

# ハートピア6

第301号

令和4年6月16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

## 結婚して50年 今年金婚式を迎えたご夫婦に 記念日新聞を お贈りします 無料です

今年、金婚式を迎えたご夫婦に結婚記念日の信濃毎日新聞第1面のコピーをラミネート加工し、「記念日新聞」として贈呈しています。

当時の記事を通して、懐かしい出来事や思い出をご夫婦、ご家族で語り合っただけであればと考えます。

無料ですので、ぜひこの機会にお申し込みください。

### ●贈呈の対象となるご夫婦

1972(昭和47)年1月1日から同年12月31日までに結婚されたご夫婦。(現在、ご夫婦が健在であること)

### ●贈呈する新聞

結婚された1972年の日付の新聞に限ります。

### ●申し込み締切

2022年6月30日(木)

### ●お届け

2022年9月中旬ごろの予定

### ●お名前の新聞掲載について

申し込まれたご夫婦のお名前を9月中旬の信濃毎日新聞に特集して掲載する予定です。

### ●お申し込み方法

ご希望の方は下記にご連絡下さい。申込書をお届けいたします。

中島新聞店 ☎0120-71-0271



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7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 7/10(日) FC今治戦 19:00~
- ② 7/24(日) テゲバジャーロ宮崎戦 19:00~

●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。

飯山産(戸狩サンファーム)の美味しい

# お米



お電話  
1本で  
ご自宅へ  
お届け

発送も  
承ります

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 ハシラノキズ  
応募総数 238通  
当選者10名(敬称略)  
徳高保・中島柚咲・  
石坂知子・松本秀樹  
・桑原貴子・岡本大  
輔・小林清二・藤沢  
昌子・丸野とみ子・  
高木はるみ

A	ハ	ン	コ	カ	E
	ニ		マ	ユ	ツ
	フ	シ		ウ	ラ
		レ	ン	ガ	カ
D	ノ	ト		オ	タ
	シ	コ	ナ		イ
					ズ

[メッセージ] ◆子どもが3歳の時から、毎年子どもの日につけてきた柱のキズ。14回目の今年も、眺めるたびに子どもの成長が嬉しくなります。(Y.N)  
◆小さい頃、大黒柱にキズをつけてオジイさんに叱られた事を、70才を過ぎて思い出し、苦笑いしています。(A.F) ◆森将軍塚古墳に家族で行ってきました。5才の息子ががんばって歩き、古墳まで登ることができました。とても見晴らしがよく、気持ちよかったです。(M.N)

### タテのカギ

- 1 連想ゲーム。生野菜、ドレッシング。
- 2 失敗が返って良い結果に。〇〇の功名。
- 3 獅子舞など、神を祀るための舞楽。
- 4 蛇の〇〇は蛇。
- 6 一瞬で瞼を開閉する動作。
- 8 三島由紀夫の作品。山口百恵主演で映画化した。
- 11 山肌の雪が崩れ落ちる自然現象。
- 12 恩を〇〇で返す。
- 14 牛タンの「タン」。

### ヨコのカギ

- 1 真田十勇士。猿飛〇〇。
- 3 苦しい時の〇〇頼み。
- 5 口を開けるとカエルそっくりな財布。
- 7 鯉節や昆布等で取る。
- 9 美しい〇〇には棘がある。
- 10 新選組。〇〇〇総司。
- 12 モーニング。
- 13 総理大臣。〇〇〇文雄。
- 15 豆腐の原料。
- 16 焼き鳥の味。〇〇、それとも塩?

1		2		3	4
A					B
		5	6		
7	8		9		
		10			11
12			13	14	
15				16	D

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(6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



# 軟らかいタコが 楽しめる♪

## タコ飯



行事と旬で  
作る！  
食べる！

このみの/  
ハートピア  
キッチン

### 今が旬!

今年は、7月2日が半夏生(はんげしょう)です。この日に、今が旬のタコを食べる習慣がありますが、これは、タコの吸盤のように、苗が田んぼに根付くようにという意味があります。

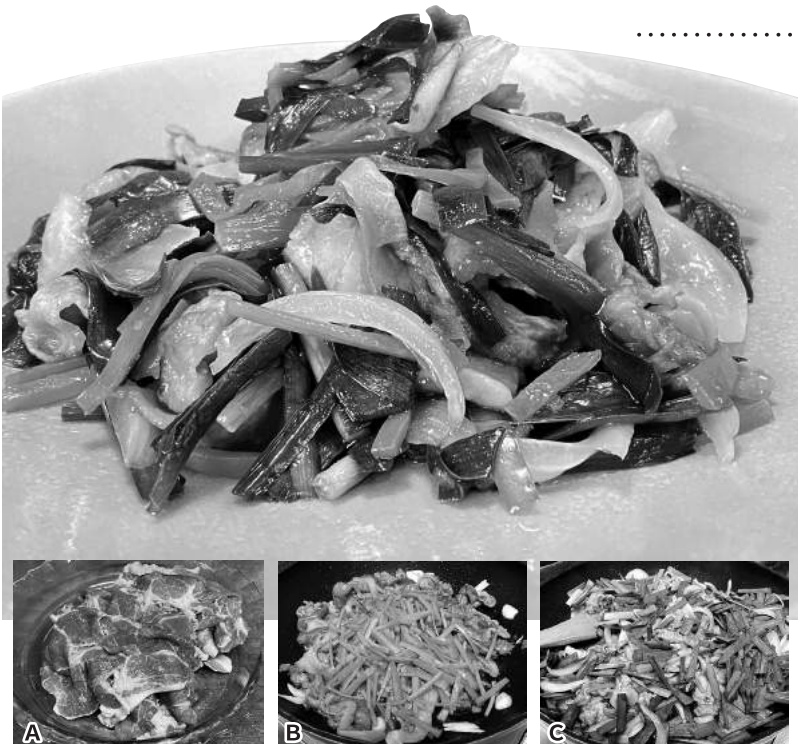
そして、梅雨の季節、じめじめした気候のなかでパワーをつけるのに最強で簡単な炒めものも紹介します。旬のにもおいしいですね。

- 材料** 4人分
- ボイルタコ…250グラム(乱切り)
  - ショウガ…1かけ(千切りかみじん切り)
  - だし汁…1カップ
  - しょうゆ、酒、みりん…各大さじ2
  - 米 2合
  - ～薬味～
  - 大葉、ミョウガ、ショウガなど…適量



- 作り方**
- ① 鍋にタコ、ショウガ、だし汁、調味料を入れて、一煮立ちする(写真A)。そのまま冷ます。このときタコに味がしみる。
  - ② 冷めたら、タコと煮汁を分け(写真B)、炊飯器に米を入れて、煮汁を加える(写真C)。足りない分は水を足して、目盛りに合わせて。
  - ③ ご飯が炊けたら、取り出しておいたタコとショウガを加えて、まぜ合わせる(写真D)。
  - ④ 茶碗に盛り、お好みの薬味を添える。

**ワンポイント**  
タコ飯は、米と一緒に炊くと、タコが縮んで硬くなります。今回のようにさっと一煮立ちさせて火を通し、冷ますと、味もみみて、タコも軟らかくいただけます。それをご飯と混ぜるので、タコそのもののおいしさも味わえます。最後にだしをかけて薬味と食べてもいいですね。



## 元気が出る 食材の組み合わせ!

### にらと豚肉の スタミナ満点炒め

- 材料** 4人分
- にら…1束(100グラムくらい。3~4センチ長さに切る)
  - 豚肉切り落とし…200グラム(下味を付けておく)(写真A) ~下味~
  - しょうゆ、酒、かたくり粉…各大さじ1
  - にんじん…50グラム(5センチ長さの千切り)
  - 新玉ねぎ…100グラム(薄切り)
  - ニンニク…1片(薄切り)
  - めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ1
  - 塩・コショウ…適量
  - ゴマ油…大さじ1
  - 白ゴマ…適量

- 作り方**
- ① フライパンにゴマ油を入れ、ニンニクを香りが出るまでいためたら、豚肉とにんじんを入れる(写真B)。8割ほど豚肉に火が通ったら、にらと玉ねぎを加えて素早くいため(写真C)、めんつゆを入れ、塩・コショウで味を調え、白ゴマを振る。

**ワンポイント**  
特に疲れた時などに食べたい一品ですね。豚肉と玉ねぎ、ニンニクは疲労回復に効果のある食材の組み合わせで、さらに緑黄色野菜のにんじんににらがたっぷり入って、最強の炒め物です。緑黄色野菜は油と調理することで、体内に吸収されやすくなります。

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/>