

ハートピア9

(第268号)

令和元年9月19日発行

発行元

株式会社 中島新聞店

〒381-2224 長野市川中島町原 530-2

☎0120-71-0271 TEL.292-0271 FAX.292-0222

SAN青木島

〒381-2243 長野市稲里 1丁目 10-2

☎0120-84-6714 TEL.284-6714 FAX.286-4454

読む 信毎の書籍紹介



新鮮な野菜をたっぷり食べましょう クイックレシピ158 このみのベジめし

料理を仕事にするようになってから、野菜料理の難しさをひしひしと感じるようになりました。採りたてのおいしい野菜は手をかけずにそのまま食べるのが一番おいしい。でも、それと同じくらい、おいしい野菜レシピを考えたいと思うようになったからです。野菜だけの料理は、食卓の主役になりにくいからこそ、簡単に作れることが一番です。肩肘張らず自然体、野菜の力を生かしたいと思っています。

浜 このみ

レシピの考案、料理取材やコラム執筆、料理本の編集などを手掛けながら、食とメディアを結びつけるクッキングコーディネーター。新聞、雑誌等でレシピを連載するほか、清泉女学院大学・短大のこども食堂「丘の上レストラン清泉」をコーディネート。NBS長野放送「土曜はこれダネッ!」レギュラーのほかテレビ番組、CMに出演。「すみへいランチパーティーセミナー」など企業、団体との料理教室デモンストレーション、イベント、講演会の講師多数。konokonoキッチンスタジオ主宰。塩尻市出身、長野市在住。



浜 このみ 著
B5判 / 128ページ

2019年
9月刊行

定価 1,500円+税

書籍をご希望の方は下記にご連絡下さい。商品が届き次第お届けします。

中島新聞店 企画部 ☎0800-800-8829

ACNAGANO PARCEIRO パルセイロ 長野リスタジアムホームゲーム プレゼント 優待券 & 駐車券

当紙では、下記10月の試合の優待券と駐車券をセットで、10名様にプレゼントします。奮ってご応募ください。



トッパチーム

- ① 10/6(日) ブラウブリッツ秋田戦 13:00~
- ② 10/13(日) Y.S.C.C.横浜戦 13:00~
- ③ 10/27(日) カマタマーレ讃岐戦 13:00~

レディース

- ④ 10/14(月) マイナビベガルタ仙台レディース戦 13:00~

●優待券=当日券が下記のようにお得に購入できます。

当日券	トッパチーム	レディース
一般	1,000円引	800円引
小中学生	前売券と同額	前売券と同額

●応募=下記ホームページからお願いします。応募多数の場合は抽選。当選者の発表は同ホームページにて。プレゼント品は順次ご自宅にお届けします。



<http://www.nakajimashinbun.com>

●お問合せ等

中島新聞店 ☎0120-71-0271

※このプレゼントは中島新聞店とSAN青木島独自のサービスです。

新じゃが & 玉ねぎセット
北海道北見産
各約5kg 2,800円
期間限定 数量限定 ご予約受付中!
お届けは9月25日(木)から
詳しくはお問い合わせください
0800-800-8829 営業日/月~土(年末年始、祝日除く) 受付/9:00~17:00

解く クロスワードパズル

前答 ラジオタイソウ
応募総数 243通
当選者10名(敬称略)
丸田妙子・浅井百合子・加藤優美子・熊谷君子・巻島剛・長谷部力・北島玲子・相澤隆子・伊藤みね・藤田洋一

A	ラ	ム	ネ		カ	オ
	イ		ジ	サ	ボ	ケ
	ウ	タ		イ	ス	
		カ	ガ	フ		ジ
G	ウ	マ		イ	シ	ヤ
	ミ	ツ	バ		ソ	リ

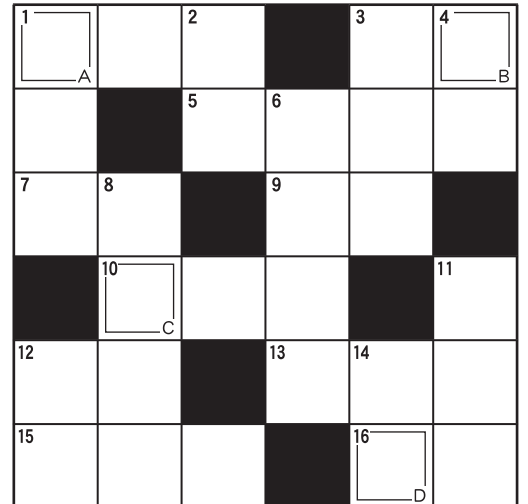
【メッセージ】◆ラジオ体操は真剣にやると筋肉痛になります。良い運動になるので毎朝やっています。(H.Tさん)◆夏休みのラジオ体操は、4日間しかありませんでした。短くてあっという間、さびしいですね。(Y.Aさん)◆子供の頃アイスキャンディをもらいたさに毎日行ったものです。今年は朝から暑くて子供らも大変ですね。(I.Mさん)◆Eテレ6時25分からのラジオ体操、妻とふたりで頑張ってます。でも、体操のお姉さんのようにはいきませんね。(H.Mさん)

タテのカギ

- 1 「ごく少量」の意。〇〇の涙。
- 2 〇〇湯、〇〇着。出産後に初めての意。
- 3 写真や映像を撮る器具。
- 4 シューズ。
- 6 醤油、味醂で甘辛く煮詰めた保存食。
- 8 観光地の見所を絵で描いた地図。〇〇〇マップ。
- 11 虚勢を張っているが怖くない。〇〇〇の虎。
- 12 肉食獣の尖った歯。
- 14 アイスコーヒーの甘味料、〇〇シロップ。

ヨコのカギ

- 1 日本の国技。
- 3 将棋の駒。成ると馬。
- 5 六曜。吉は大安、凶は？
- 7 兄弟の娘。
- 9 乗馬で馬の背に座るための器具。
- 10 連想ゲーム。砂漠、こぶ、ももひき。
- 12 接吻。
- 13 豆腐の凝固剤。
- 15 駅伝は襷、リレーは？
- 16 新婦は花嫁。新郎は花〇〇。



答え □□□□
A B C D

ご応募は住所・名前・電話番号を明記の上、ハガキまたはメールで右記へお送りください(9月27日必着)。抽選で10名様に図書カードを進呈します。

◎はがき
〒381-2224 長野市川中島町原530-2
中島新聞店クロスワード係

◎メール
office@nakajimashinbun.com



読者と まもるの川柳ひろば

◎今月の題「料理」

今月のまもる賞 作/酒井 猛

「ご飯だよー」 家族まとめる母の声



【酒井 猛さん】

家族がまとまる賑やかな、楽しいひと時。「ご飯だよー」。幼き頃の母の掛け声が思い出されます。

【西沢まもるの一言】

母の「ご飯だよー」の声の待ち遠しかったこと。あの頃がやたらなつかしいですね。

準選五句

食べたいなテレビ料理の一皿を
食レポは嫌いな料理も旨いと言う
料理本買ってしまえば作った気
料理はね〜生が一番と負け惜しみ
オレのよりペットの料理豪華だな

もっちゃん
タラヨー
れんげつつじ
川中碁郎
てつまる

今月の皆さんの投句

新鮮な野菜の料理田舎宿
プレッシャー料理自慢の持ち寄り品
楽しいよおいしい料理作る日々
お疲れさまとナスのしぎ焼き添える膳
ほめ言葉じじのカレーは世界一
年すれば料理簡単おろそかに
目新しくないが飽きない妻の味
結婚式西洋料理でまごついて
手料理まいどまいどであきらめる
食品のロス削減と腹いっぱい
うまいとかまずいとか言えぬ自分食
料理人蕎麦打つ母の姿目に
さしすせそ今日は砂糖を控え目に
初料理ほうれん草ゆで買ったのか？
うまさぎてほっぺが飛んだナスおやき
母のあのじゃがいもゴロゴロライスカレー
帰省中の孫にふるまう手料理の山
帰省して母の手料理茄子おやき

長澤晨鶏
西本真琴
福寿草
小林伸風
ちよばあ
松本かよ
広瀬利雄
大田佳泉
レオンの婆
中島利男
Q四郎
東井仁子
下条ヒサ子
真智
荒井照子
チャトラン
たねちゃん
へちま水

今月の皆さんの投句

ケーキよりババのニラせん人気あり
お袋の味食器も欠けて時代もの
いつのまか妻子のすきな味になる
土曜日はかあちゃん料理の定休日
秋茄子のおいしさ御飯のすすむこと
姑の味私の味になったかな
美味しいね義母のひと言やる気出す
一振りであまき引き出す隠し味
久々に母の思い出ニラせんべ
肉はない亡母のカレーは旨かった
さあきょうもみんな笑顔の母の味
急な客チーン料理でおもてなし
旬を食べ七十三は旬に生く
胃袋をつかんで恋は成就する
健康が妻の料理の味を良くする
帰省する舌が呼んでる母の味
四番打者得意のカーブで見事切る
伝統の味が現在ではトレンドィ
掃除ロボ次の希望は料理ロボ
家料理きらいな物ありゃ文句言い
「簡単ごはん」メモるばかりで作らない
出来合いの料理ばかりでごめんさい
いつの間にお袋の味共白髪
料理は家族のために心こめ
取りたての瓜味噌つけて星がつく
食べ残し最後は一人であと始末
ワンパターンでも自分では作れない
料理本閉じて自己流気を晴らす
暑！なんと言われても熱々うどん
ハイカラな味に慣れない老い二人
真剣に料理したのによそ向かれ
やすらぎの手料理映えて和み酒
カツカレー夏バテふせぐ栄養剤
スキ焼きの腕見せ父の料理番
味おんち妻の料理にけちつけて
笹おやきも一度作りたい夢の中に
レシピみて作るも味がいいのかな
子供でも気軽に作れるたまご焼き
初めての料理は焦げた玉子焼き
旅の宿楽しみ一番宿料理
料理する息子エプロン良く似合う
あなたの手美味しい料理のハーモニー
さすがだねえ妻の手のひらで料理され
クッキング旨さマズさも塩加減
何作ろう毎日悩む夕ごはん

倉ちゃん
柄澤紀生
石川川柳子
ふきのとう
てくてく
ねこはな
からっ風
豊作
綾松
笑子
翔ちゃんバァバ
ケメコ
小林美智子
春爺
おじぎ草
宮尾柳泉
イナレク
ニューカマー
いってん
小鬼
三二六
まっしー
喜多一幸
山茶花
母袋幹佳
松風
ジャーナリスト
田野原信治
青木定子
勿忘草
尺取虫
関博英
山のゆり根
堀松白
重やん
山なみ
案山子女
丸山そな
丸山わかば
みどり
松沢ミドリ
にんじん娘
かあこ
かめさん
わんわんはるこ

10月号の課題「思う・想う」 締切 9/28

11月号の課題「足音」 締切 10/29

ご応募はお一人様5句まで。本名、住所、電話番号を明記の上、ハガキかFAX、またはHPよりお送り下さい。

〒381-2224 長野市川中島町原530-2
中島新聞店川柳ひろば係 FAX 292-0222
http://www.nakajimashinbun.com

