

ハートピア

第320号

令和6年1月18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

覚えよう! 二十四節気

二十四節気(にじゅうしせつき)とは、約半月ごとに一年を二十四等分、つまり季節ごとに六つに分けて名前をつけたものです。江戸時代まで使われていた旧暦では、暦(こよみ)と実際の季節にずれが生まれました。そのため生活するのに不便になり、本来の季節を感じる目安として二十四節気を用いたのです。日本には四季があるので二十四節気を知っていると季節の変化を敏感に感じられますね。今年(2024年)の二十四節気の日付をまとめてみました。

1月6日(土) 小寒(しょうかん)
寒の入りで、寒気がましてくる



1月20日(土) 大寒(だいかん)
冷気が極まって、最も寒さがつのる

2月4日(日) 立春(りっしゅん)
寒さも峠を越え、春の気配が感じられる



2月19日(月) 雨水(うすい)
陽気がよくなり、雪や氷が溶けて水になり、雪が雨に変わる



3月5日(火) 啓蟄(けいちつ)
冬ごもりしていた地中の虫がはい出てくる

3月20日(水) 春分(しゅんぶん)
太陽が真東から昇って真西に沈み、昼夜がほぼ等しくなる

4月4日(木) 清明(せいめい)
すべてのものが生き生きとして、清らかに見える

4月19日(金) 穀雨(こくう)
穀物をうるおす春雨が降る



5月5日(日) 立夏(りっか)
夏の気配が感じられる

5月20日(月) 小満(しょうまん)
すべてのものがしだいにのびて天地に満ち始める

6月5日(水) 芒種(ぼうしゅ)
稲などの(芒のある)穀物を植える



6月21日(金) 夏至(げし)
昼の長さが最も長くなる

7月6日(土) 小暑(しょうしょ)
暑気に入り梅雨のあけるころ

7月22日(月) 大暑(たいしょ)
夏の暑さがもっとも極まるころ

8月7日(水) 立秋(りっしゅう)
秋の気配が感じられる

8月22日(木) 処暑(しよしょ)
暑さがおさまるころ

9月7日(土) 白露(はくろ)
しらつゆが草に宿る

9月22日(日) 秋分(しゅうぶん)
秋の彼岸の中日、昼夜がほぼ等しくなる

10月8日(火) 寒露(かんろ)
秋が深まり野草に冷たい露がむすぶ

10月23日(水) 霜降(そうこう)
霜が降りるころ

11月7日(木) 立冬(りっとう)
冬の気配が感じられる

11月22日(金) 小雪(しょうせつ)
寒くなって雨が雪になる

12月7日(土) 大雪(たいせつ)
雪がいよいよ降りつもってくる

12月21日(土) 冬至(とうじ)
昼が一年中で一番短くなる



AC長野パルセイロ 公式グラフ2023

2023年
12月
刊行

プロサッカーJ3リーグ、AC長野パルセイロの2023年シーズンの戦いを振り返る報道グラフ。今季3回激突した松本山雅との「信州ダービー」名場面、リーグ戦と天皇杯の印象的なゴールシーンをはじめ、ピッチ内の激しい競り合い、自陣ゴール前の懸命の守り、敗戦で落胆する選手たちの表情、サポーターの熱い応援の様子を多彩に伝える。



全選手とスタッフの写真付き一覧、全公式戦の記録、信濃毎日新聞スポーツ面に連載した選手コラム「MY PRIDE (マイ・プライド)」、シュタルフ前監督のコラム「ORANGE (オレンジ) の志」、信濃毎日新聞デジタル掲載の高木監督の談話「高木イズム」も収録した。

信濃毎日新聞社編集部 編
A4判並製/オールカラー
102ページ

定価 1,320円(税込)

信州木島平 岡本商店(有)

野沢菜漬け

大 3,800円(税込) 送料別途 発送できます
箱入 内容総量 8kg(固形量 2.5kg×2)

小 1,900円(税込) ※小の発送はできません。
ビニール袋入 内容総量 4kg(固形量 2.5kg)



お届けはご注文から数日かかります。

nikotaku 中島新聞店 企画部

ニコニコ宅配 0800-800-8829

詳しくはお問い合わせください
営業日/月~土(年末年始、祝日除く)
受付/9:00~17:00

解く

クロスワードパズル

前答 ボウネンカイ
応募総数 252通
当選者10名(敬称略)
原山千廣・中澤哲・
飯澤奈央・宮下恵里
佳・北澤恵美子・荒
井円・山崎泉・古川
良孝・松林真保・宮
下慶子

A	ボ	ウ	ズ	ナ	B
	イ		イ	カ	サ
	ス	C	ネ	イ	ケ
			コ	ン	ブ
	又		ノ	ツ	ガ
E	カ	テ	イ		ク
					ツ

【メッセージ】 ◆今年ママ友と、家でランチ会&忘年会をしました。子どもの事、夫の事、自分の事…。いっぱいしゃべってリフレッシュ~♪ 来年も頑張ろう。(S.S) ◆明日、四年ぶりの忘年会です。幹事をやります。今年の重大ニュースを墨書しました。どんな答えが出てくるか楽しみです。(N.T) ◆入社して3年、初めての忘年会がありました。先輩や上司、同期や後輩との、緊張しながらも楽しい時間でした。何事も勉強だと感じました。(K.T)

タテのカギ

- 少年よ、〇〇を抱け。
- 卵。自身と〇〇。
- 頭にあてる寝具。
- 〇〇は千年、亀は万年。
- いたずらに描いた絵。
- 誕生日、ケーキに歳の数だけ立てる。
- 祭りでワッショイと担ぐ。
- 地下水をくみ上げる設備。
- 秋〇〇は嫁に食わずな。

ヨコのカギ

- リレーはバトン。駅伝は?
- 三保の〇〇原。
- 奇跡。
- 雪の色。
- 〇〇が建つ。大もうけした例え。
- 船舶の移動に作られた人工水路。
- 〇〇の鮑の片思い。
- 主原料は大豆。餅の味付けの粉。
- 殿様より先に食べて安全を確かめる。
- 連想ゲーム。江戸前、にぎり、ちらし。

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

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29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



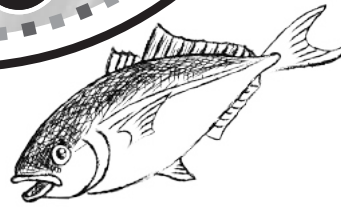
今が旬! 脂がのり、おいしい時季を迎えている、ブリ。なじみのある魚ですが、ブリ大根やブリの照り焼きなど、食べ方のレパートリーが広がらない方も多いかもかもしれません。今回はサラダや南蛮漬けなど、いつもと違うブリのレシピを紹介します。(クッキングコーディネーター・浜このみ)



行事と旬で作る! 食べる!

このみの/ **ハートピア キッチン**

レモンでさっぱり! **ブリのパンサラダ**



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♪

- 白菜と柚子の浅漬け作ってみようと思いましたが、ハートピアキッチン今までスルーしていたのですがお便りコーナーをみて後悔です。早速ホームページ調べてみることにします。(K.Mさん)
- 年末になるとユズが欲しくなります。12月号のハートピアキッチン、普段の白菜漬けもユズの香りがあると格段においしさが際立ちます。(S.C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。

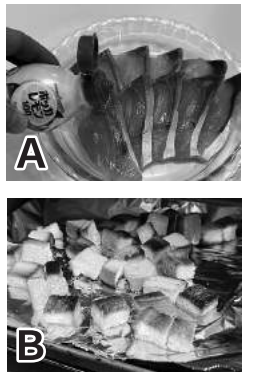
〒381-2224 長野市川中島町原530-2 中島新聞店 ハートピアキッチン係

ハートピアキッチンWEB 検索

- 材料 4人分**
- 食パン(6枚切り)…1枚
 - ブリ刺身用切り身…150グラム
 - レモン汁…大さじ1
 - オリーブ油…大さじ1
 - しょうゆ…大さじ1
 - ベビーリーフ…1パック
 - キュウリ…1本(輪切り)
 - 小カブ…1個(薄切り)
 - パプリカ…1/2個(千切り)

作り方

- 1 ブリにレモン汁、オリーブ油、しょうゆをかけ(写真A)、10分くらいおく。
- 2 食パンは1cm角に切り、オーブントースターでこんがり焼く(写真B)。
- 3 器に野菜とパンを盛り付け、その上に1のブリを漬け汁と一緒にのせる。



たっぷりの漬け汁は、パンサラダのドレッシング代わりにになります。レモンがキリッと効いたおいしいドレッシングです。パンが入っているので、メインのお料理にもなります。野菜は何を使っても大丈夫です。

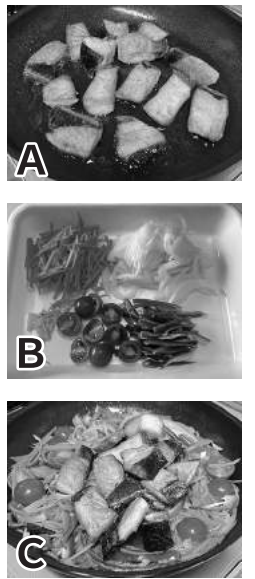
- 材料 4人分**
- ブリの切り身…4切れ(300グラムくらい)
 - 塩、こしょう、小麦粉…適量
 - ゴマ油…大さじ1

- ニンジン…100グラム
- 玉ネギ…1/2個
- ピーマン…2個
- ミントマト…5個
- 赤唐辛子…2本

- ～南蛮酢～
- 酢…150ml
 - 水…50ml
 - 砂糖…大さじ2
 - しょうゆ…大さじ1
 - 塩…小さじ1

ブリの南蛮漬け

日持ちもする



優しい味の南蛮酢です。野菜もたっぷりと食べられます。3日くらいは保存できますので、作り置きにもなりますし、お弁当のおかずにもいいですね。野菜はセロリやキノコ類など何を加えてもいいですね。

- 作り方**
- 1 ブリは一口大に切り、塩、こしょうをまぶし、小麦粉をまぶす。
 - 2 フライパンにゴマ油を入れ、ブリを両面こんがり焼く(写真A)、取り出しておく。
 - 3 ニンジンは5cm長さの千切り、玉ネギは薄切り、ピーマンは細切り、ミントマトは半分切っておく(写真B)。
 - 4 同じフライパンで、ブリから出た脂を利用して、野菜を全部入れて炒め、野菜が少ししんなりしたら、南蛮酢を全部加え、一煮立ちしたら、取り出したブリを加えて(写真C)混ぜる。

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。

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/>