

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

2人分 調理時間 20～25分

- ・中華麺 2玉
- ・卵 1コ
- ・きゅうり 1本
- ・ハム2～3枚（細切り）
- ・トマト 1個
- ・紅しょうが 少々（なくてもよい）

★タレ…醤油 3/4カップ
スープ 1/2カップ
酢 大さじ5
砂糖 大さじ4
ごま油 大さじ1

作り方

- ①中華麺は茹でて水洗いする。
- ②きゅうり、ハムは細く切る。
トマトは皮をむいて、くし形に切る。
- ③卵は砂糖少々、塩少々を混ぜ、フライパンに油小さじ1を入れて両面を焼き、細く切り、錦糸卵を作る。
- ④お皿に中華麺を盛り付け、②きゅうり、ハム、トマト、③錦糸卵を乗せ、★タレをかけて完成。

※中華麺は茹ですぎないように。
錦糸卵は弱火で焼く。ひっくり返す時は注意！
スープは水にだしの素を少々入れ混ぜたもの。

冷やし中華



カルピスゼリー

プリン型8個分

調理時間 冷やす時間を入れて1時間

- ・カルピス（希釈済み） 3カップ（600ml）
- ・砂糖 大さじ1（なくてもよい）
- ・みかん缶詰 1缶（具材のみで、シロップは使わない）
- ・粉寒天 4g

作り方

- ①鍋にカルピスと粉寒天、砂糖を入れて混ぜながら、しっかり煮溶かす。
- ②流す型は水の膜をつけてカルピス液を流し、みかんを散らして冷やし固める。
- ③固まったら、残ったみかんを飾り付け完成。

↓↓ タテのカギ ↓↓

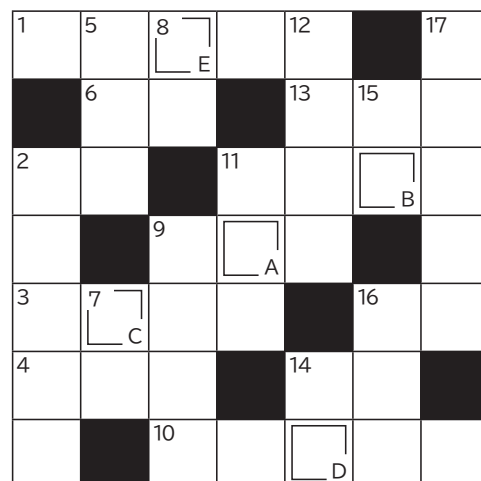
- ②ススキや月見団子を供える行事
- ⑤ブドウを使って仕込む酒
- ⑦エックスとゼットのあいだ
- ⑧カミの反対
- ⑨北海道の市。監獄があったことで有名
- ⑪悪いものが入っていないか、先に食べて証明します
- ⑫高橋真梨子のヒット曲『——吐息』
- ⑭羊の肉はマトン。子羊の肉は
- ⑮落花生にはタンパク——も豊富に含まれます
- ⑯鹿児島県の桜島は活発に繰り返しています
- ⑰はえば立て、立てば歩めの——

⇒⇒ ヨコのカギ ⇒⇒

- ①秋らしい風情の雲。魚の名前が つきます
- ②天・地・——
- ③大酒飲みのこと
- ④先手が黒、後手が白を使います
- ⑥さつま、里、こんにやくといえ
- ⑨でこぼこの進みづらい道のこと
- ⑩音楽にのれる人に備わっているもの
- ⑪アルバイト、グミ、カルテといった言葉の元はこれ
- ⑬形態——はものまねの一種
- ⑭サギソウもデンドロビウムもこの仲間
- ⑯ゆっくりりつかって疲れを取ります

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？



先月号のこたえ 【A B C D E
コウシエン】



先月号の当選者

北山 京子 様 鈴木 悦子 様
楠美ひとみ 様 成田 幸子 様
工藤 竹子 様 野呂 茂樹 様
佐藤 昇 様 山田ヨシ子 様
神 祝子 様 横山 湊斗 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

9月8日(火)

当日の消印有効