

水嶋優子先生の  
**超簡単 レシピ**

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。

4人分

- ・鶏手羽元 8本
- ・小麦粉少々・塩コショウ少々
- ・サラダ油 大さじ1
- ・タレ・・・しょうゆ、みりん、酒各大さじ3、砂糖小さじ1、コショウ少々
- ・付け合わせ・・・ミニトマト、茹でたブロッコリー

作り方

- ①鶏手羽元は骨のところに切り込みを入れて少し開く。
- ②塩コショウを少々混ぜ、小麦粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を引いて熱し、鶏肉の皮面を下にして中火で焼く。こんがり焼けたら裏返す。
- ④一度取り出してからフライパンを拭いて、タレの材料を加え中火にかける。鶏肉を戻して味をからめる。
- ⑤ミニトマトと茹でたブロッコリーを一緒に皿に盛りつけたら完成。

鶏手羽元の照り焼き



大根とにんじんの切りこみの汁物

2人分 調理時間15～20分

- ・大根100g<sup>2</sup> 皮をむき薄い短冊切り
- ・にんじんの切りこみ50～60g<sup>2</sup>
- ・水3カップ
- ・長ねぎ 5～6g<sup>2</sup> 斜め薄切り

作り方

- ①鍋に水と大根を入れて中火よりやや弱めで煮る。
- ②大根が煮えたらにんじんの切りこみを加え弱火で2分ほど煮る。
- ③味見して塩を加え、長ねぎを入れて30秒くらいで火を止めたら完成。

料理のポイント! にんじんの切りこみから美味しいだしが出ます。

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ②卒業生代表が壇上で――を受け取った
- ⑥チューナーで選曲して聞きます
- ⑧わんこそばやじゃじゃ麺で知られる県
- ⑨精算するために並びます
- ⑩アルファベットの7番目
- ⑪通知表ともいいます
- ⑮走ること。ウイニング――
- ⑯日本庭園の池に似合う魚
- ⑲熱波師が活躍しているところもあります
- ⑳糖度計の――を読み取った
- ㉑夫婦――で旅行に行った

→→ ヨコのカギ →→

- ①お雛様にひな――をお供えした
- ②力士が土俵にまくもの
- ③オーストリアの首都
- ④眉間に寄せるもの
- ⑤スケジュール帳に書き込みます
- ⑦――は小説よりも奇なり
- ⑩――、雷、火事、親父
- ⑫タロットカードや水晶玉などを使っておこないます
- ⑬出身校をこういうことも
- ⑭パーが紙ならチョコは
- ⑰ショートケーキの真っ赤な彩り果実
- ⑲鳴門海峡には大きなものが発生
- ⑳神社の参拝時に鳴らすこともあります

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?

1	6	9		14	18	21
		B				
	7			11		D
2				12	15	
			10			
						C
3	8					20
4				13	16	
5					17	A

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

3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	エ	ホ	ウ	マ	キ	ツ
2	コ	エ	ノ	ツ	ク	
3	ア	リ	マ	サ	カ	リ
4	キ	フ	ブ	キ	カ	
5	ハ	ゴ	イ	タ	カ	タ
6	バ	ザ	イ	フ	ナ	
7	ラ	ト	ラ	ク	タ	ー

A B C D  
【ゴウカク】



先月号の当選者

- |         |         |
|---------|---------|
| 葛西千賀子 様 | 成田 萌 様  |
| 葛西せい子 様 | 三浦 照仁 様 |
| 葛西 照子 様 | 八木橋敏子 様 |
| 木村 翔太 様 | 山下 咲 様  |
| 相馬 明 様  | 山田由美子 様 |