

ハートピア4

第299号

令和4年4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

SAN青木島
 〒381-2243 長野市稲里 1丁目 10-2
 ☎0120-84-6714 TEL.284-6714 FAX.286-4454

読む 信毎の書籍紹介

写真集



岩と氷の山稜、中腹の森林と点在する池と溪。そして山麓と広大な高原。これらは長い長い時間をかけて互いに結び合いながら、高度な自然景観、いわゆる「箱庭」を形づくってきた。日本のなかでも類を見ない箱庭的風景の集積地である八ヶ岳。この山域を知り尽くした著者が八ヶ岳と改めて向き合った写真集。

著者プロフィール 星野吉晴 [ほしの・よしはる]
 1939年島根県生まれ。オリンパスに入社し、主にカメラ関係の技術開発に従事。八ヶ岳をホームグラウンドにして広く登る。同時に山岳自然写真撮影にも注力。2015年日本山岳写真協会公募展最優秀賞、2017年長野県警本部長表彰。現在、(公社)日本山岳・スポーツクライミング協会参与、諏訪地区山岳遭難対策協会理事、日本山岳文化学会会員、日本山岳写真協会会員。長野県岡谷市在住。

◎**八ヶ岳 刻の箱庭**
 星野吉晴 文/写真
 200×220mm並製/オールカラー/112ページ **定価 2,420円(税込)**
 2022年4月中旬刊行

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。
中島新聞店 企画部 ☎0800-800-8829

AC NAGANO PARCEIRO パルセイロ プレゼント 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。

なお、試合が延期や中止、または無観客試合となった場合は、抽選は行いません。抽選後に同様な事態になった場合も、お届けした優待券と駐車券は無効となります。

- トップチーム**
- ① 5/15(日) 松本山雅FC戦 19:00~
注1(駐車券のみ)
 - ② 5/29(日) FC岐阜戦 14:00~
- レディース**
- ③ 5/4(水) マイナビ仙台レディース戦 15:00~
 - ④ 5/7(土) 大宮アルディージャVENTUS戦 15:00~
 - ⑤ 5/14(土) ノジマステラ神奈川相模原戦 14:00~

注1：人気が高く、前売り券だけで入場制限人数に達し、当日券が販売されない可能性があります。駐車券のみのプレゼントです。前売り券を購入する予定の方、ご応募ください。

●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とSAN青木島独自のサービスです。

解く クロスワードパズル

前答 シンオオゼキ
 応募総数 276通
 当選者10名(敬称略)
 高遠薫・岩田靖・穂苅幸雪・小林弘・渡邊幸幸・渡邊すみ子・草野裕子・井川淳子・秋山純子・栗原悦子

C	オ	キ	ナ	ア	シ
	ボ		シ	ナ	リオ
	ロ	ゼ		イ	マ
		イン	カ		ア
	カ	キ		ク	イズ
D	オ	ンド		シ	キ

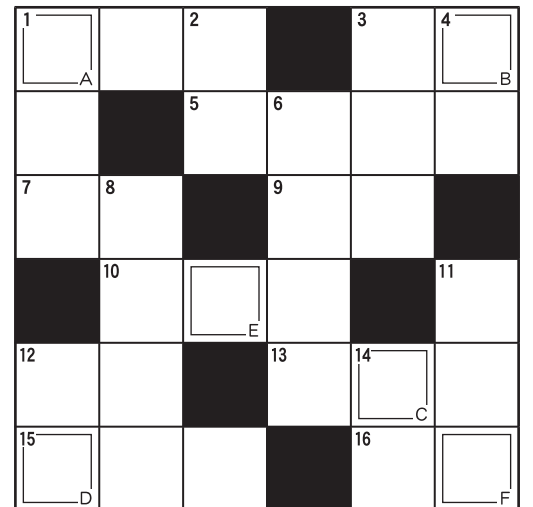
[メッセージ] ◆今年の冬は雪も多く、寒かったです。毎日4時過ぎに新聞を届けていただきありがとうございます。新聞読んで目を覚ましてからお弁当作りしています。(Y.N) ◆アクアパッツァ作りたい! 普段凝った料理は作らないのですがこのみ先生のレシピは簡単で美味しそうですね。(M.M) ◆新大関・御嶽海。テレビでハラハラドキドキしながら見えています。いままでより落ち着いている感じ。結婚して奥さんの愛の力もあるんでしょうね。がんばれ!(S.O)

タテのカギ

- 旨い酒。〇〇〇六腑に染みわたる。
- 臭い物には〇〇。
- 7÷3。商は2、〇〇は1。
- 「座頭市」。〇〇新太郎。
- 優勢な側に付き恩恵を得ようとする。〇〇〇〇に乗る。
- マフィアで有名なイタリアの島。
- 忠臣蔵。〇〇〇浪士が討ち入り。
- 〇〇は〇〇屋。
- 烏鷲の争い。

ヨコのカギ

- 連想ゲーム。芝生、パー、バンカー。
- 信号、止まれの色。
- 香川県の県庁所在地。
- 〇〇に引かれて善光寺詣り。
- 〇〇も積もれば山。
- バタフライ。
- なぞなぞ。林より木が多い。
- 京都花街、芸妓見習い中の少女。
- ブリの切り身。皮の下の色の濃い部分。
- 〇〇に入れば〇〇に従え。



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(4月28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!

新年度がスタートして、お弁当作りを始めた人、または、一人暮らしをするようになった人など、生活形態が変わった

方も多いと思います。

今回はとりあえず、だれもがこの一品を作って冷凍保存しておけば、いろいろな場面で役に立つ、「ミートソース」を作り、その使い切り方法をお伝えしたいと思います。

ポイント食材は「なめ茸」です。なめ茸が、味付け、具材、そして、つなぎの働きをします。今が旬の新玉ねぎも入れてジューシーなミートソースになりました。



行事と旬で作る! 食べる! このみの/ **ハートピア キッチン**

野菜もたっぷりとれる

基本のミートソース



材料 4人分

- 豚ひき肉…250グラム
- 玉ねぎ…100グラム(みじん切り)
- ニンジン…30グラム(みじん切り)
- ピーマン…1個(みじん切り)
- ニンニク…1片(みじん切り)
- なめ茸…100グラム
- トマト缶…1缶
- オリーブ油…大さじ2
- 顆粒コンソメ…大さじ1
- しょうゆ、塩…各小さじ1

- スパゲティー…400グラム
- 粉チーズ、みじん切りのパセリ…適量

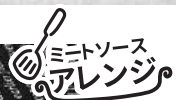
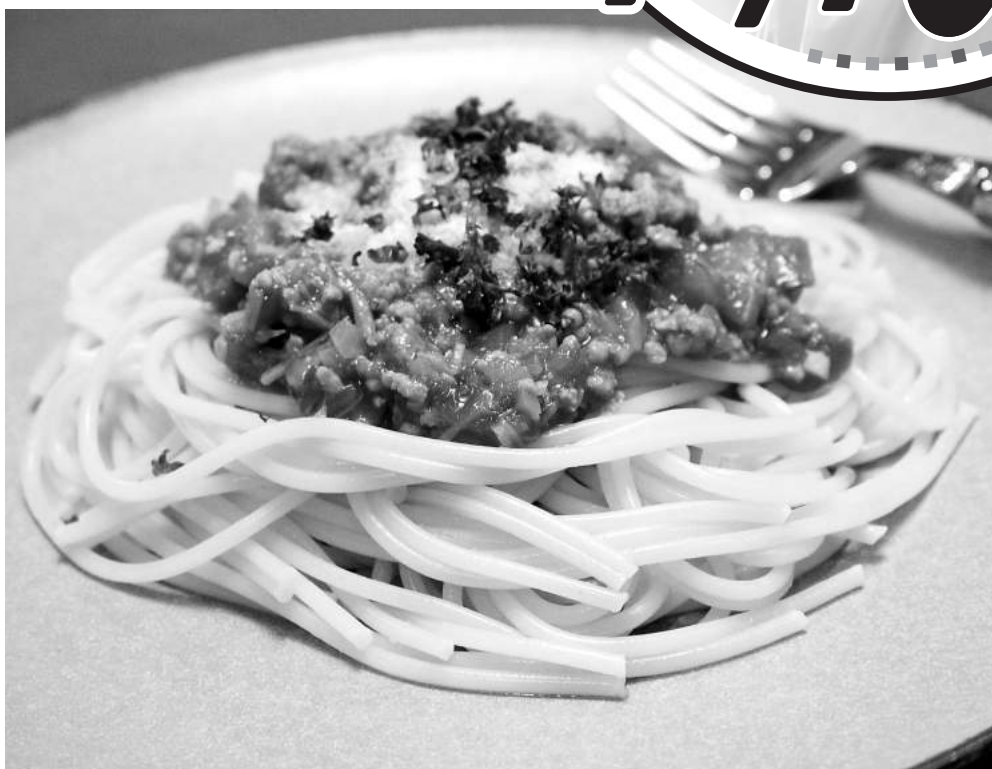


作り方

- ① フライパンにオリーブ油を入れ、野菜類を入れて炒め(写真A)、しんなりしたら、豚ひき肉を入れて、さらに炒める。
- ② なめ茸(写真B)とトマト缶(写真C)を加え、味付けをして、とろみがつくまで煮る。
- ③ 茹でたスパゲティーに②を掛け、お好みで粉チーズを振り、パセリを散らす。



ワンポイント なめ茸が味付け、とろみ、具材の役割を果たします。冷凍保存もできます。



厚焼き卵焼き



- 材料 4人分
- 卵…4個
 - ミートソース…100グラム
 - 塩、コショウ…適量
 - 油…適量



作り方

- ① 割りほぐした卵の中にミートソースを入れて、厚焼きの卵焼きを作る。



ワンポイント 味付けいらずで、お弁当はもちろん、夕飯のおかずやおつまみにも便利です。

ほかにも…

薄切りにして、レンジ加熱したポテトの上にミートソースをかけ、チーズをのせて、オーブントースターで焼く「ポテトのチーズ焼き」



ポテトのチーズ焼き



材料 1人分

- 炒り卵…1個分
- ミートソース…50グラムくらい
- ブロッコリーのマヨネーズ焼き
- ウインナー焼きなど



作り方

- ① 鶏肉のそぼろの代わりにミートソースをのせるだけ。



ワンポイント 炒り卵だけを作れば、そぼろ弁当が完成します。



そぼろ弁当

ミートソースチャーハン



ご飯とミートソースを一緒に炒める、「ミートソースチャーハン」なども簡単に作れます♪

このみの/ **ハートピア キッチン** 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/>

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。