

ハートピア 7

第314号
令和5年7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



夏ですね！
今回は、夏に食べたいものをクイズにしました。
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 昔、日本で栽培されていたスイカには縞模様がありませんでした。
どんなスイカだったでしょう？

- ① 黒色で無地 ② 白色で無地 ③ 緑色で無地

Q2 「そうめん」と「ひやむぎ」の違いは？

- ① 原材料 ② 長さ ③ 太さ

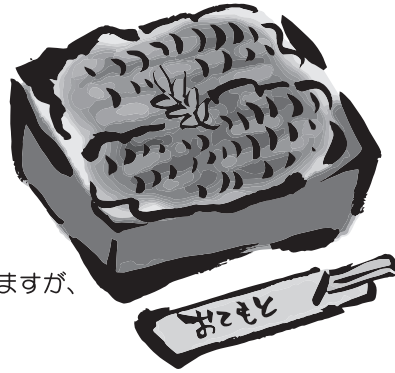
Q3 「土用の丑の日」とは？

Q4 「土用の丑の日」にうなぎを食べる習慣がありますが、
うなぎの旬はいつでしょう？

- ① 夏 ② 冬 ③ 一年中

Q5 「土用の丑の日」にうなぎを食べるきっかけを作った人物は誰？

- ① 平賀源内 ② 徳川家康 ③ 杉田玄白



答え A1 ① 黒色で無地
昔は黒色で無地の「鉄かぶと」と呼ばれるスイカが一般的でした。

A2 ③ 太さ
そうめんは「直径1.3mm未満」、
ひやむぎは「直径1.3mm以上、1.7mm未満」とされています。そして、1.7mm以上になると「うどん」に分類されます。

A3 「土用」とは、暦で季節が変わる目安となる日を指す「雑節」のひとつで立春・立夏・立秋・立冬の前のおよそ18日間を指します。「丑の日」とは、日にちを十二支で捉えていた頃の「丑」にあたる日で、土用の期間中の丑の日を「土用の丑の日」と呼びます。

A4 ② 冬 冬眠に備えて身に養分を貯える、晩秋から初冬にかけての時期が旬です。

A5 ① 平賀源内
夏に売れないうなぎをどうにかしたいと相談され、「本日丑の日」と書いた張り紙を貼るようアドバイスしたところ大繁盛したことがきっかけ。



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8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 8/6(日) いわてグルージャ盛岡戦 18:00~
- ② 8/19(土) FC岐阜戦 18:00~



●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
一般	1,000円引
小中学生	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
美味しいお米
ニコニコ宅配
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 クールビズ
応募総数 254通
当選者10名(敬称略)
丸田妙子・倉嶋雅子
・三村泰司・野村敬呼
・水野しず子・渡辺英幸
・寺沢久子・山辺裕子
・藤澤敦子・中島利男

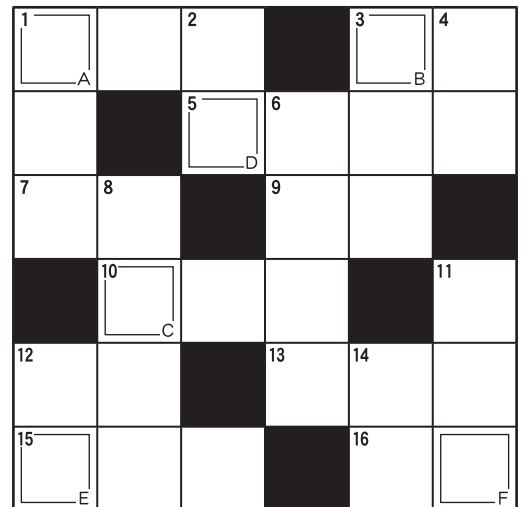


タテのカギ

- 1 時を知らせる器具。
- 2 関取の好きな星の色。
- 3 ゴルフクラブ。鉄はアイアン、木は？
- 4 連想ゲーム。ご老公、偕楽園、納豆。
- 6 9月1日。〇〇〇〇の日。
- 8 山の急な岩場もへっちゃらな特別天然記念物。
- 11 〇〇〇危うきに近寄らず。
- 12 中国の2弦の胡弓。
- 14 〇〇は百薬の長。

ヨコのカギ

- 1 刃物を研ぐ石。
- 3 〇〇のことは漁師に問え。
- 5 009はサイボーグ。アトムは？
- 7 ヤリ、ホタル、アオリ、ダイオウ…。
- 9 体は大きくても役立たず。〇〇の太木。
- 10 お灸でこれを燃やす。
- 12 東⇄〇〇。
- 13 世界〇〇〇、〇〇〇相続。
- 15 樹木の陰。
- 16 極めて小さい意の例え。〇〇つぶ。



答え

[メッセージ] ◆毎日、草との戦いです。雨が降るとひと休みですが、雨が降ると草も伸びます。(K.S)
◆梅雨に入りジメジメする日が多くなり、洗濯物もカラッと乾きません。気持ちだけはカラッといきたいと思えます。(S.H) ◆クールビズが一般的になりましたが、ファッションセンスも問われるため、日々違った意味で汗をかいています。(H.K) ◆すっかり定着しましたね。秋にネクタイするときに首元がなんとなく落ち着かない。(A.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(7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



今旬!

冷やし中華やそうめんなど、さっぱりとした麺料理の出番が増える季節です。そんな時、何にでも使える一

品を作り置きしておきましょう。

そのおすすめがチャーシューです。フライパン一つで簡単に、しかもおいしく作れます。チャーシューをいろいろな料理に使ってみましょう。

タレは野菜炒めの味付けや丼のタレにぴったります。

(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♪

■イワシ大好きなので、スーパーに並ぶと10匹位買ってきます！しょうがとネギのみじん切りと一緒にたたいて、つみれにさせていただきます。今度イワシとアスパラのイタリアンプレートを作ろうと思います。(N.Mさん)

■このみ先生のイワシレシビ、美味しそうで簡単そうですね。なかなかイワシ食べませんが、作ってみたくまりました！(N.Yさん)

作ってみた感想などをハガキかホームページからお寄せください。掲載された方には図書カードを進呈します。

〒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

ハートピアキッチンWEB 検索

フライパンで作る

お手軽チャーシュー

材料 4人分

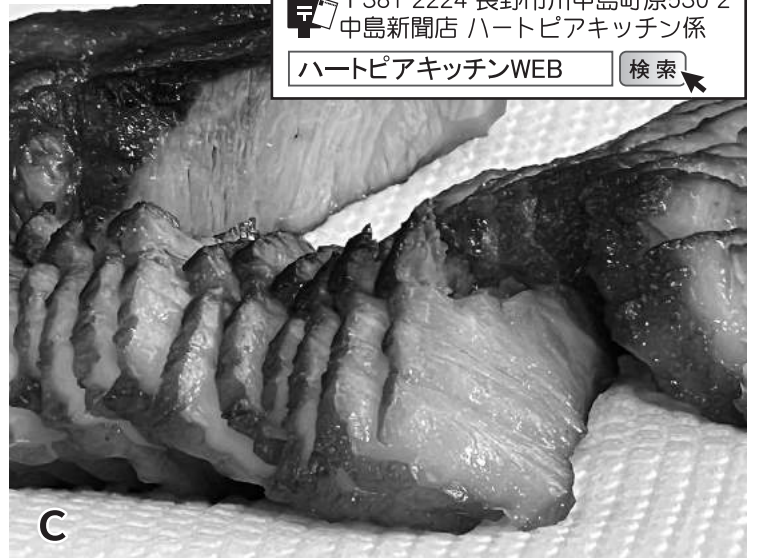
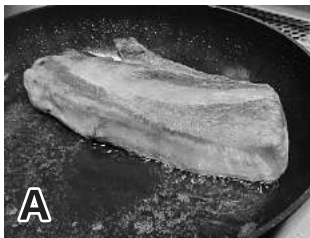
- 豚バラブロック肉 …500グラム
- 油…大さじ1

～タレ～

- 長ネギ…10センチくらい
- ショウガ…1かけ
- しょうゆ、酒、みりん …各1/2カップ

作り方

- 1 フライパンに油を入れ、強火で肉の表面をこんがり焼く(中まで火が通る必要はない)(写真A)。
- 2 余分な油をキッチンペーパーなどでふき取って、タレの材料をすべて入れて(写真B)、一煮立ちしてから約20分ふたをして煮込む。
- 3 2の粗熱が取れたら、肉を薄く切る。
- 4 チャーシューの完成(写真C)。



豚肉と鶏肉を使って

ちよつと豪華な
冷やし中華

材料

4人分

- チャーシュー…500グラムくらい(薄切りにする)
- サラダチキン(市販)…1枚(薄切りにする)
- キュウリ…2本(4等分にして千切り)
- 中華クラゲ(市販)…適量
- ポイルエビ…適量
- トマト…1個(8等分にくし形に切る)
- 中華めん…4玉(表記のゆで時間よりも1分ほど長くゆで、冷水でもむようによく洗う)
- スープ…添付のもの
- チャーシューを煮たときのタレ、ゴマ油、マヨネーズ…お好みで適量

作り方

- 1 器に中華めんをのせ、その上に具材を彩りよく並べ、スープを掛ける。
- 2 チャーシューを煮たときのタレ、ゴマ油、マヨネーズをお好みで掛ける。

ワンポイント

冷やし中華の出番が増える季節です。具がマンネリしがちですが、手作りチャーシューがあるとぐっと豪華になります。その他に錦糸卵やハムはもちろん、ワカメ、ツナ缶、コーンなど、なんでものせて楽しみましょう。

ボリューム満点!

チャーシュー丼

材料 4人分

- チャーシュー…500グラム(薄切りにする)
- ご飯…適量
- 千切りキャベツ…適量
- 目玉焼き…4個
- シトウ…8本(チャーシューを作るときに途中で加えて火を通す)
- チャーシューを作ったときのタレ…適量

作り方

- 1 丼にご飯を盛り、キャベツの千切り、チャーシュー、シトウ、目玉焼きをのせ、タレを各大さじ2〜3掛ける。

ワンポイント

チャーシューを作ったタレは、豚肉の旨味が入った、丼のタレにもなって一石二鳥!



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/