

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)

- ・豚ひき肉 100㊚
- ・大根 400㊚(皮をむき2㊚角切り)
- ・春雨 40㊚(半分の長さに切る)
- A [にんにく、生姜1かけ(みじん切り)]
- B [しょうゆ 大さじ2、酒大さじ1、塩小さじ1/2、水2カップ]
- ・トウバンジャン 小さじ1
- ・サラダ油 大さじ1
- ・彩りに枝豆少々

作り方

- ①大根は耐熱容器に入れ、ラップをして5分加熱する。(生のまま煮てもOK)
- ②フライパンに油を熱し、Aを炒め香りが出たらひき肉、トウバンジャンを加えて炒める。
- ③大根と春雨、Bを加えて初めは中火で2~3分、その後中火よりやや弱火で時々混ぜながら20分くらい煮る。盛り付けし枝豆を散らす。

マーボ大根



長いもの酢漬け



材料 (2~3人分)

- ・長いも 250㊚
- A [しょうゆ 大さじ1と1/2]
- 酢 大さじ1~1と1/2
- ・砂糖 小さじ1
- ・赤唐辛子(カットしたもの) 少々

作り方

- ①長いもは皮をむいて長さ4~5㊚、1㊚の角切りにする。
- ②たっぷりの水で3~4回洗って、ぬめりを取る。
- ③水気を拭いてAと混ぜ、ポリ袋に入れて半日くらい漬けておく。

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①教育・勤労・納税は国民の三大――です
- ③気仙沼の名物、サメの加工品
- ⑥さいころや角砂糖はこの形
- ⑧封書を数えるときに使う言葉
- ⑨キラキラ光る――入りのセーター
- ⑩風を受けて水上を進みます
- ⑬地銀よりも規模が大きめ
- ⑭といで炊きます
- ⑮水で洗い物をするとかじかむことも
- ⑯多くが九州で作られている酒
- ⑲こ、これぐらい平気だい!
- ⑳チョコキがはさみならパーは

→→ ヨコのカギ →→

- ①2月14日に職場などで配る人もいます
- ②リンゴの品種。青森県北東部に同じ名前の市があります
- ③天気が崩れて――が強まった
- ④寒い日にはこりやすくなる人も
- ⑤節分にイワシの頭を刺して飾ります
- ⑦紅茶の茶葉とお湯を入れます
- ⑩熱心に後輩を指導する、――のよい先輩
- ⑫看護師――ともいうナースステーション
- ⑬和歌山県には奈良県と三重県に囲まれた――があります
- ⑮不利の反対語
- ⑰古代インド発祥のエクササイズ
- ⑱じゅうたんを敷く所

二重枠に入った文字を、A→Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

1	6		11	14		19
	A					
2			12		16	E
	7	8			17	
3				15		
				B		
4			13			
5		9			18	20
			10			C

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

2月4日(火)

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。

先月号のこたえ

1	ハ	ツ	メ	カ	キ
2	ガ	イ	キ	マ	ツ
3	キ	イ	フ	ジ	キ
4	ド	ク	ヨ	カ	
5	コ	カ	ユ	カ	フ
6	イ	ラ	ン	セ	ボ
	モ	チ	レ	コ	ン

【ゲイシユン】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 大熊 ユリ 様 | 田村 豊 様 |
| 尾崎 友美 様 | 中村千枝子 様 |
| 佐藤 美治 様 | 成田 萌 様 |
| 鈴木 哲弘 様 | 三上美沙子 様 |
| 高橋 正憲 様 | 棟方 愛子 様 |