

水嶋優子先生の

超簡単 レシピ

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をモットーに家庭でも簡単に作れるレシピを紹介します。

材料(4人分)

- ・いわし 4~6尾...手開きにする
- ・にんにく 1/2かけ...みじん切り
- ・長ねぎ 1/2本...みじん切り
- 砂糖 大さじ2
- 酢 大さじ3
- ケチャップ 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1と1/2
- 水 大さじ2
- 片栗粉 小さじ1
- ・サラダ油 大さじ2
- ・片栗粉 少々
- ・ミニトマト 12個...半分に切る

作り方

- ①手開きにした いわしは上身と下身に分ける。
- ②片栗粉をつけて少し多めの油(材料外)をフライパンに入れて熱し揚げる。
- ③別のフライパンにサラダ油大さじ2を引いて熱し、にんにくをさっと炒め甘酢あんの材料とミニトマトを入れとろみがついたらいわしと長ねぎを入れてからめる。

いわしの甘酢あん



なすのオイスター炒め



材料(4人分)

- ・なす 2~3本...3cm乱切り、水に入れる
- ・サラダ油 大さじ2
- にんにくすりおろし 小さじ1
- 酒 大さじ1
- オイスターソース 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- ・ブロッコリー...茹でて付け合わせ少々

作り方

- ①フライパンにサラダ油を入れて熱し、なすを炒める。
- ②Bで味つけする。
- ③皿に盛り付け、ブロッコリーを添える。

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①わらなどで編んで米や炭を詰めます
- ③「」や()のこと
- ⑤長く連れ添った夫婦は似てくるとか
- ⑥アキアカネ、オニヤンマといえは
- ⑦からすみはボラなどの——を加工したものです
- ⑨食パンのふちの部分
- ⑪筒に強く息を送り込んで矢を飛ばします
- ⑬派手なところがありません
- ⑮明日の授業に備えて——をした
- ⑰房で売られる果物
- ⑲神の起こした洪水を箱舟で乗り越えました
- ⑳天竺牡丹(てんじくほたん)とも呼ばれるキク科の花
- ㉑一時的に寝ること

→→ ヨコのカギ →→

- ①9月2日は——の日。ハズレくじ対象の抽選もあります
- ②ドミソとかドファラとか
- ③握りずしを数えるときに使う言葉
- ④ミョウガはこの部分や若い茎を食べます
- ⑥前身は江戸です
- ⑧敬老の日に——へ日本酒を贈った
- ⑩素晴らしい考えのこと
- ⑫南の島に似合う植物
- ⑭——手振りを交えて説明した
- ⑯急須のお茶を注ぎます
- ⑰ノブを持つてあげます

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
	6		15	
3			12	21
4		9	16	19
		10		

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。



先月号のこたえ

1	リ	6	ピ	ン	16	ソ	ウ
2	ス	キ	ー	13	ダ	ウ	ン
ウ	9	マ	ス	17	メ	ガ	
7	キン	14	ト	ウ	ン		
3	ア	ユ	11	ア	メ	20	シ
4	ウ	ヒ	15	タ	イ	ヤ	
5	エ	リ	12	ス	テ	コ	

A B C D E
【トコロテン】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 石岡めぐみ 様 | 須藤 章子 様 |
| 大熊佐名歩 様 | 豊巻 悠子 様 |
| 工藤 竹子 様 | 水木 重博 様 |
| 菅井 亮子 様 | 山口 広仁 様 |
| 須藤 秀造 様 | 米村 愛琉 様 |

応募締切

9月4日(水)

当日の消印有効

※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。