

ハートピア 8

第315号

令和5年8月21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 WEリーグカップ 2023-24シーズン 開催!

信毎の書籍紹介



AC長野パルセイロ・レディース
公式グラフ 2022-23
 AC NAGANO PARCEIRO LADIES
 OFFICIAL GRAPH 2022-23



WEリーグ2季目の挑戦
 信濃毎日新聞社

国内初の女子サッカーのプロ「WEリーグ」が発足して2季目。AC長野パルセイロ・レディースの1年間の挑戦と活動の跡を、多彩な報道写真で振り返るグラフ。

田代久美子新監督のもと、若手を軸に臨んだチームはリーグ戦序盤、新型コロナ感染の影響もあって波に乗れず、低迷が続いた。中盤から徐々に攻撃の連携がかみ合って得点力が向上。終盤には、首位を独走し、日本代表をそろえる三菱重工浦和を相手に果敢に攻めて劇的な逆転勝ち。続く試合も上位の強豪に競り負けないゲーム運びを見せ、勝ち点をつかみ取った。

リーグ戦績は昨年に続き11チーム中7位。悔しい場面が多かった一方、最後まであきらめずにゴールに向かう姿が、サポーターを熱くさせた。

写真は、勝利に結びつかないイレブンの苦闘、貴重なゴールを決めて仲間とたたえ合う歓喜の瞬間、新戦力の躍動、サポーターはじめ市民とのさまざまな交流の様子をとらえた。

AC長野パルセイロ・レディース 公式グラフ2022-23

信濃毎日新聞社編集部 編 定価 1,100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。

nikotaku 中島新聞店 企画部
ニコニコ宅配 **0800-800-8829**

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9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 9/2(土) 愛媛FC戦 18:00~
 - ② 9/23(土) カターレ富山戦 18:00~
- 🏆 **レディース**
- ③ 9/3(日) INAC神戸レオネッサ戦 18:00~
 - ④ 9/17(日) ちふれASエルフェン埼玉戦 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	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。

解く クロスワードパズル

前答 トウモロコシ
 応募総数 232通
 当選者 10名(敬称略)
 山本繁美・酒井文江
 ・丸山洋子・石坂律己
 ・戸谷道子・長岡利幸
 ・神津孝充・高山あつ子
 ・小幡智男・須藤美里

A	ト	イ	シ	ウ	ミ
	ケ		ロ	ボ	ット
	イ	カ		ウ	ド
		C	モ	グ	サ
	ニ	シ		イ	サン
E	コ	カ	ゲ		ケ
					F

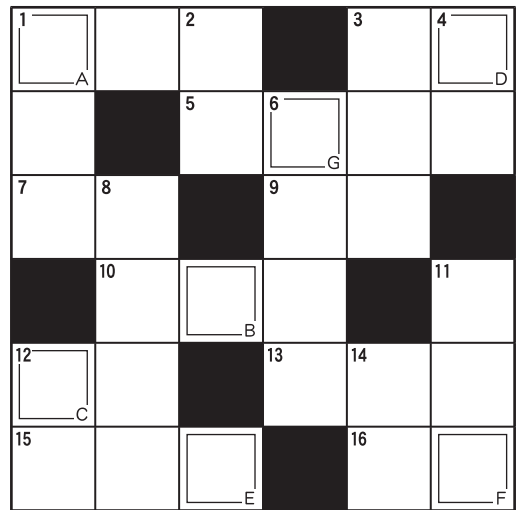
[メッセージ] ◆あまり他人に自慢できることはない僕ですが、トウモロコシの食べ方だけは上手いんです。(M.Y) ◆毎年7月末には信濃町に焼きもちを家族で食べに行きます。(N.M) ◆実家の畑のとうもろこし、食べ頃になるとハクビシン?にもっていかれてしまう~。今年は網をかけましたが、どうかな~?。(N.M) ◆信濃町の友人はトウモロコシ作りは獣と鳥との闘いと言っていました。朝4時からの収穫のお裾分け有りがたく頂きました。(K.S)

タテのカギ

- 1 連想ゲーム。アンネ、夏休み、三日坊主。
- 2 座るための家具。
- 3 チームのナンバーワン投手。
- 4 連想ゲーム。フグ、ヘビ、きのこ。
- 6 微笑の女性を描いたダ・ヴィンチの代表作。
- 8 悪魔祓いなど、神楽に合わせて踊る舞。
- 11 弁慶の七つ〇〇〇。
- 12 表⇔〇〇。
- 14 〇〇、あん馬、つり輪、跳馬、平行棒、鉄棒。

ヨコのカギ

- 1 “じれったい”の意。〇〇〇から目薬。
- 3 東京の昔の呼び名。
- 5 “煙”を英語で。
- 7 将棋や囲碁のプロプレイヤー。
- 9 信州特産の丸〇〇でおやき作り。
- 10 〇〇〇城。消失した沖縄の世界遺産。
- 12 〇〇の耳に念仏。
- 13 〇〇〇の銘。その人が人生の道標にする言葉。
- 15 雷を伴った雨。
- 16 机、椅子、筆筒など。



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(8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



今が旬! 夏本番! 夏野菜も今がピークです。いろいろな夏野菜を使って、カレーとグラタン、定番の2品を紹介します。基本的には、どんな夏野菜をどのくらい使っても自由です。たくさんある野菜を多めに使うなど、夏を丸ごと味わいつくしましょう!
(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♪

- チャーシューがこんなに簡単に作れるとは驚きです! ラーメンにもいいですね! チャーシュー井おいしそうです。ひとつ作れば、いろいろ使えて便利なところも助かります! (S.Yさん)
- いつも楽しみにしています。今回のお手軽チャーシューは、フライパンひとつで出来るとのこと。挑戦してみます! (U.Yさん)

レシピの感想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1,000円分を進呈します。

〒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

しつこくなく
サラサラとした

夏野菜の
グラタン

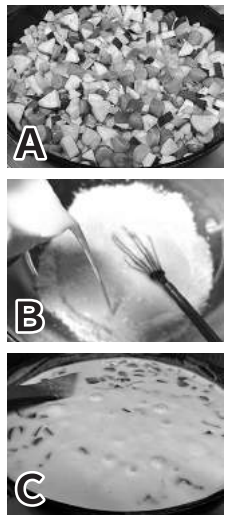
材料 2人分

- スズキーニ...1本 (1cm角に切る)
- パプリカ...1/2個 (1cm角に切る)
- ウインナー...60グラム (1cm幅に切る)
- コーン...50グラム
- トマト薄切り...適量
- ~ホワイトソース~
- 牛乳...2カップ
- 小麦粉...大さじ2
- バター...20グラム
- コンソメ顆粒...大さじ1
- 塩、コショウ...適量
- 細切チーズ...適量
- 1cm幅に切ったバケット...2切れ

作り方

- フライパンにバターを入れて、ズッキーニ、パプリカ、ウインナー、コーンを炒める。コンソメ顆粒、塩、コショウを振る(写真A)。
- 小麦粉をボウルに入れ、牛乳を少しずつ入れて、小麦粉を溶かす(写真B)。
- ②を①に入れて、全体をかきまぜ、沸騰させる(写真C)。
- グラタン皿に③を入れ、薄切りのトマトと細切チーズをトッピングする。
- オーブントースターで焦げ色が付くまで焼く。
- 焼いたバケットを添える。

ワンポイント ボウルで小麦粉と牛乳をよく混ぜ合わせておくこと、ホワイトソースをよく加熱することがポイントです。夏にふさわしくサラサラとした口当たりのソースにしています。



材料 4人分

- スズキーニ...250グラム(乱切り)
- パプリカ...1個(乱切り)
- コーン...50グラム
- ウインナー...90グラム(斜め半分に切る)
- オリーブ油...大さじ1
- トマトジュース...2カップ
- 水...2.5カップ
- なめ茸...大さじ2
- ミノトマト...8個
- カレールウ...1/2箱
- ナス...2個
- カボチャの薄切り...適量
- オリーブ油...大さじ1
- ご飯...4人分

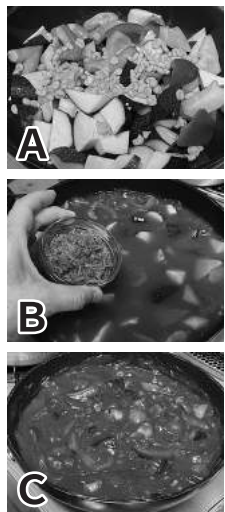
カラフル
夏野菜カレー

市販のルウで
本格カレー

作り方

- フライパンに油を入れ、ズッキーニ、パプリカ、コーン、ウインナーを入れて炒める(写真A)。
- ①にトマトジュース、水、なめ茸を入れて、5分くらい煮る(写真B)。
- カレールウとミノトマトを加えて、カレールウを溶かして、とろみがつくまでにごむ(写真C)。
- 一方、ナスは縦4等分、カボチャは3ミリくらいの薄切りにして、耐熱皿に並べ、オリーブ油をかけて、レンジ加熱(600Wで3分)。
- 器にご飯と③を盛り、④をトッピングする。

ワンポイント ジャガイモ、ニンジンなど火が通りにくい野菜や、じっくりと炒める玉ネギを使っていないので、とても短時間でできる時短カレーです。その分トマトジュースやなめ茸でこくを出しています。煮崩れる、ナスやカボチャはレンジ加熱でトッピングしました。



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ラーで閲覧できます。作り方の写真も満載です。

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