

ハートピア 3

第322号

令和6年3月21日発行

発行元

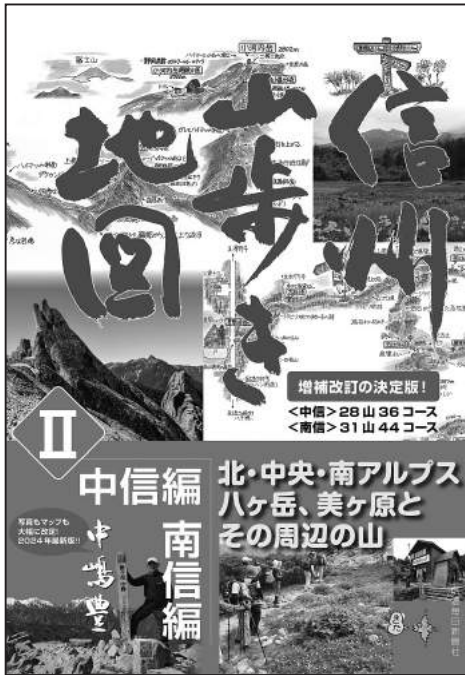
株式会社
中島新聞店

〒381-2224
長野市川中島町原 530-2
☎0120-71-0271
TEL.292-0271 FAX.292-0222

読む

信毎の書籍紹介

手描きイラストマップで 登山の安心感がさらにアップ。



山岳県信州の中でも粒ぞろいの名峰が集まる長野県中南部の山岳ガイドがリニューアル。北・中央・南の日本アルプスをはじめ、ハケ岳や美ヶ原、御嶽山といった日本百名山、さらには眺望にすぐれた里山まで、元県警山岳遭難救助隊長の中嶋豊氏が自身の山行記録を元にした人気のイラストマップで案内します。

今回の増補改訂版は、あらたに8コースを加えたほか、登山道の様子も最新状態にアップデートし、主に日帰り登山向けの計59山80コースを掲載。地形図では分からない登山道の様子や見どころが一目瞭然で、危険場所の事前把握や道迷いの防止にも役立ちます。

増補改訂版 信州山歩き地図Ⅱ 中信編・南信編

中嶋豊 著 A4判/並製/オールカラー/174ページ
定価 2,200円(税込)

2024年
3月刊行
(予定)

信州山歩き地図Ⅰ
北信編・東信編
増補改訂版
2022年11月刊行 (税込)
定価 2,200円

信州山歩き地図Ⅲ
里山編
(北信・東信)
2015年7月刊行 (税込)
定価 2,200円

信州山歩き地図Ⅳ
里山編
(中信・南信)
2016年7月刊行 (税込)
定価 2,200円

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

解く

クロスワード パズル

前答 ウルウドシ
応募総数 268通
当選者10名(敬称略)
小山美紀・宮林恵理子・中村くるみ・瀧澤修一・竹村泰典・渡辺孝子・小川正雄・浜端正幸・石田キヨ子・高木みち子

A	ウ	フ	サ	サ	ド
	ダ		ル	ス	バン
	ツ	メ		カ	キ
		グ	レ		カ
C	ウ	ス		ト	グラ
	マ	リア			ウシ
					E

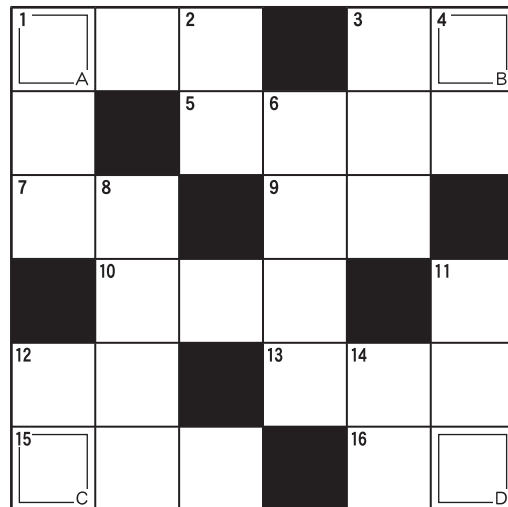
[メッセージ] ◆2月14日夕食後、チャイムが鳴ったので出てみると、孫が両手で「例のもの」を届けてくれました。手製の3つのハートとリボンとイラストを貼付してあり、大感激でした。(S.I) ◆私は1948年2月29日生まれの76歳になります。満19歳です。(N.S) ◆2月29日生まれの親戚の子に、8年前の閏年の正月にカレンダーをプレゼントしました。パラパラとカレンダーをめくり「わたしの誕生日がある!」。とても喜ぶ姿が可愛く、忘れられません。(M.H)

タテのカギ

- 油揚げはキツネ。天かすは?
- 70歳。
- 「宵待草」。竹下〇〇。
- 牛乳〇〇の底の様なメガネ。
- 三島由紀夫原作。山口百恵主演で映画化。
- 井の中の蛙、〇〇〇を知らず。
- 一休さんが得意。
- 恩を〇〇で返す。
- 実年齢より若く申告。〇〇をよむ。

ヨコのカギ

- 極端な弓なり、〇〇〇橋。
- 掌の先に5本。
- 名古屋名物。うどんより平べったい。
- 南⇄〇〇。
- 父の弟。
- 畳表の原料。
- 信号。止まれの色。
- 〇〇〇相続。世界〇〇。
- 別名、畑の肉。
- 太鼓を打つ木片。



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(3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! 菜の花とは、アブラナ科の花の総称です。長野では野沢菜の葉の花が一般的ですね。菜の花、新玉ネギ、桜エビ、シラス...と春の食材満載の、菜の花を使ったレシピをご紹介します。あと一品ほしいときや、新年度からのお弁当のおかずにもぴったりです。※小松菜やナバナでも同様に作れます。(クッキングコーディネーター・浜このみ)

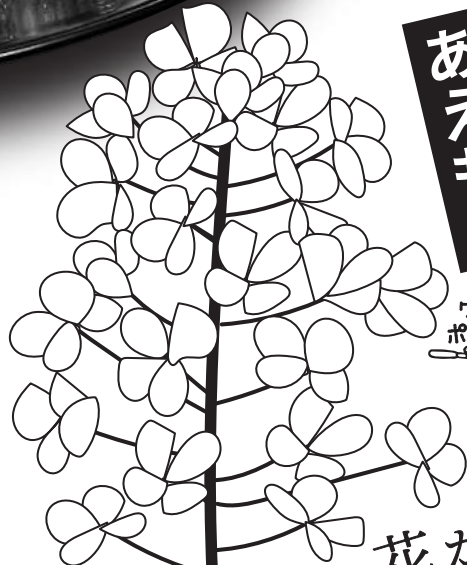


おたよりコーナー
 前号のハートピアキッチンに寄せられたおたよりを紹介します♪
 ■カキは子供の舌には合わない、と思っていたところ、昨年まで全く食べなかった娘たちが、カキフライを食べて「おいしい!」それから時季にはよく作るようになりましたが、から揚げは未体験で、このみさんのレシピが初でした。カリッとした食感もあり、下味のしょうゆ糨も効いていて、薄味好きの娘たちに好評でした。(K.Nさん)
 ■このみさんのハートピアキッチン毎回楽しみにしています。全部レシピをとってあります。カキを小麦粉などで一度洗うということを知りませんでした。簡単にできてすごくおいしくて好評でした。(N.Mさん)
 レシピの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



菜の花と豆腐の卵とじ

卵は好みの軟らかさに!

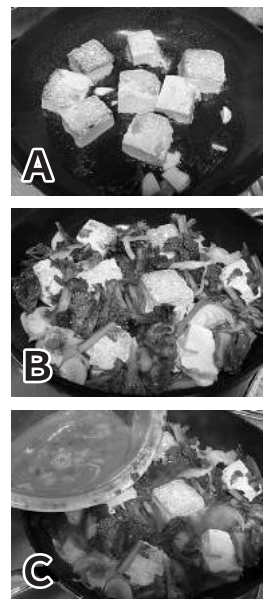


菜の花と桜エビのあえもの

- 材料 4人分**
- 菜の花...1束 (200グラムくらい)
 - 干し桜エビ...5グラム
 - シラス干し...30グラム
 - ゴマ油、しょうゆ、レモン汁...各大さじ1/2
- 作り方**
- ① 菜の花は塩ゆでして、水に取り、3cm長さに切る。
 - ② ボウルにすべての材料を入れて(写真A)、混ぜ合わせる。

- 材料 4人分**
- 菜の花...1束 (200グラムくらい)
 - 豆腐...1丁 (300グラム)
 - 新玉ネギ...1/2個
 - めんつゆ(2倍濃縮)...大さじ4
 - 卵...4個
 - ゴマ油...大さじ1

- 作り方**
- ① 菜の花は3cm長さに切り、豆腐は8等分、新玉ネギは薄くスライスする。
 - ② フライパンにゴマ油を入れ、豆腐をこんがりとするまで炒める(写真A)。
 - ③ ②に菜の花、新玉ネギを入れて、全体を軽く炒める。(写真B)
 - ④ ボウルに卵を割り入れ、めんつゆ(2倍濃縮)を大さじ3~4入れて、混ぜ合わせる。
 - ⑤ ③に④の半量を入れて、しっかり火が通るまでふたをする。
 - ⑥ 残り半量を入れたら(写真C)、火を止めて、予熱でお好みの軟らかさまで火を通す。



菜の花がいくらでも食べられる♪



ワンポイント 豆腐は木綿でも絹ごしでもオッケーです。特に水切りの必要はありません。卵をめんつゆで味を付けることで、味付けが簡単。卵液の半量はしっかり火を通し、残りの半量で好みの軟らかさにしましょう。菜の花は生で炒めてオッケーです。

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/>