

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

夏のドライカレー

3～4人分 調理時間20分

- ・ご飯適量
- ・鶏ひき肉 400g
- ・長なす 1本 1cm弱の角切り
- ・玉ねぎ 150g
- ・トマト 1個
- ・枝豆 少々（無くてよい）
- ・サラダ油 大さじ2
- ・にんにく 1片

★ソース

- 醤油、ソース、トマトケチャップ 各大さじ3
- カレー粉 大さじ1
- 塩コショウ 少々
- コンソメ 小さじ1

作り方

- ①フライパンに油を入れて熱し、鶏ひき肉→にんにく→なす・玉ねぎ→トマトの順に加えて炒める。
- ②火が通ったら★ソースの材料を加えて炒める。味をみてカレー粉を足す。
- ③ご飯の上に盛り付けし、枝豆を散らす。



ささげみそ

2人分 調理時間20分

- ・さやいんげん 150g
- ・シンの葉赤ジソ 2～3枚
- ・サラダ油 大さじ1
- ・A…みそ 大さじ1、砂糖 小さじ1弱（混ぜる）

作り方

- ①さやいんげんは斜めに1cmに切る。シソはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、さやいんげんを中火よりやや弱火で炒め、火が通ったらシソを加えて炒める。
- ③Aを加え弱火で味付けする。

※シソはすぐに火が通るので注意！青ジソでもOK！
津軽地方では、さやいんげんをささげと言います。
ご飯によく合いますよ♪



↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①飛行機が飛び立つこと
- ③田んぼでゲロゲロ鳴きます
- ⑤土地の広さをあらわす単位のひとつ
- ⑥シャワシャワと蝉——が降り注ぐ
- ⑦パールともいいます
- ⑨ヒヨコのための栄養が豊富な部分
- ⑪小銭入れに入れます
- ⑬ブイもこの仲間
- ⑮北海道と青森を結ぶ——トンネル
- ⑰野球の出場メンバーのこと
- ⑲金づちで打ち込みます
- ⑳嘘から出た——
- ㉑盆——、阿波——

⇒⇒ ヨコのカギ ⇒⇒

- ①令和8年は8月7日。暦の上ではもう秋です
- ②髪に結わえるもの
- ③タンスや机などのこと
- ④——ギターは電気信号で音を奏でます
- ⑥8月15日は記念日。平和を祈念します
- ⑧初対面の人に——紹介をした
- ⑩ハンバーグに入れるタマネギの切り方
- ⑫多くは殻を持つ生き物。実はウミウシもこの仲間
- ⑭炒った大豆をひいたもの
- ⑯分度器で測ります
- ⑱納豆が引くもの

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	5	7		13		20
2				14	17	
		8	11		18	
				15		
3		6		12		21
4		9		16	19	
5		10				

先月号のこたえ 【ミナミカゼ】

1	タ	ナ	バ	タ	ヒ	ゴ
2	マ	ツ	リ	オ	コ	ゼ
	ゴ		ス	ナ	ウ	ン
		7	タ	ミ	ジ	キ
3	ウ	シ	11	ダ	ン	キ
4	カ	ザ	ン	セ	セ	リ
5	イ	ン	12	ス	イ	ン

先月号の当選者

工藤 幸 様	須藤 真弓 様
工藤 正子 様	豊巻由美子 様
今 恵美子 様	奈良 安則 様
佐藤 孝秋 様	福士 せつ 様
鈴木 彩子 様	山崎奈々美 様

※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。

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

8月7日(金)

当日の消印有効