

# ハートピア 4

第323号

令和6年4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

## 読む

信毎の書籍紹介

## 古そうな由緒と現在の姿を追って東へ西へ



全国に5千とも1万ともされる諏訪神社、そもそも諏訪信仰はどうして広まったのか。

信仰の形を変え意味を変えながらも、それでも脈々と受け継がれてきた日本の神社の謎に迫る。

【北陸の巻】出雲の夢は能登でひらく？

column1 薙鎌を打ち込む御神木  
column2 諏訪の神さまは風の神

【越後・東北の巻】神は世につれ柵につれ

column3 航海守護も守備範囲

【鎌倉の巻】神の威光より武士の意向

column4 鎌倉の西に最古の分社  
column5 頼朝ブランドの諏訪神社

【京都の巻】地縁は血縁ほどにモノをいう

column6 評判を得るための切り札  
column7 義理堅い京都諏訪氏

Special column お膝元でも独自に進化

生島足島神社(上市市下之郷)  
新海三社神社(佐久市田口)

## 諏訪の神さまに会いに行く 由緒と由来を知りたくて訪ね歩いた諏訪神社

北沢房子 著 四六判/並製/248ページ 定価 1,760円(税込)

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

2024年  
5月刊行  
(予定)

## 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5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。

●トップチーム<2024明治安田J3リーグ> —

- ① 5/3(金) 第12節 FC岐阜戦 16:00~
- ② 5/18(土) 第14節 ツエーゲン金沢戦 14:00~

●レディース<2023-2024WEリーグ> —

- ③ 5/6(月) 第19節 日テレ・東京ヴェルディベレーザ戦 15:00~
- ④ 5/12(日) 第20節 セレッソ大阪ヤンマーレディース戦 13:00~
- ⑤ 5/25(土) 第22節 ノジマステラ神奈川相模原戦 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	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独自のサービスです。



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

甘さひかえめで、すっきりとしたワインが好きな方へ。  
家呑みワイン  
一升瓶ワイン 1800ml 12度 1,500円(税込)  
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

## 解く

### クロスワード パズル

前答 タビダチ  
応募総数 275通  
当選者10名(敬称略)  
高桑春佳・西澤賢一  
・近藤真一・松井朝子  
・市川ひろ子・鈴木洋子  
・半田秀夫・中沢茂・橋本和俊・武井康祐

A	タ	イ	コ	■	ユ	B
	又	■	キ	シ	メ	ン
	キ	タ	■	オ	ジ	
	■	イ	グ	サ	■	ト
	ア	カ	■	イ	サ	ン
C	ダ	イ	ズ	■	バ	チ
						D

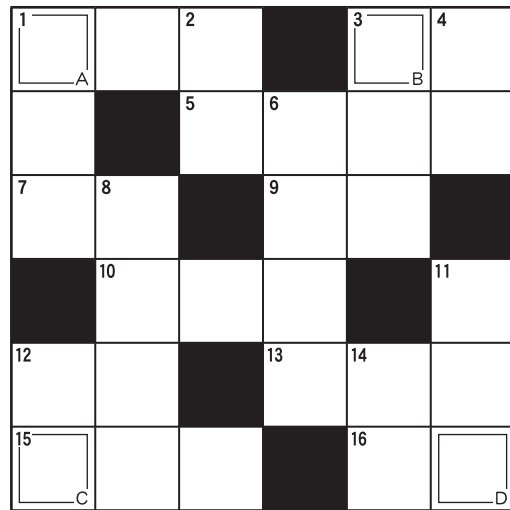
【メッセージ】 ◆高校合格の発表もあり、旅立ちの時期ですね。不安と期待と胸いっぱいの時。不安をやわらげる花々、桜のつぼみは硬いけれど。旅立ちの心境を表しているようですね。(S.T) ◆息子の高校の卒業式、担任の先生が「乾杯」を歌って子どもたちを送り出してくれました。感動と感謝でいっぱいです。(T.M) ◆夫が急逝し、不安な時に解いた答えが、「旅立ち」でした。夫も、旅立ちだったと思うと、いい言葉だなあ。と元気を貰いました。(H.E)

### タテのカギ

- 1 高僧の説いた道。
- 2 麺類の堅さや弾力。〇〇が強い。
- 3 重さを計量する器具。
- 4 タイガー。
- 6 砂漠で水が湧き、草木が茂る所。
- 8 炭酸飲料。栓がビー玉だとラムネ。
- 11 〇〇〇ホイール。包み焼に重宝。
- 12 卵から孵ったばかりの鳥。
- 14 旅客用の大型自動車。

### ヨコのカギ

- 1 十八番。
- 3 平和を象徴する鳥。
- 5 イカの身とワタの塩漬けを熟成させた肴。
- 7 家畜に与える食料。
- 9 〇〇の這い出る隙もない。
- 10 なぞなぞ。弱い魚。
- 12 美濃+〇〇=岐阜県。
- 13 連想ゲーム。星団・谷村新司・自動車。
- 15 看護師を英語で。
- 16 重箱の〇〇を楊枝でほじる。



答え □A □B □C □D

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(4月26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!

シラスは1年を通して手に入る食材ですが、実は今が旬です。長野では生シラスは手に入りにくいですが、釜揚げシラスもふっくらとして柔らかくておいしいですね。

今回はシラスが主役のレシピ2品です。加える野菜も旬のものばかりです。

(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♪

■菜の花、桜エビ、しらす…。色どりもきれいですね!これから作ってみます。(S.Kさん)

■菜の花大好きです!卵とじ作ってみます。年を重ねるごとに旬の食材に手がのびます。(Y.S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

野菜もたっぷりの後引くおいしさ♪

シラス  
ギョウザ

材料 4人分

- シラス…50グラムくらい
- キャベツ…100グラム  
(粗みじんにして塩をする)
- 塩…小さじ1/2
- ニラ…1/2束(細かく切る)
- ゴマ油…大さじ1
- ギョウザの皮(市販)…1袋



- ゴマ油…大さじ1+大さじ1
- 湯…50ml+50ml



- しょうゆ、酢、ラー油…適量

作り方

- ①塩をしたキャベツがしんなりしたら、水気をギュッと絞ってボウルに入れる(写真A)。
- ②①にニラ、シラスも加え、ゴマ油を入れて全体をよく混ぜる。
- ③②をギョウザの皮で包む。
- ④フライパンにゴマ油(大さじ1)を入れ、ギョウザ10個くらいをフライパンに並べ(写真B)、下の部分がいい焦げ色になったら、湯を加えてふたをして蒸し焼きにする。水分がなくなったら出来上がり。同じことをもう一度繰り返す。
- ⑤好みに酢、しょうゆ、ラー油などを付けて食べる。

**ワンポイント** シラスの塩分とキャベツの塩もみをした塩分、あとはゴマ油だけの味付けですが、さっぱりとして大変おいしい一品です。サラダ感覚のギョウザです。ギョウザの具が余った場合にはチャーハンにしましょう。



そばとの相性抜群!

材料 2人分

- シラス…50グラム
- ニンニク…1片(薄切り)
- ゴマ油…大さじ1
- 輪切り赤唐辛子…適量

- アスパラガス…2本(斜め切り)
- 干しそば…100グラム
- めんつゆ(2倍濃)…大さじ2

- カイワレ大根…適量

作り方

- ①フライパンにゴマ油、ニンニク、シラス、赤唐辛子を入れて、弱火で炒める(写真A)。
- ②干しそばをゆでる。茹で上がり3分くらい前になったらアスパラガスを入れて一緒にゆでる(写真B)。
- ③②を①に入れて混ぜ合わせ、めんつゆを入れて味をつけ、最後にカイワレ大根を添える。

**ワンポイント** シラスの白い色がそばで強調され、普通の pasta よりもそばとシラスの相性は抜群。味もゴマ油とめんつゆで、シラスにもよく合います。



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/