

ハートピア 7

第326号

令和6年7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

あの超ロングセラーが 32年ぶりにリニューアル!



電力の確保へ、人跡未踏の秘境の峡谷に浮上した空前のダム計画。成否のカギは貫通する資材・機械の輸送路の確保だが、最大の生命線となる北アルプスを貫く関電トンネル工事は、止めどなく押し寄せる水など、想像を絶する闘いだった——。未知の工事に立ち向かった作業員たちの苦闘の物語。

ノンフィクション小説『黒部の太陽』は、昭和39年(1964)の毎日新聞夕刊での連載、それに続く単行本化(毎日新聞社、講談社各刊)から読み継がれる超ロングセラー。映画『黒部の太陽』(1968年公開、熊井啓監督、三船敏郎・石原裕次郎主演)の唯一の原作本でもあります。

32年ぶりとなる刷版リニューアルでは、土井栄画伯による新たに提供された新聞連載時の挿絵約30枚を追加。本文中の地図も作成し直したほか、ダム建設前後の地形図や黒部川電源開発のあゆみ(年表)、主な登場人物リストなど資料も加えました。本文のルビも全面的に見直し、若い人にも読みやすくしました。

黒部の太陽 [文庫新版]

木本正次 著 / 土井栄画
A6判(文庫サイズ)/並製/392ページ 定価 1,100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
7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8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 8/17(土) 第24節 テゲバジャーロ宮崎戦 18:00~
- ② 8/24(土) 第25節 大宮アルディージャ戦 18:00~



●優待券 = 当日券が下記の様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独自のサービスです。



飯山産(戸狩サンファーム)の美味しい

お米



中島新聞店 企画部

nikotaku 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 サクランボ
応募総数 257通
当選者10名(敬称略)
鵜沢繁・宮本須恵子
・荻原早百合・吉田
清美・増田恵理子・
西澤星子・宮尾秀一
・松縄理恵子・服部
ふじえ・高山利昭

A	サ	ツ	キ	ク	ア	ク
	バ		タ	カ	マ	ツ
	ク	リ		シ	リ	
		ス	ン	キ		エ
	フ	ナ		リ	ハ	ク
C	ラ	ード		ツ	ボ	E

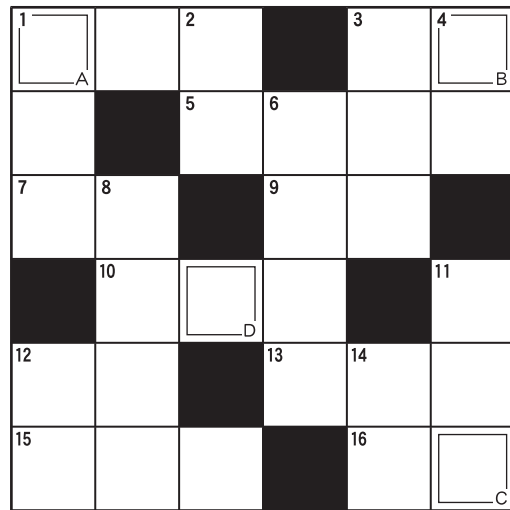
[メッセージ] ◆サクランボ大好きですが、何せ高価で口に入れられません。アメリカンチェリーでがまんしています。(Y.T) ◆サクランボ狩りは、100粒食べないと元がとれないとか。この歳では無理ですね。(M.M) ◆先日山形からさくらんぼが届きました。おいしい! かわいい! 口に入れると子供の時に戻ります。(O.S) ◆ニコニコ宅配でさくらんぼを注文しました。やさしい甘酸っぱさで季節を感じました。まるで小さな宝石ですね。(S.H)

タテのカギ

- 1 連想ゲーム。海水浴・空気・ドーナツ型。
- 2 奈良公園に沢山いる。
- 3 自力⇔○○○。
- 4 サマー。
- 6 弘法大師。
- 8 新1万円札。○○○
○栄一。
- 11 人口が最多の国。
- 12 レッド。
- 14 傾斜している道。

ヨコのカギ

- 1 木地の塗装に用いる樹液。
- 3 ○○からぼた餅。
- 5 サイコロ。1の出る○○○○は1/6。
- 7 主にコウゾやミツマタが原料。
- 9 乾期⇔○○。
- 10 11月3日、○○○の日。
- 12 夜が明けると?
- 13 ○○○相続。世界○○。
- 15 井の中の○○○、大海を知らず。
- 16 智に働けば○○が立つ。



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(7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!

今では夏野菜の定番になっているズッキーニ。長野県は全国に先駆けて栽培をスタートしました。

見た目はキュウリに似ていますが、同じウリ科でもカボチャの仲間です。油との相性がよく、ビタミンCやカロテンも豊富。色や形もいろいろあって、それらを混ぜて使うのも楽しいですね。
(クッキングコーディネーター・浜このみ)

夏野菜の揚げない酢豚



材料 4人分

- 豚肉(生姜焼き用) …300グラム(2~3等分する)
- ~下味~
- しょうゆ、砂糖…各大さじ1
- 片栗粉 適量
- ゴマ油…大さじ1
- ズッキーニ…1本(乱切り)
- パプリカ…1個(乱切り)
- ナス…2個(乱切り)
- 玉ねぎ…1/2個(8等分に切る)
- ゴマ油…大さじ1
- ~甘酢(混ぜ合わせる)~
- しょうゆ…大さじ4
- 砂糖…大さじ4
- 酢…大さじ4
- 水…大さじ12
- 片栗粉…大さじ1
- ミントマト…5個(半分に切る)

作り方

- ① 豚肉に下味をつけ、片栗粉をまぶして、ゴマ油(大さじ1)をしいたフライパンで両面焼く(写真A)。
- ② 別のフライパンに、ゴマ油(大さじ1)を入れ、ズッキーニ、パプリカ、ナス、玉ねぎを加えて炒める。
- ③ 野菜が少ししんなりしたら、甘酢をかき混ぜながら加え、最後に肉とミントマトを入れて軽く混ぜ合わせる(写真B)。

ワンポイント

普通の酢豚とは野菜の種類が異なりますが、夏野菜を使うと彩もよく、とても夏らしい酢豚になりました。薄切り肉を使うことで、揚げるのではなくフライパンで肉を炒めるので、酢豚のハードルが下がりますね。

彩も鮮やか 栄養満点!



行事と旬で作る! 食べる!

このみのハートピアキッチン

おつまみやお弁当のおかずにも♪

材料 2人分

- ズッキーニ…1本 (縦半分に切って、種を軽く取り除く)
- ~ズッキーニの詰め物~
- 玉ねぎ…1/4個(みじん切り)
- ズッキーニの種…適量
- マヨネーズ…大さじ2
- 塩、コショウ…適量
- カレー粉…適量
- スライスチーズ…1枚(4等分に切る)
- パセリみじん切り…適量

作り方

- ① ズッキーニは縦半分に切って、軽く種を取り、4等分に切る。
- ② ズッキーニの詰め物は混ぜ合わせて①のズッキーニの上のせ、カレー粉を振り掛ける。(写真A)
- ③ スライスチーズをのせて、パセリを振り掛け、オーブントースターで焼く(写真B)。

ワンポイント

カレー粉はお好みですが、味がしまって、ビールにも合って、とてもおいしいです。ズッキーニは生でも食べられますから、チーズが溶ける程度に焼けば大丈夫です。



ズッキーニの
ツナマヨ
チーズ焼き

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♪

■ レタスはお手頃価格なので、さっそく肉巻きを作ってみました。ご飯のおかずにはぴったりで、とても美味しかったです!(N.Nさん)

■ 浜このみさんのレシピ、毎回楽しみにしています。紙は白黒ですが、ホームページを見るとカラーでとても美味しそうに見えました。レタスの肉巻き今度作ってみます!(T.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

