

ハートピア9

第316号

令和5年9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

信毎の書籍紹介

全線ゆったり195.7km

運び続けてきたもの、乗り越えてきた苦難…
長大ローカル線に人々の歩みを乗せて



長野県辰野町から愛知県豊橋市まで全長195.7km、94もの駅があるJR飯田線。四つの私鉄の時代を経て、全線開業から80年余。地域の人たちの日々の暮らしにとけ込む一方、近年では山深い渓谷で非日常的な魅力を醸す「秘境駅」が人気を集めています。沿線では飯田市周辺で進むリニア中央新幹線の工事が注目される中、効率性や採算性とは少し離れた存在である飯田線とその周辺にカメラを向け、鉄道と関わる(関わった)人々の物語を編んでいきます。

信濃毎日新聞朝刊で2022年1月から2023年3月まで、計30回連載した大型写真企画の単行本化。紙面には掲載しなかった写真、出版のための再取材で新たに撮影した写真に加え、歴史にかかわるエピソードでは当時の資料写真や地形図、年表なども加え、より立体的に再構成しました。



伝う鉄路と物語 飯田線

信濃毎日新聞社編集部 編
 A5判並製/オールカラー/164ページ 定価 1,870円(税込)

2023年
9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。

nikotaku 中島新聞店 企画部

ニコニコ宅配 0800-800-8829

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 10/8(日) ヴァンラーレ八戸戦 14:00~
- ② 10/22(日) FC大阪戦 13:00~
- ③ 10/29(日) アスクラロ沼津戦 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
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。

解く

クロスワード パズル

前答 ニュウドウモ
 応募総数 215通
 当選者10名(敬称略)
 内藤正憲・林賢一・
 入井あきこ・田島映
 子・石林正人・松本
 秀樹・西條貞子・藤
 沢昌子・村田小百合
 ・山本智美

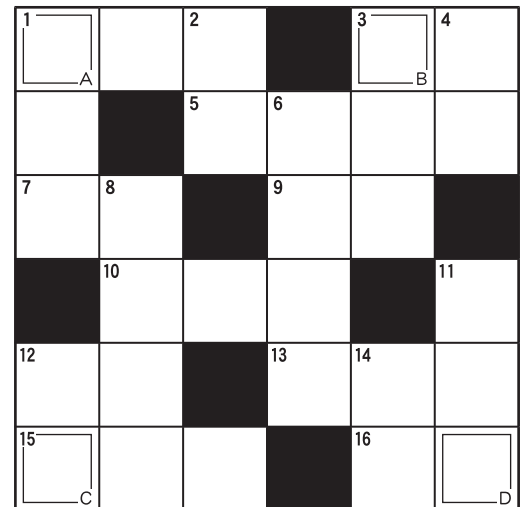
A	ニ	カ	イ	エ	D
	ツ		ス	モ	ク
	キ	シ		ナ	ス
		シ	ユ	リ	ド
C	ウ	マ		ザ	ユ
	ライ	ウ		カ	グ
					F

タテのカギ

- 〇〇〇取った杵柄。
- ワイン。白と赤の間。
- 「家に帰りづらい」の意。〇〇〇が高い。
- 〇〇より証拠。
- 山の一番高い所。
- 心強い。鬼に〇〇〇。
- 連想ゲーム。芦ノ湖、駅伝、天下の嶮。
- 鬼の頭に生えている。
- 親しき〇〇にも礼儀あり。

ヨコのカギ

- 皆から責められ、まるで針の〇〇〇。
- 〇〇を枕に討死。
- 国や地方自治体に納める金。
- 連想ゲーム。春日大社、バンビ、もみじ。
- 恵比寿様が釣った魚。
- 鬼の目にも〇〇〇。
- サザエの〇〇焼き。
- 餅の味付けで、原料は大豆など。
- 岐阜と愛知にまたがる〇〇〇平野。
- マネー。



答え

[メッセージ] ◆実家の牧草畑に寝転んで、見上げた真っ青な空に、大きな白い入道雲。今でも鮮明に覚えている夏の景色。(A.Y) ◆グングンと大きくなる入道雲眺めながら思うのは、ソフトクリームか綿菓子。どちらも小さい頃の楽しい思い出だなあ。(M.Y) ◆入道雲様へ。何か恨みでもあるのですか？ 今の下界を察して下さい。やさしくやさしく浮かんでいて下さいよ。貴方の言うことききますから…。と伝えましたが…。うちのダンナと同じですネ。(K.Y)

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!

秋の気配を少しずつ感じるようになりましたが、夏バテ気味の方も多いのではないでしょうか?

栽培したキノコは1年中いつでも手に入るとはいえ、何となく秋・冬の食材というイメージもありますよね。ところが栄養素を調べると、疲労回復といった夏バテ解消にぴったりのものもたくさん含まれているのです。ぜひキノコをたくさん食べて、夏の疲れを解消しましょう。
(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♪

■浜このみさんのレシピで夏野菜カレーを作ってみたら、まあ、美味しくて大好評でした。トマトジュースやなめ茸を使うと時短でコクが出るとは! いいことを知りました。(M.Mさん)

■ハートピアキッチンは毎月ファイルしています。フライパンで作るチャーシュー挑戦してみました。ちょっと焼きすぎて周りが少し固くなってしまったけど美味しくできました。こま切れにしてチャーハンの具としても重宝しました。(M.H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

キノコづくしの

ミニハンバーグ



材料 4人分

~ハンバーグの具~

- キノコ類…300グラム (エリンギ、ブナシメジ、エノキタケなど)
- 豚ひき肉…300グラム
- 卵…1個
- 塩・こしょう…適量
- なめ茸…100グラム
- コーン缶詰…50グラム



ゴマ油…大さじ1

付け合わせ野菜、レモン、トマトケチャップなど…適量

作り方

①キノコは粗みじんに切る(写真A)。ボウルにハンバーグの具をすべて入れてよく混ぜ合わせたら、直径8センチくらいの円盤型にする(10個前後できる)(写真B)。



②フライパンにゴマ油を入れ、①のハンバーグを加えて(写真C)、ふたをして、両面中火で焼く。片面4分くらい。



エノキタケは必ず入れてほしいのですが、それ以外はキノコなら何でもいと思います。エノキタケがツナぎのような動きもしてくれます。また、キノコと肉は同量が目安です。味付けもなめ茸を使って、まさにキノコづくしです。

味付けもキノコで!



キノコトッピングの大根とタラコのスパゲティー



材料

4人分

- スパゲティー…200グラム
- 塩…大さじ1
- 大根…200グラム
- ~タラコペースト~
- タラコ…150グラム
- レモン汁、めんつゆ、バター、牛乳…各大さじ1

~トッピングキノコ~

- キノコ…200グラム (エノキタケ、ブナシメジ、エリンギなど)
- バター…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1
- 細ネギの小口切り…適量

作り方

- ①湯に塩を入れて、スパゲティーを茹で、茹で終わり3分くらいになったら、大根も加える。
- ②タラコペーストは混ぜ合わせておく。
- ③①の湯を切って、ボウルに入れ、②を加えて混ぜ合わせる。
- ④一方キノコは食べやすい大きさに切ったりほぐしたりして、バターと一緒に炒め、しょうゆで味を付ける。
- ⑤③を器に盛り、④をトッピングして、細ネギを散らす。



スパゲティーと大根は同量。かさましという意味だけでなく、食感の違う組み合わせはとてもおいしいです。タラコペーストの味はいろいろに考えられますが、大根の甘さをいかした味付けです。さらにキノコのバター炒めをトッピングして、キノコたっぷりの栄養満点の一品になります。



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/

