

ハートピア 1

第296号
令和4年1月20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

浜このみさんの本 特集

このみのベジめし

好評
発売中



新鮮な野菜をたっぷり食べましょう!《クイックレシピ158》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。肩肘張らず自然体。野菜の力をしっかり生かした、おいしい野菜レシピの登場です。

浜このみ 著
B5判/並製
オールカラー/128ページ

定価 1,650円(税込)

いちどで覚える フライパンレシピ

フライパンだけで作れるレシピ集。特別な材料や調味料がなくても、おいしさにびっくり満足感たっぷり、さらには料理以外に使える時間がとっさり取れる、シンプルレシピ集の登場です。仕事や育児で慌ただしい毎を送りながらも、ちゃんと料理して食べたいと思っている人向けに、いちど作れば覚えらる簡単かつ「技あり」のレシピばかりが100種類以上。

浜このみ 著
B5変形判/並製
オールカラー/112ページ

定価 1,430円(税込)



AC長野パルセイロ 公式グラフ2021

2022年
1月刊行
予定

長野市に拠点を置くサッカーJ3、AC長野パルセイロの2021シーズンを振り返る公式記録集。

信濃毎日新聞本紙で掲載した記事・写真を再構成し、今季もかなわなかったJ2昇格、シーズン途中での監督交代など、J3参入の8年目の苦闘を振り返ります。リーグ戦全試合、天皇杯を詳報するほか、21年秋に開幕したWEリーグに参戦したレディースチームの特集も、選手名鑑、戦績表、公式記録付き。

信濃毎日新聞社編集部 編
A4判並製 | オールカラー
88ページ



定価 1,320円(税込)

お知らせ

先月終了した「読者とまもるの川柳ひろば」は、21年間の永きに渡り掲載を致しました。その間、多くの投句者、ご愛読の方々に支えられました。改めて皆様に感謝を申し上げます。

先月お知らせした、21年間の「まもる賞」を全てまとめた小冊子が完成しました。この冊子の中身を多くの方に見ていただきたく、中島新聞店のホームページに掲載しました。ぜひご覧ください。



QRコード

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

解く

クロスワード パズル

前答 ジングルベル
応募総数 232通
当選者10名(敬称略)
小池輝子・安藤勉・
西澤祐子・荒井翔馬・
富澤貢典・春原ち
ささ・清水理佳・半
田茂・橋詰貴世子・
鈴木賢一

A	ジ	ツ	カ	ベ
	ユ	ミ	ケ	ネ
	ウ	ス	シ	ン
		ゴ	ル	ゴ
	シ	ロ	ム	ゲ
F	ル	ク	ス	タ
				G

タテのカギ

- 1 太陽系でマーズ。
- 2 童謡「桃太郎」。腰に着けた〇〇団子。
- 3 〇〇〇倒し。日本では将棋の駒。
- 4 鳥の「カリ」の別名。
- 6 トルネード。
- 8 体育の授業。木杵を何段か重ね、その上を跳び越える。
- 11 鮭の卵。
- 12 海のミルクと称される貝。
- 14 福は内。鬼は〇〇。

ヨコのカギ

- 1 日本芸能。舞台のみえを切る。
- 3 画家エドガー・〇〇。代表作「踊り子」。
- 5 A B Cなどの種類がある栄養素。
- 7 裁縫。針と〇〇。
- 9 怒ると頭から生える。
- 10 市川崑が二度映画化。「〇〇〇の竖琴」。
- 12 水陸両棲の大型動物。
- 13 きまり、定め。
- 15 北島三郎が歌う「与作」の職業。
- 16 今年の干支。

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

答え

【メッセージ】 ◆「川柳ひろば」楽しかったです。ありがとうございました。浜このみさんの料理レシピ、楽しみです。(M.H) ◆クリスマスプレゼント、子供に頼まれてあたふたです。子供はサンタさん信じてるので、当日までバレないか心配です。(Y.S) ◆ジングルベルの歌を聴くとワクワクするのは子どもの頃を思い出すからかな?(M.U) ◆今年はクリスマスツリーを新しくしたら孫が喜んで「ジングルベル」の歌を大きな声で歌ってくれたので皆大笑いです。(Y.K)

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(1月28日必着)。抽選で20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



今が旬!

長野県は長芋の産地で、今がおいしい季節です。そして、北信地方では節分に、山かけを食べる風習もあるので、長芋とマグロの刺身を入れて、信州版の恵方巻を作ってみました。片手でくると簡単に作れます。

そして、海の幸の旬の食材といえば、「カキ」ですね。海のミルクと言われるほど栄養満点。今回は簡単に作れているいろいろなお料理にも使える、「カキのオイル漬け」を紹介します。冷蔵庫で保存すれば1か月くらいはおいしく召し上がれます。



浜このみさん

〈クッキングコーディネーター〉
〈フードジャーナリスト〉
〈konokono キッチンスタジオ主宰〉

新聞社勤務をへてフリーライターに。レシピ開発のほか、料理取材、料理本の編集、コラム等を手掛けるなど「食とメディア」「食と人」のコーディネートを中心に仕事の場を広げる。「このみのベジめし」「いちどで覚える フライパンレシピ」(以上信濃毎日新聞)など著書多数新聞、雑誌等でレシピを連載。長野放送「土曜はこれダネッ!」「ふるさとライブ」レギュラー出演。他テレビ番組、CM等に出演。その他、おいしい講演会(演題は多種多様)、イベント、企業、団体での料理教室デモンストレーション開催。塩尻市出身、長野市在住。

旬のカキを
さらにおいしく!



材料

作りやすい分量
小瓶に4個くらい

- カキ…500グラムくらい
(小麦粉をまぶして洗う)
- 小麦粉(カキを洗う用)…適量
- オイスターソース…大さじ2
- ～漬けるオイル～
- サラダ油…適量
- 赤唐辛子…小瓶に各1本
- ローリエ…小瓶に2枚くらい
- ニンニク…1片(薄切り)



作り方

- ①きれいに洗ったカキはペーパーなどでよく水気を拭き取っておく。
- ②フライパンにカキを入れて、強火で空いりする。
- ③白いエキスが出てくるのでそれもほとんどなくなるまで炒める。(写真参照)



驚くおもしろい
カキのオイル漬け

- ④オイスターソースを入れ、全部カキに吸収させる。
- ⑤瓶にカキを器の半分くらいまで入れ、赤唐辛子、ニンニク、ふたをするようにローリエを加え、サラダ油を瓶のふちまで注ぐ。
- ⑥すぐに食べてもおいしいが、冷蔵庫で1か月くらいは保存できる。



本当においしいので1瓶くらい簡単に食べてしまいます。プレゼントにはラッピングするといいですね。炒めたキノコにトッピングしておつまみにしたり、もちろんそのときの油はこの瓶の中の油を使います。また、この油とニンニク、赤唐辛子を使うと、カキのパペロンチーノスパゲティになります。オイルも無駄にならずに最後まで使えます。分量が多い場合は半量にして作ってもいいでしょう。

信州の節分を丸ごとくるっと!

信州版 恵方巻き



材料

4人分・4本分

- すし飯…1合
- 焼きのり…2枚
(半分に分ける)
- まぐろ…80グラムくらい
(約15cmで、1cm角の拍子木切り)
- しょうゆ…大さじ1
- わさび…小さじ1~2
- 長芋…60グラムくらい
(約15cmで、1cm角の拍子木切り)
- 青のり…適量
- たくあん…40グラムくらい
(約15cmで、1cm角の拍子木切り)
- カニ風味カマボコ…適量
- キュウリ…1/2本
(4等分に切る)
- ピーナッツ…20グラム
(包丁で刻む)



作り方

- ①しょうゆにわさびを溶き、まぐろを漬けておく。
- ②長芋に青のりをまぶす。ピーナッツを刻む。
- ③ラップの上ののりをのせ、すし飯を広げ、手前の方にまぐろ、長芋、たくあん、カニ風味カマボコ、キュウリ、ピーナッツ、をのせて、くるんと巻く。ラップで形を整える。(写真参照)



恵方巻は1本休まず食べなくてはならないといわれているので、このハーフサイズがぴったりです。のりを半分に分けてのり巻きを作るのがポイントで、半分にするだけでも簡単にのり巻きが作れます。

この日の/ハートピアキッチン ホームページでレシピ公開中!

浜さんのおしゃれな料理をカラーで閲覧できます。作り方の写真も満載です。

WEB

<http://nakajimashinbun.com/kitchen/>

