

# ハートピア10

第305号

令和4年10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

## 食欲の秋 クイズ

食欲の秋ですね！  
 今回は、秋の食材にちなんだクイズを5問出題します。  
 何問正解できるか挑戦してみましょう。答えは下に載って  
 ますが、まずは自力で！それではレッツゴー！

- Q1** 甘くて美味しいさつまいも。  
 さらに甘くするにはどうすれば良いでしょう？  
 ① 水につける ② 長い時間をかけて熱をくわえる ③ 涼しいところに保存
- Q2** ハロウィンではかぼちゃをくりぬいてランタンを作りますが、もともとは違う野菜でランタンを作っていました。その野菜とは？  
 ① 大根 ② かぶ ③ 丸ナス
- Q3** 今が旬のサンマですが、新鮮なサンマの見分け方は？  
 ① 下顎の先端が「黄色」 ② 下顎の先端が「紫色」 ③ 下顎の先端が「赤色」
- Q4** となりのイラストで ① ② ③  
 毒キノコはどれ？
- Q5** 10月は脂がのって濃厚な「戻りガツオ」が旬を迎える季節。  
 春に獲れる初ガツオに比べて脂質の量はどのくらい多いのでしょうか？  
 ① 約2倍 ② 約5倍 ③ 10倍以上

- 答え A1** ② 長い時間をかけて熱をくわえる  
 アミラーゼ(甘くなる物質)が活発に働くのは30~40度。甘くなります！
- A2** ② かぶ  
 ハロウィンのランタンは最初かぶで作るものでした。
- A3** ① 下顎の先端が「黄色」  
 新鮮なサンマは下顎が黄色になっています。
- A4** ② ベニテングタケ(毒キノコです。食べられません！)  
 ちなみに、① タマゴタケ、③ シメジ。いずれも食べられます。
- A5** ③ 10倍以上  
 初ガツオより10倍以上多く含まれています。

AC NAGANO  
PARCEIRO  
**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11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 11/6(日) ガイナーレ鳥取戦 13:00~
  - ② 11/20(日) 藤枝MYFC戦 14:00~
- 🏆 **レディース**
- ③ 11/26(土) 日テレ・東京ヴェルディベレーザ戦 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。

中島新聞店 企画部 飯山産(戸狩サンファーム)の美味しい  
 ニコニコ宅配 **新米**  
 詳しくは ☎0800-800-8829  
 営業日/月~土(年末年始、祝日除く) 受付/9:00~17:00  
 発送も承ります

## 解く

### クロスワードパズル

前答 イネカリ  
 応募総数 242通  
 当選者10名(敬称略)  
 山岸文男・巻島剛・大春幸子・小池寿美子・松林真保・長峯澄子・西沢吉弘・鳴澤千恵子・小林広子・山口和子

A	イ	ズ	モ	カ	B
	ビ		ト	ジ	ブ
	キ	タ		シ	キ
		イ	シ	ヤ	オ
	サ	カ		ク	ガ
	オ	イル		ク	リ

[メッセージ] ◆結婚して初めて田んぼの手伝いをしてもう20年。作業の手際も良くなり稲刈り、脱穀と毎年楽しみにしています。(K.M) ◆子どもの頃の稲刈りは隣近所で集まって一大イベントでした。おこびれに出る大きなきな粉をまぶしたおにぎりが美味しかった。子供達は廻りでイナゴ捕りして楽しかったです！そんな田舎も今は空き家だらけで何もなくなりました。貧しかったけど、思い出のおにぎりの味は忘れられません。1人で作って食べてみようと思います。(U.W)

### タテのカギ

- 1 バンクした時の予備、〇〇〇タイヤ。
- 2 手術に用いる小刀。
- 3 〇〇〇より食い気。
- 4 動物園を英語で。
- 6 連想ゲーム。中社、そば、忍者。
- 8 京の着倒れ、〇〇〇の食い倒れ。
- 11 大豆や緑豆など、暗室で発芽させた野菜。
- 12 ボクサーが所属する練習所。
- 14 刀剣、弓、銃、砲弾など。

### ヨコのカギ

- 1 “あたりめ”って何？
- 3 連想ゲーム。天城越え・踊り子・半島。
- 5 飲物を吸う細長い管。
- 7 ブルー。
- 9 山の急に切れ落ちた斜面。
- 10 アニオタ、鉄オタ。“オタ”って何？
- 12 海外旅行。〇〇ボケでだらゐ。
- 13 連想ゲーム。忠犬八子公・NHK・109。
- 15 “百足”の読み。
- 16 囲碁や将棋のプロのこと。

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

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(10月28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



レンジで  
簡単!

大学カボチャ



行事と旬で  
作る!  
食べる!  
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!

10月31日は「ハロウィン」ですね。仮装をして楽しむイメージが強いのですが、本来は、収穫を祝うお祭りです。そして、ハロウィンといえばカボチャ。ハロウィンに関係なく、カボチャをたくさん食べて、かぜ予防もしたいですね。

煮付けや天ぷらだけでなく、カボチャレシピをご紹介します。

カボチャ(正味)…400グラム  
(種とわたを取る)

材料

4人分

～タレ～

- 砂糖…50g
- みりん…大さじ1
- しょうゆ…大さじ2

- 白ごま…大さじ1



作り方

- ①カボチャは2cm角くらいに切る。レンジ加熱(500Wで約5分)して柔らかくする(写真A)。
- ②タレをひと煮立ちさせ、熱々の①を入れてよくからめ(写真B・C)、白ごまと一緒に混ぜ合わせる。

ポイント

大学芋のカボチャバージョンです。普通ならば、油で揚げて使うカボチャをレンジ加熱して、タレとからめるので、とても簡単に作れます。最後に香り付けでゴマ油を回し掛けてもおいしいです。

寒天で簡単!

パンプキンプリン



材料

8人分

- カボチャ(正味)…400グラム  
(皮をむいて適当な大きさに切って、  
柔らかくなるまでゆでる)
- バター…10グラム
- 牛乳…2カップ
- 粉末寒天…2グラム
- 砂糖…大さじ2

- メイプルシロップ…適量
- カボチャの種(市販)…適宜



作り方

- ①カボチャは柔らかくなったら、湯を切り、バターを入れて、マッシャーなどを使ってよくつぶす。
- ②鍋に粉末寒天、砂糖、牛乳を入れてよくかき混ぜてから、きちんと沸騰させる(写真A)。
- ③②に①のカボチャを入れて混ぜ合わせる(写真B)。
- ④好みの器に入れて固まるのを待つ(急ぐ場合は粗熱がとれたら冷蔵庫に入れる)(写真C)。
- ⑤食べるときに、メイプルシロップを掛ける(カラメルの代わり)。お好みでカボチャの種をトッピングしてもよい。



ポイント

滑らかさを追求したい場合はつぶしたカボチャを裏ごしにかけるといいでしょう。寒天で固めてあるので、持ち運びもできるのが便利です。カラメル代わりにメイプルシロップを使っています。

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]

「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。長野市在住。

WEB ホームページでも  
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。

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

