

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

2～3人分 調理時間 20分

- ・生または薄塩の鮭 150g
- ・なす1～2本・・・斜め切り込みを入れ2cmに切る
- ・ピーマン2個・・・ヘタをとり、縦1cmに切る
- ・ミニトマト4～5個・・・ヘタをとる
- ・揚げ油 適量
- ・南蛮酢 酢1/3カップ、しょうゆ 大さじ2弱、みりん 大さじ1
砂糖 小さじ1
- ・小麦粉 少々

作り方

- ①鮭は斜め2cmに切る。
- ②バットまたはタッパーに南蛮酢を作っている。
- ③フライパンに1cm位油を入れて、なす・ピーマン・ミニトマトの順に揚げ、最後に鮭に小麦粉 をまぶして揚げて南蛮酢に浸す。
※鮭の代わりに鶏肉でもよい。

鮭と彩り野菜の南蛮漬け



赤ジソのジュース

作りやすい分量で 調理時間45～50分

- ・赤ジソ 200g
- ・・・水洗いをして絞り、塩小さじ1/2を混ぜ、よくもんで水洗いする。
水を2～3回取り替えてしっかり洗って絞る。
- ・砂糖 200g
- ・クエン酸 大さじ1～1と1/2（お好みで）
- ・水 2リットル

作り方

- ①水とシソの葉を鍋（なるべくホーロー）に入れ、はじめは中火でフツフツしてきたら弱火にして約20～30分煮る。
- ②シソの葉を引き上げてボウルに入れ、冷めたら絞る。（絞り汁は鍋に戻す）
- ③砂糖を加え弱火で10分位煮たらクエン酸を混ぜる。
※飲むときは少し薄めても良い。（氷を入れて）



↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①おでんにつける黄色い薬味
- ③アフリカ大陸北部に広がる——砂漠
- ⑥仏花によく使われます
- ⑦運動会の競技のひとつ
- ⑧小豆は昔、赤い——と呼ばれました
- ⑩えんぺらがある魚介類
- ⑫ダーウィンが提唱した——論
- ⑭夫の配偶者です
- ⑯皮がむきやすい黄色い果物
- ⑰秋桜ともいわれる花
- ⑲いざというとき、体を膨らませる魚
- ⑳酒などを買う前に、味や香りを確認
- ㉑「考える人」で知られる彫刻家

⇒⇒ ヨコのカギ ⇒⇒

- ①——食べば鐘が鳴るなり法隆寺（子規）
- ②ヒトコブだったりフタコブだったり
- ③味噌煮にしてもおいしい魚
- ④元のものから分かれ出ること。
新たな問題が——する
- ⑤橋につけられた柵
- ⑦油絵を描くのに使う布。画布ともいいます
- ⑨——の上にも三年
- ⑪転居、屋移りともいいます
- ⑬漢字から作られました
- ⑮歯を抜くときにかけるもの
- ⑰付けている人は誰なのかが書いてあります
- ⑲寺院に入るときくぐることも
- ㉑彼はクラスで——を抜いて足が速い

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		11	14	18	22
		C				
2		8		15		B
		9	12		19	
	7			16		
				D		
3			13			23
4		10		17	20	
	A					
5					21	E

先月号のこたえ 【クツワムシ】

1	イ	5	フ	8	シ	グ	モ	12		17	オ
		6	イ	モ		13	モ	シ	ヤ		
2	ジ	ン		11	ド	イ	ツ	ゴ			
	ユ		ア	ク	ア	ロ		コ			
3	ウ	ワ	バ	ミ		16	フ	ロ			
4	ゴ	イ	シ		14	ラ	ン				
	ヤ		リ	ズ	ム	カ	ン				

先月号の当選者

大熊 之市 様 三上 瑠羽 様
久保田友治 様 棟方由美子 様
古川 進 様 山口夫佐子 様
古川 良子 様 横山美奈子 様
佐々木 楓 様 渡辺ふみえ 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

10月8日(木)

当日の消印有効