

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

白菜の中華風スープ

3～4人分 調理時間 20分

作り方

- ・豚こま切れ肉100g
- ・白菜

水4カップ

- A
- 塩 小さじ2/3～1
 - コンソメ 1個
 - こしょう 少々

- ①白菜は、茎の白いところを長さ3cmに縦に細切り、葉は3cm位に切る。
- ②鍋に白菜と豚肉を入れ、はじめは中火で、煮立ったら弱火にして15～20分位煮る。
- ③白菜が煮えたらAと長ねぎを加え、味をみて塩を足す。
※中火から弱火にして煮る。



水ようかん

作りやすい分量

調理時間 冷やす時間を入れて40分

- ・粉寒天 1袋4g
- ・水 400ml
- ・こしあん 500g

作り方

- ①鍋に水と粉寒天を入れ、混ぜてから中火にかけて、混ぜながら煮溶かす。
一度沸騰したら、火を弱くしてさらに2～3分混ぜる。
- ②ボウルに、こしあんを入れ、寒天液を少しずつ入れてよく混ぜる。
- ③型を一度水で濡らし、くっつかないように②を入れ、冷やして固める。
※粉寒天はしっかり煮溶かす。



↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①仏教の開祖です
- ③「エイッ!」「ヤァッ!」と声を出して入れることも
- ⑥千歳飴がつきものです
- ⑧指先でパチンパチンと切る道具
- ⑩固定——の住宅ローンを借りました
- ⑪メーカー——小売価格は9800円です
- ⑬とってもタフです
- ⑭ストレス——にカラオケへ行った
- ⑯漢字で書くと「御強」。もち米で作ります
- ⑰人の長所や美点のこと

⇒⇒ ヨコのカギ ⇒⇒

- ①旧暦11月の異称
- ②他のグループの客は入りません
- ③俳句に入れて、季節を表現
- ④もう9時?! 寝過ごした!
- ⑤アウトの反対語
- ⑦積もれば山となります
- ⑨博多名物の辛子——
- ⑪ここの紅葉の名所は、東福寺や南禅寺などが有名
- ⑫赤ちゃんが誕生時にあげる声
- ⑬割り算。加減乗——
- ⑭ネコが前足で洗う場所
- ⑮アイロンでのばします

クロスワードパズル

■二重枠に入った文字を、A→Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

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

先月号のこたえ 【ハイキング】

1	カ	キ	ヒ	ツ	コ	シ
2	ラ	ク	ダ	マ	ス	イ
	シ	イ	シ	モ	ン	
	キ	ヤ	ン	バ	ス	
3	サ	バ	カ	ナ	ロ	
4	ハ	セ	イ	ナ	フ	ダ
5	ラ	ン	カ	ン	グ	ン

先月号の当選者

小山内奈央 様 田澤 克彦 様
後藤 鉄子 様 中田由美子 様
坂岡 正子 様 船水 愛子 様
佐藤千鶴子 様 三上 小雛 様
須藤 悠佳 様 横山 唯緒 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

11月9日(月)

当日の消印有効