

ハートピア 5

第300号

令和4年5月19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

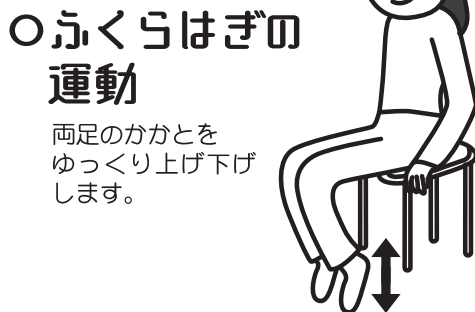
運動しよう

日頃の運動不足解消のため体を動かしてみたいかですか。

今回は椅子にすわってできる簡単な運動を4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、ゆっくりと無理のない範囲で体を動かしてみましょう。



片足ずつゆっくりと上下運動します。回数は10回～15回くらい。



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
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6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 6/12(日) 愛媛FC戦 16:00～
- ② 6/19(日) ヴァンラーレ八戸戦 16:00～

●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
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とSAN青木島独自のサービスです。

飯山なべくら高原産
アスパラ
採れたて新鮮!
ご家庭用 箱入
訳あり規格混合タイプ
毎年大好評♪ 5・6月 期間限定
約1kg 2,850円 (税込)
中島新聞店 企画部
ニコニコ宅配 詳しくはお問い合わせください
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 ゴカイチョウ
応募総数 266通
当選者10名(敬称略)
田村結衣・押鐘小織
・春原悦子・堀内あ
けみ・山崎早苗・高
杉春美・中村道子・
塚田峯保・清水美佐
子・北沢秀子

A	ゴ	ル	フ	カ	B
	ゾ		タ	カ	マ
	ウ	シ		チ	リ
		チ	ヨ	ウ	ア
	モ	リ		マ	イ
D	チ	ア	イ		ゴ
					ウ
					F

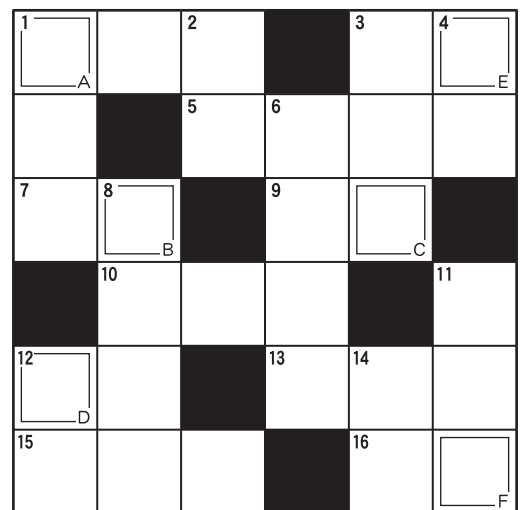
[メッセージ] ◆信毎に長野マラソンで選手の人達が、善光寺さんの前で手を合せていらっしやる姿が写っていて感動しました。(A.H) ◆この春、3番目の息子が巣立ち、夫婦2人の寂しい生活になりましたが、GWに帰ってくる息子たちと御開帳行きたいです。(Y.N) ◆夜中2時3時に目が覚めると、そのまま眠れなくなります。そんな時、4時ちょっと前にYさんのバイクの音がして、新聞が届けられると、やっと朝が来たとほっとします(K.T)

タテのカギ

- 古墳から出土する素焼きの土器。
- 瓢箪から○○が出る。
- ウィッグ。
- 肉食獣の尖った歯。
- 干瓢の原料。
- 森繁久彌作詞作曲・「○○○○旅情」。
- 井の中の○○、大海を知らず。
- 連想ゲーム。祝儀袋、水引、アワビ。
- 名は○○を表す。

ヨコのカギ

- 印鑑。
- 桃栗三年、○○八年。
- “嘘か本当か怪しい”の意で、顔の部位を用いた語。
- 連想ゲーム。コウゾ、ミツマタ、手すき。
- 表⇔○○。
- 横浜赤○○倉庫。
- 加賀+○○=石川県。
- カナダの首都。
- 力士の呼び名。
- 連想ゲーム。半島、下田、踊り子。



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(5月27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!

信州が誇る、今が旬の野菜の一つが「アスパラガス」です。生産量も北海道について2位。アスパラにはアスパラギン

酸が含まれ、疲労回復や美肌効果も。さらに、高血圧予防のルチンも含まれるなど、味だけでなく、ちょっと疲れが出るこの時期、ぜひ、たくさん食べたい野菜の一つです。

アスパラをどうやって食べるのか?意外にいつも同じ食べ方、という人も多いのではないのでしょうか?今回はアスパラの意外なレシピを紹介しながら、その魅力を知っていただきたいと思います。



アスパラ焼き(塩)



ウドのほろ苦さがアクセント

アスパラとウドのキンピラ

- 材料** 4人分
- アスパラ...5~6本 (縦半分に切ってから5センチ長さにする)
 - ウド...1本 (皮を厚くむいて5センチ長さの短冊切り)
 - ゴマ油...大さじ1

- 調味料**
- しょうゆ、砂糖、みりん、酒...各大さじ1
 - 塩、七味唐辛子...適量

- 作り方**
- ① ウドは酢水にさらしてあくを取る。5分ほど引き上げ、水気をよく切る。
 - ② フライパンにゴマ油を入れ、アスパラと①を入れていためる。
 - ③ 調味料を加え、汁気がなくなったら、塩で味を調える。
 - ④ 好みで七味唐辛子を振り掛ける。

ワンポイント

ウドのほろ苦さが味のアクセントになって、アスパラのおいしさが引き立てられる一品です。アスパラというと洋風料理のイメージが強いと思いますが、キンピラという和風料理でもおいしくいただけます。

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!!」「ふるさとライブ」レギュラー出演。長野市在住。



行事と旬で作る! 食べる! このみの/ハートピアキッチン



アスパラ焼き(半熟卵)

シンプルなおいしいと思おう
一番おいしいと思おう
アスパラ焼き

作り方

- ① アスパラは下の硬い部分はピーラーで皮をむくと下までおいしく食べられる。
- ② オーブントースターに入れて焼く。
- ③ 半熟卵をソース代わりにして食べたり、塩だけでも十分おいしい。



アスパラのいろいろな表情が味わえる

アスパラチャーハンプレート



- 材料** 2人分
- アスパラ...2本 (6~7ミリ幅に切る)
 - ウイナー...4本 (6~7ミリ幅に切る)
 - オリーブ油...大さじ1
 - 温かいご飯...1合分
 - 鶏ガラスープの素...小さじ1
 - しょうゆ...小さじ1
 - 目玉焼き...2個

- 作り方**
- ① フライパンにオリーブ油を入れ、アスパラとウイナーを炒める。
 - ② 温かいご飯を加え、全体に広げたら、あまり動かさないようにしてパラパラチャーハンにする。(動かすと熱が逃げちゃうので)。
 - ③ 鶏ガラスープの素としょうゆを加える。
 - ④ 器に盛り、目玉焼きをのせる。

ワンポイント

アスパラもウイナーもコロコロしていて、食べる場所によって味の違いを楽しめるのが魅力です。目玉焼きをつぶしながら食べましょう。

和風のおかずにもぴったり アスパラのゴマあえ

- 材料**
- アスパラ...2束 (オーブントースターか魚焼きグリルで焼き、2~3センチ長さに切る)
 - ~あえ衣~
 - 練りゴマ...大さじ4
 - 砂糖...大さじ2
 - しょうゆ...大さじ1

- 作り方**
- ① 香ばしく焼いたアスパラを、衣であえる。



ワンポイント

アスパラがいくらかでも食べられる一品です。今回はオーブントースターで焼いてから使いましたが、塩ゆでしてから使っても、もちろん大丈夫です。

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/>

アスパラとミニトマトの浅漬け 4人分

アスパラ3本は斜め薄切り、ミニトマト4個は半分切りにして、袋に入れ、浅漬けの素大さじ3を加えて、30分ほど漬ける。