- ・酒 大さじ2

作り方

- ①炊飯器の釜に米と水を入れて洗米した後、大さじ2分の水を取り酒を加える。
- ②塩昆布と干しエビを米の上に置いて炊飯器のスイッチを入れる。
- ③炊きあがったらさっくりと混ぜて完成。

## クロスワードパズル

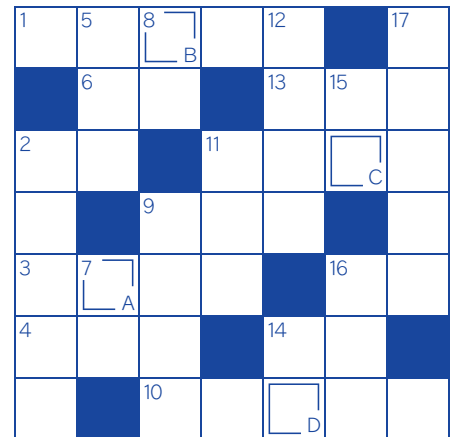
↓↓ タテのカギ ↓↓

- ②東京にある、昔は電気街、今はポッパカルチャーの街
- ⑤はたきで払うもの
- ⑦い草などで編んだ敷物
- ⑧天井や空がある方向
- ⑨長さの単位のひとつ。記号はft
- ⑩眠くなると下がってきます
- ⑫外湯めぐりで知られる兵庫県北部の温泉地
- ⑭鬼は外、——は内
- ⑮日本刀の手で握る部分
- ⑯すべては忘却の——だ
- ⑰チョコレートケーキの——をスマホで調べた

→→ ヨコのカギ →→

- ①節分にまるかぶりします
- ②働き者のイメージがある昆虫
- ③羽根つきに使う道具
- ④保育園の——に手編みの帽子を出品した
- ⑥張り上げたりひそめたり
- ⑧強い風に雪が舞います
- ⑩作業機をけん引してさまざまな農作業をこなします
- ⑪金太郎が担いでいるもの
- ⑬ドアをコン、コン
- ⑭魚へんに付くと書く魚
- ⑯寒いとこりやすくなる人もいます

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？



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

**2月4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。

先月号のこたえ

1	ソ	ウ	ニ	ム	カ	デ
2	ア	ン	ミ	オ	ク	リ
3	ダ	テ	マ	キ	コ	ウ
4	テ	ン	コ	ブ	タ	
5	キ	キ	テ	チ	エ	ア

A B C D E  
【サンガニチ】



## 先月号の当選者

- |          |         |
|----------|---------|
| 小田桐 禎子 様 | 種市 良子 様 |
| 小野美穂子 様  | 成田 正孝 様 |
| 佐貫 純希 様  | 花田ゆづき 様 |
| 佐藤 美治 様  | 船水 良昭 様 |
| 須藤 凜士 様  | 横山 啓子 様 |