

ハートピア2

第297号

令和4年2月17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

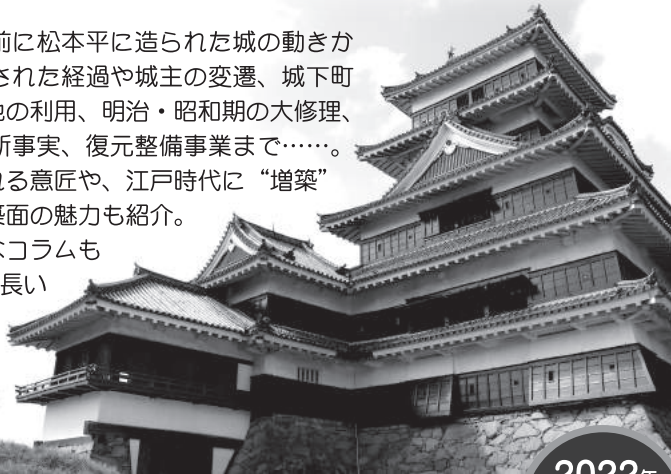
松本城を世界遺産に。

国の宝から「世界の宝」へ

発掘調査で分かった新事実から建築の魅力、近現代の動きまで—松本城を誇りに思い、知り尽くす無二の「400年」完全詳説本です。

松本城ができる前の近世以前に松本平に造られた城の動きから、戦国時代に松本城が建造された経過や城主の変遷、城下町の形成、そして城の保存や跡地の利用、明治・昭和期の大修理、現代の史跡整備や発掘調査の新事実、復元整備事業まで……。

美しい破風など天守に見られる意匠や、江戸時代に“増築”された独特の月見櫓など、建築面の魅力も紹介。城に関連する新聞記事や多彩なコラムも盛り込み、400年以上にわたる長い歴史を隙間なく埋めます。



2022年2月下旬刊行

松本城のすべて 世界遺産登録を目指して

「国宝松本城を世界遺産に」推進実行委員会 記念出版編集会議 編 A5判並製 | オールカラー | 272ページ

定価 1,980円(税込)

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



プレゼント

パルセイロ 長野Uスタジアムホームゲーム 優待券 & 駐車券

当紙では、下記3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。

なお、試合が延期や中止、または無観客試合となった場合は、抽選は行いません。抽選後に同様な事態になった場合も、お届けした優待券と駐車券は無効となります。

●トップチーム

① 3/27(日) カマタマーレ讃岐戦 14:00~

●レディース

② 3/13(日) アルビレックス新潟レディース戦 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	トップチーム	レディース
一般	1,000円引	1,000円引
小中学生	500円引	500円引

●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。

<https://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。

中島新聞店 企画部 nikotaku

令和3年度 戸狩サンファーム 飯山産の美味しいお米 発送も承ります

お米一覧(飯山産)	5kg	10kg
プレミアムブレンド 輝(かがやき)	3,000円	6,000円
ミルクィブレンド米	2,100円	4,200円
コシヒカリ	2,800円	5,500円
アキタコモチ	2,000円	4,000円
玄米(アキタコモチ)	1,900円	3,800円
健康米(アキタコモチ5分つき)	2,000円	4,000円
もち米 3kg	2,300円	4,500円
安曇野産 コシヒカリ	2,100円	4,200円

ニコニコ宅配 ☎0800-800-8829

詳しくはお問い合わせください

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 カガミピラキ
 応募総数 302通
 当選者20名(敬称略)
 高沼重教・原山秀子
 ・山野井有美・清水寿栄
 ・宮尾裕子・青木三枝子
 ・宮下説子・千野一美
 ・安川恵子・浜端正幸
 ・松沢真理子・小林隆子
 ・桜井文江・北澤麻里
 ・青木靖子・鈴木亮子
 ・中澤正三・内田重男
 ・橋詰文江・柳沢美絵

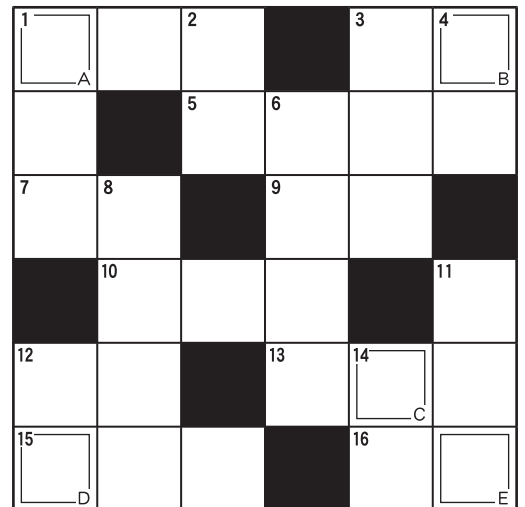
A	カ	ブ	キ	ド	ガ
	セ		ビ	タ	ミン
	イト		ツ	ノ	
		D	ビル	マ	イ
	カ	バ		キ	ソク
F	キ	コ	リ		トラ

タテのカギ

- 1 札幌に近く、運河で有名な港町。
- 2 ○○に冠を正さず。
- 3 眠気の生理現象。
- 4 レバ○○炒め。
- 6 ♪「○○○○かっただ金太郎…」。
- 8 連想ゲーム。切り花、剣山、花器。
- 11 指揮棒。
- 12 連想ゲーム。夜明け前、妻籠、御嶽海。
- 14 パンドラの○○。

ヨコのカギ

- 1 ○○○名古屋は城でもつ。
- 3 ○○⇔弟。
- 5 変事で直ちに行動。いざ○○○。
- 7 ○○は友を呼ぶ。
- 9 鉄が赤く腐食。
- 10 ○○○両成敗。
- 12 肉食獣の尖った歯。
- 13 杜甫と○○○。唐の二大詩人。
- 15 ○○○あれば憂い無し。
- 16 日本の○○。奈良、京都。



答え A B C D E

[メッセージ] ◆今年は何年ぶりかの寒さと大雪です。寒さ対策に“ネコばんでん”を着ています。(T.O)
 ◆鏡開き、おもちをお雑煮にして美味しくいただきました。(K.K) ◆「このみのハートピアキッチン」の恵方巻。いつも市販のものでしたが、今回は長芋入り、珍しいのでぜひ家で作ろうと思います(S.O)

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(2月25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



今が旬!

ひな祭りはもちろん、入進学などで、家族でお祝いをするシーンが増えてきますね。そんな時、手軽に取り入れて欲しいのが、炊飯器に入れるだけで完成する「炊き込みちらしずし」です。

そして、一緒にいただくのは、今の旬の根菜をたっぷり使った「生姜焼き風の豚汁」はいかがでしょう？

受験生の夜食や寒い日の朝食など、作っておくと便利で、栄養満点なのが嬉しいですね。

行事と旬で作る！
食べる！

この日の/ハートピアキッチン



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。

炊飯器に入れるだけ!



材料 (4人分)

- 米…2合
- 水…2合分の目盛りまで
- 切干大根…20グラム(さっと洗っておく)
- エノキタケ、生シイタケ、ブナシメジ ……合わせて200グラム
- にんじん…50グラム(千切り)
- 生ショウガ…50グラム(千切り)
- きざみ油揚げ…30グラム
- しょうゆ、みりん、酒、砂糖…各大さじ3
- 酢…大さじ4
- カイワレ大根…適量
- イクラ、ポイルエビ、ハム ……適量

～炒り卵～

- 卵…2個
- ゴマ油…大さじ1
- 砂糖…大さじ1
- 塩…少々



作り方

- ①炊飯器に、米、水、調味料を入れたら、全体をよく混ぜ合わせる。その上に、切干大根、キノコ類、ショウガ、ニンジン、油揚げをのせて(具材はのせるだけで絶対にかき混ぜない)普通に炊く。
- ②炒り卵はゴマ油を入れたフライパンに味付けした卵を流し入れて作っておく。ハムはひし形に切る。
- ③炊きあがった①を器に盛り、カイワレ大根、イクラ、ポイルエビ、ハム、炒り卵などで飾る。



炊飯器に材料をすべて入れるだけで、簡単にちらしずしが作れます。乾燥野菜も戻さずに使うので、野菜たっぷりの栄養満点の一品です。具材を米と混ぜるとかきむらになるので、そのまま上ののせるだけで、炊き込んでも酢の味がしっかりと残ります。

ちらしずしのハードルが下がるお手軽レシピです。トッピングは自由に創意工夫を考えていただければと思います。

ショウガの味がポイント!

生姜焼き風の豚汁



材料 (4人分)

- 豚肉切り落とし…200グラム (塩・コショウをしておく)
- ショウガ…1かけ(みじん切り)
- ゴマ油…大さじ1
- 大根…100グラム(しちょう切り)
- ニンジン…100グラム(しちょう切り)
- ゴボウ(1/2本)…100グラム(斜め薄切り)
- タマネギ…(1/2個)100グラム(薄切り)
- シラタキ…100グラム (食べやすい大きさに切っておく)
- 絹さやかスナップエンドウ…5~6枚 (2等分する)
- みそ…大さじ1プラス大さじ2~3
- だし汁…5カップ
- 酒…大さじ1
- 七味唐辛子…適宜



作り方

- ①フライパンにゴマ油を入れ、ショウガと豚肉を入れて炒める。
- ②一方、鍋にだし汁と大根、ニンジン、ゴボウ、タマネギ、シラタキを入れて一煮立ちさせ、酒とみそ大さじ1を入れて、野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ③軟らかくなったら、①の肉とみそ大さじ2を入れて、お好みで七味唐辛子を掛けていただく。



肉をショウガと一緒に焼いて、肉のおいしさを閉じ込めます。ショウガが入るので、体が芯から温まります。いつもの工程がちょっと変わるだけで、味もかなり変わってきます。



この日の/ホームページでもレシピ公開中!

ハートピアキッチン WEB

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。



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