

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モットーに家庭でも簡単に作れるレシピを紹介します。

水嶋優子先生の

# 超簡単 レシピ

10本分 調理時間20分

- ・春巻きの皮(小さいサイズ) 1袋(10枚)
- ・ロースハム6枚……細切り
- ・キャベツ300g……5mm幅の千切り
- ・A……小麦粉 大さじ2 カレー粉 小さじ1 塩 少々
- ・のり(皮をくっつける時)……小麦 大さじ1  
水 大さじ1/2
- ・揚げ油 適量

## 作り方

- ①切ったキャベツをポリ袋に入れ、電子レンジで2分30秒～3分加熱する。
  - ②キャベツを軽く絞ってAとハムを混ぜる。
  - ③春巻きの皮に②を10等分してのせ、くるりと巻き、のりでとめる。
  - ④フライパンにサラダ油を2cm位入れて熱し、こんがり揚げると揚げると。
- ※味がついているので、そのまま食べてもOK! からし醤油でも!

## ハムとキャベツの春巻き



## カリカリきゅうり

2人分 調理時間20分

- ・きゅうり 2本
- ・塩 小さじ1/2
- A 酢 大さじ2  
砂糖 大さじ1  
塩 少々  
白ごま 少々

## 作り方

- ①きゅうりは、よく洗って2mmくらいの輪切りにする。  
塩小さじ1/2を加え、手でよくかき混ぜる。
- ②20分置いてから軽く絞ってAを混ぜる。  
味をみて、酢・砂糖・塩を調整する。

## ↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①目玉焼きにもオムレツにも使います
- ③鳥を使う伝統漁法
- ⑥梅雨が明けると——本番
- ⑦プラスの記号を使う計算
- ⑧コーヒーを入れるプロです
- ⑩タマネギを切ると出ることも
- ⑭島倉千代子のヒット曲『——いろいろいろ』
- ⑯青空を横切る——雲
- ⑱ヒグラシ、ツクツクボウシといえ
- ⑲正午までの12時間
- ⑳首がながーい動物

## ⇒⇒ ヨコのカギ ⇒⇒

- ①7月7日の行事といえば
- ②花火や縁日が楽しめることも
- ③土用の——の日にウナギを食べると夏バテしないといわれます
- ④盛んに噴煙を上げるものもあります
- ⑤契約書に押すもの
- ⑦和室の床は板張りや——です
- ⑨これを踏むと、キュッと鳴く海岸もあります
- ⑪消防——、少年探偵——
- ⑫——不足、レム——、——学習
- ⑬「虎魚」とも書く、背びれに毒トゲのある魚
- ⑮鶏の首周りの肉
- ⑯旧国名のひとつ。現在の熊本県
- ⑰あとは——を天に任せて待つよ

## クロスワードパズル

■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	8		16	19
	B				
2				13	E
		9	10	17	
	7		A	14	
3			11		20
4				15	18
5			12		C

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

# 7月7日(火)

当日の消印有効

## 先月号のこたえ【シンジヤガ】

1	ア	マ	ヤ	ド	リ	ジ
		ト	ク	カ	シ	ツ
2	デ	ン	ジ	ハ	ゲ	シ
			ヨ	シ	ミ	ユ
3	ア	ケ	レ	リ	ヨ	ウ
4	ガ	ン	コ	ウ	タ	
			ウ	シ	ガ	エル

## 先月号の当選者

- |          |         |
|----------|---------|
| 黒川 崇 様   | 相馬 昇 様  |
| 古川 進 様   | 田中 貴久 様 |
| 佐々木和香子 様 | 成田 愛弓 様 |
| 佐藤 寿子 様  | 花田とき子 様 |
| 鈴木 英俐 様  | 三上もも音 様 |

※ご応募いただいた皆さまの個人情報(「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)。