

ハートピア9

第304号

令和4年9月15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

読書の秋

読む

信毎の書籍紹介

5回だと思っていた空襲は 実際は7回の空爆だった。



第2次大戦終戦のわずか2日前の昭和20年(1945)8月13日、米軍艦載機による長野を狙った空爆が実施されました。いわゆる「長野空襲」です。早朝から数回に及ぶ爆撃では、主に長野市内の飛行場と飛行機、国鉄長野駅やその施設、市街地などが主な標的となりました。病院や民家も巻き添えとなり、犠牲者も出ました。

空襲については、当時を知る市民の証言によって死者や負傷者の数、だいたいの攻撃の時刻や場所が分かっていただけでした。攻撃の規模や意図など、詳しいことは分かっていませんでしたが、平成15年(2003)に県内の研究者が米国の国立公文書館などで、米軍機が上空から撮影した写真や、爆撃の推移を克明に記録した報告書を発見。

本書では、同報告書を翻訳して内容を詳細に読み解く一方、従来からの市民証言との照合を、約20年がかりで敢行。攻撃の規模や意図、被害の全容を初めて白日の下にさらします。

1945.8.13 長野空襲の真実

米軍資料と日本側記録で解明する空爆の実相と桐生悠々の洞察

荒敬、大日方悦夫、三輪泰史 著 A5判並製/240ページ(予定) 定価 2,200円(税込)

2022年
10月刊行
(予定)

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

AC NAGANO PARCEIRO

パルセイロ

長野U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。

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 10/16(日) SC相模原戦 14:00~
- ② 10/23(日) Y.S.C.C.横浜戦 14:00~

● レディース

- ③ 10/29(土) マイナビ仙台レディース戦 14:00~

● 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

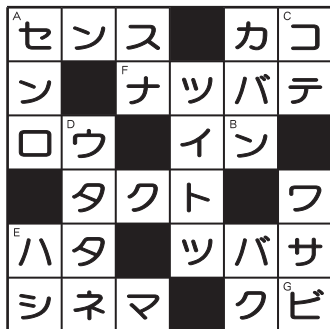
※このプレゼントは中島新聞店とSAN青木島独自のサービスです。

夏の疲れがどっと出るこれからの時期…
青森県産 黒にんにく 無添加・無加水
生にんにくを熟成発酵 200g (バラパック詰) 税込
中島新聞店 企画部 秋を快適に過ごす準備を! 2,600円
ニコニコ宅配 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 センコウハナビ
応募総数 231通
当選者10名(敬称略)
渡部元・内山政弘・
佐藤ふみ子・深谷圭
二・近藤茂子・富田
みどり・小林和子・
塚田昭保・松本富子
・堀入玲子



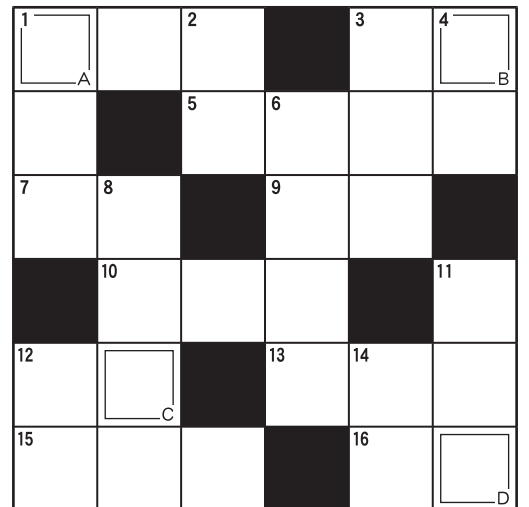
[メッセージ] ◆家族みんなで庭で花火をしました。2歳の子は自分では持てませんが花火を見て喜んでいました。来年は自分で持てるといいね!。(M.M)
◆長い夏休み、じじばばが用意したプールに花火、アイスともろこしを食べ、一泊で帰ってしまった県外の孫。線香花火は淋しいな…。(S.I) ◆国産の線香花火を手作りしている会社があります。(中略)綺麗だそうです。線香花火に点火してから、蕾、牡丹、松葉、散り菊と変化し人間の一生を表すようです。(K.S)

タテのカギ

- 1 睡眠時のグーグー。
- 2 灯台〇〇暗し。
- 3 日本芸能。舞台でみえを切る。
- 4 “寿司種”の符牒。
- 6 鉄がくつつく。
- 8 井の中の蛙、〇〇〇を知らず。
- 11 8円の品、10円で2円の〇〇〇。
- 12 情に〇〇させば流される。
- 14 少年老い易く〇〇成り難し。

ヨコのカギ

- 1 10月、全国の神が集まる〇〇〇〇大社。
- 3 マネー。
- 5 破れ鍋に〇〇〇〇。
- 7 どくとるマンボウ、〇〇杜夫。
- 9 春夏秋冬。
- 10 〇〇〇の不養生。
- 12 傾斜のある道。
- 13 文月は七月。長月は?
- 15 “油”を英語で。
- 16 火中の〇〇を拾う。



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26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



水を使わず
トマトのうま味で。

キノコと焼き野菜の
トマトカレー



このみの/
ハートピア
キッチン

行事と旬で
作る!
食べる!

今が旬!

9月とはいっても残暑が厳しく、夏バテを感じている方も多いかもしれません。そんな時に食べたいのがカレーです。

カレー粉にはたくさんのスパイスが入っていて、それぞれに心身を元気にしてくれる成分が含まれています。カレーの臭いだけでも食欲が増しますよね。

今回は、カレーをテーマにトマトのすりおろしを水代わりに使ったり、キノコも取り入れたり、本格的だけれど、とても簡単なレシピをご紹介します。

夏の疲れを癒す!

野菜の
カレーそうめん



材料
4人分

- ～トマトカレールウ～
- エノキタケ…100グラム
 - ブナシメジ…100グラム (ほぐしておく)
 - トマト(大)…2個 (400グラムくらい)
 - タマネギ…1/2個 (みじん切り)
 - ニンニク…1片 (みじん切り)
 - ベーコン…80グラム (1センチ幅に切る)
 - コンソメ顆粒…小さじ1
 - カレー粉…大さじ1
 - どうもろこし…1本 (ゆでたもの。缶詰のコーンでも可)
 - 油…大さじ1
 - 塩、コショウ…適宜
 - ミニトマト…8個

- ～焼き野菜～
- エリンギ…1本(縦に切る)
 - ナス…1個(縦に薄切り)
 - パプリカピーマン…1/2個 (種を取って4等分に切る)
 - ズッキーニ…1/2本 (100グラム 1センチ厚さの輪切り)
 - ピーマン…1個(4等分に切る)など、分量は適量 (フライパンに広げられるのが目安)
 - オリーブ油…大さじ2
 - 塩、コショウ…適量
 - ご飯…4人分
 - パセリみじん切り…適量

- 作り方
- ①フライパンに油を入れ、タマネギとニンニクを炒める
 - ②①がしんなりしてきたらベーコン、エノキタケ、ブナシメジを加える。
 - ③トマトを大根おろしのようにすりおろす。(水代わりにする)
 - ④トマトすりおろしを加え、コンソメ顆粒、カレー粉、塩、コショウも入れて、5分ほど煮る。
 - ⑤一方もう一つのフライパンに焼き野菜用の野菜を並べ、オリーブ油を回し掛け、塩、コショウをしてふたをして蒸し焼きにする。
 - ⑥仕上げ…どうもろこしをそぎ切りにして、ミニトマトも入れて一煮立ちさせ、塩、コショウで味を調える。
 - ⑦皿にご飯、焼き野菜をのせ、トマトカレールウを掛ける。好みでパセリをパラッと。

ポイント
水を使わず、トマトのうま味が凝縮されたカレーで、しかもルウを使わないのでとってもさっぱりとしています。野菜やキノコもたっぷりで、食欲のないときでも食べられそうですね。

材料
4人分

- そうめん…200グラム
- ～あつたかカレーつけだれ～
- 豚ひき肉…300グラム
- ニンニク…1片(みじん切り)
- ズッキーニ…1本(縦半分につけて薄切り)
- パプリカピーマン…1個(千切り)
- ナス…1個(千切り)
- ブナシメジ…100グラム(ほぐしておく)
- めんつゆ(つけつゆの濃さ)…3カップ
- カレールウ(フレークタイプ)…大さじ6
- トマト…1個(すりおろす)
- 長ネギ…1/2本(斜め薄切り)

作り方

- ①フライパンに油を入れ、豚ひき肉とニンニクを炒める。
- ②パプリカピーマン、ズッキーニ、ナス、ブナシメジも入れて炒め、めんつゆを入れたら、カレールウも入れて煮溶かす。
- ③トマトをおろし器でフライパンに直接すりおろす。
- ④器に盛り、長ネギを散らす。
- ⑤冷たいそうめんを④に付けて食べる。

ワンポイント

この時期余りがちなそうめんとあつたかカレーがベストマッチ。トマトの酸味がさらに食欲をそそります。野菜もたっぷりで栄養バランスもいいですね。



ホームページでも
WEB レシピ公開中!

浜さんのおしゃれな料理をカレーで閲覧
できます。作り方の写真も満載です。

http://nakajimashinbun.com/kitchen/

