

ハートピア

第308号
令和5年1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
S A N 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

「何だこれ！」発見の旅 信州探検隊 B級スポット未知への探訪

戦前に怪事件が起きた魔の秘境、かつて繁栄した硫黄鉱山跡の廃虚群、市街地近くにあった原油の産出地や、不思議な形をした大きな岩、高原の森深くで存在感を見せる変な形の木……。人気で人が集まる観光地とは違う、かなりマニアックだけど、なんだか気になる場所を面白い「B級スポット」として長野県内やほど近い隣県エリアに求め、そのスポットの魅力の謎に迫る、普通の観光案内本とはひと味違った“探検ガイドブック”。

単に面白がるだけでなく、歴史や地理、地学、生物、土木など、専門的な見地も交えて紹介する。かなり危険を伴う場所から、ドライブですぐに行ける場所、さらには「変なモノ」まで、紹介スポットは約90カ所。きれいなだけの風景や定番の観光施設に飽きた人に「何だこれ！」発見の旅を贈ります。



- ### 紹介例
- 歴史：ガラン谷 / 小串硫黄鉱山跡 / 皆神山岩戸神社…
 - 信仰：上原遺跡ストーンサークル / 蛭蜘蛛神社 / 鳴石…
 - 地理：3点県境 / 海岸線から一番遠い地点 / ゼロポイント…
 - 湖沼：平出の泉 / 龍ヶ窪…
 - 滝：血の滝 / 常布の滝 / 姫仙の滝
 - 温泉：惣滝の野湯 / 香草温泉…
 - 地学：茂菅の油徴地 / 山伏山の風穴…
 - 岩：戸隠山・蟻の塔渡り / 恵那峡の傘岩 / 称名渓谷・悪城の壁…
 - 気象：ブロッケン現象
 - 雪：雪紋 / 日本最高積雪地点標柱…
 - 磁場：皆神社 / カエル館 / 横川の蛇石…
 - 交通：筒石駅 / 日本一高い所のバス停 / 国道最高地点…
 - 生物：天狗の麦飯産地 / 不屈のカラマツ / ねじねじの木…
 - 土木：トヤ沢砂防堰堤

写真/文 日野 東
B5判/並製/オールカラー/204ページ

定価 1,870円(税込)

好評
発売中

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

節分クイズ

節分にちなんだクイズに挑戦してみましょう。答えは下に載っていますが、まずは自力で！
それではレッツゴー！

- Q1 節分は2月3日と決まっている？
○ ×
- Q2 節分に食べる恵方巻き。食べる時は、
・恵方を向いて食べる・切らずに丸ごと一本食べる
あと1つは何でしょう？

答え A1 ×



暦の都合で今後も2日～4日のあたりで変わります。ちなみに2021年は節分の日が124年ぶりに2月2日になり、そのことが大きな話題に。2023年は通常通り2月3日が節分となりますが、しばらくの間4年おきに2月2日が節分になります。

A2 黙って食べる

お喋りせず一気に食べることで幸運を逃さないようにするためと言われています。

お知らせ

今年から「川柳カレンダー」は制作していません。

先月のハートピアでもお知らせいたしましたが、多くの読者の皆様からの問い合わせがありましたので、改めてお知らせいたします。

皆様にご好評をいただいております「読者とまもるの川柳ひろば」は、昨年1月より掲載が無くなりました。これに伴い「川柳カレンダー」の制作はできなくなりました。

何卒ご了承くださいませようお願いいたします。

長い間、毎年楽しみに、そして使っていただき本当にありがとうございました。

解く

クロスワードパズル

前答トシノセ
応募総数 221通
当選者10名(敬称略)
小山真代・久保田良知・河野松美・宮本紀子・荻原早百合・小林真弓・花立義信・瀧澤瑠輝・増田彰・藤巻達枝

A	ト	ウ	フ	ワ	タ
ウ	ネ	ク	タイ		
ジ	サ	ウ	シ		
	イル	カ	イ		
ミ	コ	イ	フ	ナ	
C	ノ	ロ	シ	イ	セ

[メッセージ] ◆気がつけばもう師走。今年は孫、猫2匹と家族が増えて、ハッピーでした。来年も良い年になりますように！(M.K) ◆今年は3年振りに、子供達が帰省します。少し賑やかな年の瀬になりそうです。(T.A) ◆本当に年の瀬が近づき、慌しくなってきましたね。今日は、畑終いに行ってきます。(Y.Y) ◆もう年の瀬。この一年よく働きました。体の痛みも忘れて青空のもと細々と。老夫婦で一年を終わること感謝です。何とか無事で新年を迎えそうです。(Y.K)

タテのカギ

- 1 重箱の隅を○○○でほじくる。
- 2 美濃+飛騨=○○県。
- 3 生食用の魚の切り身。
- 4 桃栗三年、○○八年。
- 6 キャンドル。
- 8 別所・○○○○観音。
- 11 陶器の原材料。
- 12 柔よく○○を制す。
- 14 ○○は身を助ける。

ヨコのカギ

- 1 箱根の有名な工芸品。○○○細工。
- 3 傾斜のある道。
- 5 日本古来の品。持ち運びに包む一枚の布。
- 7 磁石の持つ作用・性質。
- 9 地球の表面の約7割を占める。
- 10 カーボン。
- 12 輪○○、消し○○。
- 13 耳の痛い忠告をズバリ。○○○を呈する。
- 15 ドーナツ型で水に浮くための用具。
- 16 奥様たちの長い立ち話。○○端会議。

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

答え

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



今が旬! 正月に用意した餅が余っていたり、最近では餅を非常食として常備している方もいるでしょう。通年通して一般的な食材になってきていますが、食べ方は意外にもいつも通りの場合が多いようです。今回は餅のアレンジレシピを紹介します。(クッキングコーディネーター・浜このみ)



行事と旬で
作る!
食べる!

このみの/
**ハートピア
キッチン**

・おたより
コーナー

前号のハートピアキッチンに寄せられたおたよりを紹介します♪

■大根を主人の実家よりたくさんもらいました。おでん・みそ汁・漬物、いろいろ作っても食べ切れません。コーラの煮物、珍しいですね。早速作ってみようと思います(Yさん)

■鶏肉のしょうゆ蒸し作ってみました。毎回お料理参考にしてます。材料の買い物から楽しいです!(Nさん)

実際に作ってみた感想をおたよりください。掲載された方には図書カードを呈呈します。

〒381-2224 長野市川中島町原530-2
中島新聞店 ハートピアキッチン係

office@nakajimashinbun.com

豆腐の代わり!

マーボー餅



材料

4人分

- 切り餅…4切れ(1cm角に切って焼いておく)
- 豚ひき肉…150グラム
- ニンニク…1片(みじん切り)
- テンメンジャン…大さじ1
(みそと砂糖、各大さじ1を代用しても可)
- 豆板醤…小さじくらい
(ラー油、七味唐辛子などを代用しても可)
- 中華スープ…300ミリリットル
(鶏がらスープの素…大さじ1を湯で溶かす)
- しょうゆ…大さじ1/2
- コショウ…適量
- 長ネギ…10cmくらい(みじん切り)
- 水溶き片栗粉…適量
- ゴマ油…大さじ1



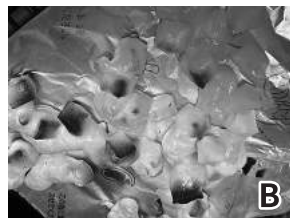
作り方

- ①フライパンにゴマ油とニンニクを入れて、弱火で炒めたら、強火にして豚のひき肉をポロポロになるまで炒める(写真A)。
- ②テンメンジャンと豆板醤を加えてさらに炒めたら、中華スープ、しょうゆ、コショウを入れて、一煮立ちさせる。
- ③焼いた餅(写真B)と長ネギを加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける(写真C)。



ワンポイント

豆腐の代わりに焼き餅を入れたマーボー餅です。おかずと主食が一緒になって、食べやすく、しかもおいしいです。時間がたつと、餅がとろけてしましますが、そうなってもまた違うおいしさを味わえますね。



市販の栗かのをを使って♪

栗のミルク雑煮



材料 2人分

- 切り餅…2切れ(焼いておく)
- 栗かのこ…100グラム
- 牛乳…1カップ



作り方

- ①栗かのこは、マッシャーを使って、栗を細かくする(写真A)。
- ②①と牛乳を合わせて、一煮立ちさせる。
- ③器に焼いた餅を入れ、②をかける。



栗羊羹や栗のペーストを使って同様にミルク雑煮ができます。甘味は牛乳の量で加減してください。

餅は **餅ピザ**
レンジ加熱して

レンジ加熱して柔らかくなった餅の上に、ハム、ミニトマト、チーズ、ピーマンなどをのせて、今度はオーブントースターか魚焼きグリルでチーズを溶かす。



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/>