

ハートピア5

第336号

令和7年5月15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

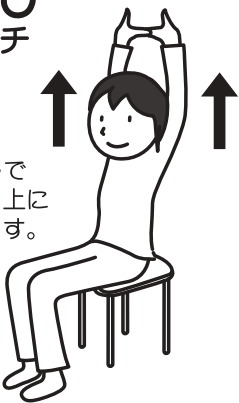
運動しよう

日頃の運動不足解消のため体を動かしてみたいかがですか。

簡単な運動を6つご紹介します。どの運動も痛いところまで無理に動かさずに、休憩をとりながらゆっくりと無理のない範囲で体を動かしてみましょう。

背伸びストレッチ

手を組んでゆっくり上に伸ばします。



たいそく 体側のストレッチ

無理のない所まで体を傾けましょう。



太もものストレッチ

足首を手でつかんでゆっくり後ろに引き上げます。反対側も同様に。



ふくらはぎの運動

両足のかかとをゆっくり上げ下げします。

目安
10～20回



太ももの運動

片足ずつゆっくりと上下運動します。

目安
10～20回



お腹の運動

上半身を少し後ろに倒し両足を伸ばして静止。無理のない時間静止しましょう。

※呼吸は止めないでね！



注意点 ●運動中に息を止めない。●反動をつけずにゆっくり動かす。●痛みが出たらすぐに中止する。●バランスがとりにくい場合は支えのある環境で。

AC NAGANO PARCEIRO

プレゼント

パルセイロ 駐車券

長野Uスタジアムホームゲーム

応援
するぞ！



当紙では、下記1試合の駐車券を10名様にプレゼントします。奮ってご応募ください。

●トッパチーム〈2025明治安田 J3リーグ〉

① 6/14(土) 第16節 FC岐阜戦 15:00～

●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。



読む

信毎の書籍紹介

書き手と読み手を活字がつなぐ。論説主幹(2014～2023)が歩いた1面コラム。信濃毎日新聞論説顧問の元論説主幹が、在任中に書いた千数百本の「斜面」から127本をセレクト。コラム執筆の作法やプロセスなど舞台裏も紹介する。

斜面をあるく

丸山貢一 著

四六判/並製/226ページ

定価 1,980円(税込)

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。

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 ナノハナ

応募総数 267通

当選者10名(敬称略)

村田東栄・宮沢美津子・西沢幸子・中沢茂・千野龍一・丸山洋子・林賢一・内山恵津子・内山望憲・小山増

A	ナ	サ	ケ	ト	B
	ミ		イ	デ	シ
	ダ	シ		カ	ヤ
		バ	レ	ン	オ
	ナ	マ		タ	ス
C	ハ	タ	チ	フ	D

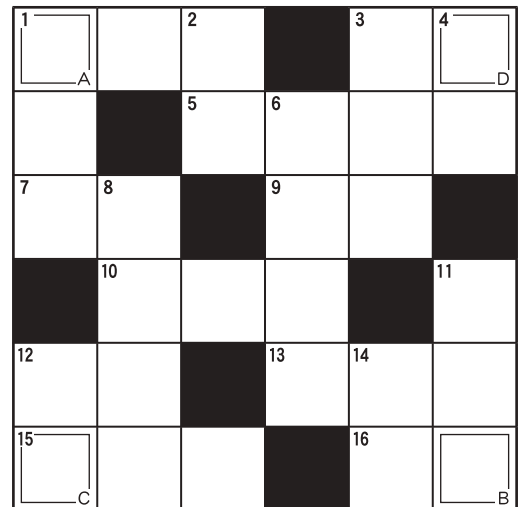
〔メッセージ〕 ◆寒暖の差が激しく、桃の花は一斉に開花してくれなくて、受粉作業で難儀しています。(K.N) ◆一面黄色になる菜の花畑が昔から好きです。3月生まれの名前には「菜」の1字が入っています。(K.S) ◆桜のピンクと菜の花の黄色を一緒に見ると、春らしさをよりいっそう感じて幸せになります。(T.A) ◆初めて車イスマラソンのボランティアをしました。土手には菜の花が沢山咲いていて、選手を応援しているようでした。(N.Y)

タテのカギ

- 1 今泣いた○○○がもう笑う。
- 2 唯一の欠点。玉に○。
- 3 多くの困難が待ち受ける。前途○○○。
- 4 ○○の上にも3年。
- 6 「少年よ大志を抱け」で知られる博士。
- 8 猫、独楽、松、月…。
- 11 首が最も長い哺乳類。
- 12 ♪「夏の思い出」で歌われた水芭蕉の群生地。
- 14 ○○の都、仙台。

ヨコのカギ

- 1 生きた○○○、シーラカンズ。
- 3 名は○○を表す。
- 5 「無精者」を長野の方言で。
- 7 連想ゲーム。にぎり、ちらし、回転。
- 9 応仁の○○・島原の○○。
- 10 襷は駅伝。ボタンは？
- 12 耳が感知するもの。
- 13 天気は下り坂。晴れのち○○○。
- 15 果汁等をゼラチンで固めた食品。
- 16 元素記号“P”。



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(5月23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!

アスパラガスが旬を迎えています。自宅で収穫している方も多いことでしょう。

アスパラガスには、名前の由来でもあるアスパラギン酸という必須アミノ酸を多く含み、疲労回復や美白効果もあるようです。新鮮ならば生食でもおいしく、どんな風に調理してもおいしくいただけます。

(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



濃厚でヘルシー♪ アスパラガスとベーコンのカルボナーラ

材料 2人分

- ☐ アスパラガス…2～3本(100グラムくらい・斜め薄切り)
- ☐ ブロックベーコン…50グラム(1センチの拍子木切り)
- ☐ ニンニク…1片(薄切り)
- ☐ マカロニなどのショートパスタ…100グラム(塩を入れてゆでる)
- ☐ ミニトマト…2個(4等分に切る)
- ☐ オリーブ油…大さじ1
- ☐ 塩、コンソメ顆粒…各小さじ1/2

～カルボ液～(混ぜ合わせておく。写真A)

- ☐ 卵黄…1個
- ☐ 粉チーズ…大さじ2
- ☐ ヨーグルト…40グラム
- ☐ マヨネーズ…大さじ1

- ☐ 黒コショウ…適量
- ☐ ゆで卵…1個(4等分に切る)

作り方

- ①フライパンにオリーブ油を入れ、ベーコンとニンニクをじっくりと炒める。
- ②ショートパスタの茹で上がり2分前にアスパラガスを入れて一緒にゆでる。湯を切って、①に入れて、塩、コンソメ顆粒、ミニトマトを加えてひとまぜする(写真B)。
- ③②を火からおろし、まぜ合わせておいたカルボ液の中に入れて混ぜ合わせ、器に盛る。黒コショウを振り、ゆで卵を添える。

ワンポイント

カルボ液に炒めたパスタを入れるのがポイント。カルボ液には生クリームや牛乳を使うことが多いのですが、今回はブロックベーコンでこくと旨味があるので、ヨーグルトでさっぱりと。もちろん薄切りベーコンでもオッケー。パスタもショートパスタにして、カルボナーラとマカロニサラダを同時に味わえるような一品に。ショートパスタは時間がたってものびないのがいいですね。

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。

アスパラガスのスティック春巻き

パーティー料理やおやつにも♪



作り方

- ①春巻きの皮をひし形におき、そこにアスパラガスとウインナー2本を並べる(写真A)。
- ②皮の巻き終わりにはなるべく広い範囲でのりを付けておく。
- ③春巻きの皮でアスパラガスとウインナーを巻く。
- ④フライパンに多めの油を入れて、③を揚げる(写真B)。
- ⑤お好みのソースを付けていただく。

ワンポイント

アスパラガスの水気は事前によくふきとっておきます。ミニの春巻きの皮を使うことで、アスパラガスの穂先が見えてきれいですね。切らずに長いまま手に持って召し上がってください。

・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♪

■ハートピアキッチンのクロワッサンのコーンスロースンド作ってみました! 分量を間違えないようにレシピ通り作ってみました。このみ先生のフンポイントのおかげで美味しくできました! (M.Sさん)

■連休にミートボール作りしました。春のキャベツは甘みがあっておいしいですね。とても簡単でとても美味しく、家族みんな大満足でした! (N.K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 10本分

- ☐ アスパラガス…10本(下の方は皮むき器で皮をむいておく)
- ☐ ウインナー(長めのもの)…10本(縦半分に切る)
- ☐ 春巻きの皮(ミニ)…1袋(1枚ずつはがしておく)

～ソース～(3種類盛り合わせておく)

- ☐ マヨネーズ、ケチャップ、粒マスタード…各大さじ1

- ☐ 揚げ油
- ☐ 水と小麦粉…適量(溶いてのりにする)



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/

