

ハートピア

第302号

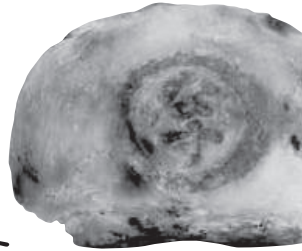
令和4年7月21日発行

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



おやきの本場信州から「おやき」人気店28店が勢ぞろい。

小麦粉がメインの生地で野菜などの具を包んだもの、と定義される「おやき」ですが、生地の厚みや大きさ、具の入り方は店ごとに千差万別。店ごとの違いが一目でわかるように、具の定番である野沢菜・なす・あんこの断面を大公開しました。

店の歴史も、味や食感のこだわりも、すべてを包む「おやき」の物語をどうぞお話し上がりください。



信州おやき大百科

2022年7月刊行

小出陽子 著
B5判変型(182×238ミリ)/並製
オールカラー/132ページ

定価 1,650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。

中島新聞店 企画部 ☎0800-800-8829

掲載店

かついえおやき店	信濃製菓
かあさん家	信更いっぽ
信州金熊温泉 明日香荘	食事処 味菜
小川の庄	文岳堂
おやきうしこし	丸八たきや
さかた菓子舗	門前農館 さんやそう
元祖信州おやき	おかあさんの味処 たんぽぽ
猪乃源	いろは堂
豊誠堂製菓舗	駕屋本店
誠心堂	ほり川
御菓子司 喜世栄	大久保西の茶屋
まだらお	くらやのおやき
北御牧村味の研究会	あづみ堂
やまざきや	ふきっ子おやき
南屋製菓店	

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。

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。

トッピングチーム

- ① 8/14(日) カターレ富山戦 18:00~
- ② 8/28(日) ギラヴァンツ北九州戦 18:00~

●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	トッピングチーム
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



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 サミダレ
応募総数 227通
当選者10名(敬称略)
尾澤喜美子・丑沢敏行・星野麻衣子・飯澤奈央・北村雅子・林田真治・北川原里美・山口則雄・宮尾三枝子・南澤軍二郎

A	サ	ス	ケ	カ	ミ
ラ	ガ	マ	グ	チ	
ダ	シ	バ	ラ		
	オ	キ	タ	ナ	
ア	サ	キ	シ	ダ	
C	ダ	イ	ズ	タ	レ

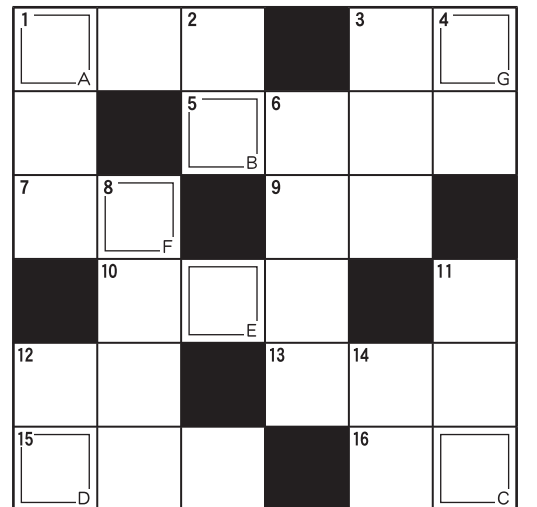
[メッセージ] ◆雨あがりの庭に咲くアジサイの花びらに、水滴が並んで陽に輝いてとてもきれいでした。(T.I) ◆梅雨入り、農作物の生育や人々の暮らしを支える慈雨となることを願う。(K.K) ◆五月雨って、最近あまり聞かなくなっていますね。でも、陰曆にかかわる言葉って、何か情緒がありますね。(M.N) ◆深緑の季節、目に緑が鮮やかで好きな季節です。五月雨、雨はあまり好きではありませんがこの時期、雨は緑を更に際立たせているそんな気がします。(T.A)

タテのカギ

- ないしょ。
- 顔を動かさずに両眼で見える範囲。
- 世界〇〇〇、〇〇〇相続。
- 千年は鶴。万年は？
- サーカスの定番、空中〇〇〇〇。
- 土用の〇〇〇〇と言えはウナギ。
- 刺し身はわさび、おでんは？
- 落語のさげ。
- トゥモロー。

ヨコのカギ

- 〇〇〇を貸して母屋をとられる。
- 足が10本。
- 連想ゲーム。馬術、弓術、鎌倉。
- 〇〇と言えばかあ。
- アメリカは「米」。オランダは？
- 竹に〇〇〇でタケノコ。
- 木を切り倒す道具。
- 連想ゲーム。ユーカーリ、有袋類、マーチ。
- 映画「千と〇〇〇の神隠し」。
- 連想ゲーム。にぎり、ちらし、回転。



答え □A □B □C □D □E □F □G

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29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



炊き込みご飯に♪ 鰻魚



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!

土用のころは夏の最も暑い盛りです。土用の丑(うし)の日にウナギを食べるようになったのは江戸時代、平賀源内がうなぎ屋の宣伝をしたのが始まりとか…。いずれにしても、滋養のあるウナギを食べるのは理にかなっているようです。今回は1尾のウナギを家族みんなで味わえるような炊き込みご飯とおもてなしにもぴったりの、ウナギの揚げ出し豆腐です。暑い日には、夏ばて予防に家族でウナギを味わいませんか!

ウナギと新ゴボウの炊き込みごはん



- 材料** 4人分
- 米…3合
 - 市販のウナギの蒲焼…1尾
(表面を洗って、縦に半分に切ってから、2センチ幅に切る)
 - ゴボウ…1本
(ささがきにして、さっと水に通す)
 - ラッキョウ漬け…5、6個(薄切り)

- ~炊き込みご飯の調味料~
- だし汁…3カップ
 - しょうゆ…大さじ3
 - 酒…大さじ3
 - うなぎに付いていたタレ



- 錦糸卵…卵1個分
- 木の芽(または大葉)、山椒の粉…適量

- 作り方**
- ①米をといで、ざるにあげておく。
 - ②炊飯器に①、調味料、ウナギ、ゴボウ、ラッキョウ漬けを入れて炊く。
 - ③②を器に盛り、錦糸卵と木の芽を散らす。

ワンポイント
新ゴボウ、ラッキョウ漬けもおいしさのポイントです。炊き込みご飯は具材を米の上にのせるだけで、炊きむらを防ぎましょう。

もてなし料理にも!

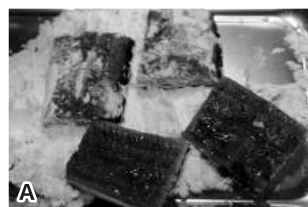


ウナギの揚げだし豆腐

- 材料** 4人分
- 木綿豆腐…1丁(水切りして、4等分に切る)
 - ウナギの蒲焼き…1/2尾
 - かたくり粉…適量
 - 揚げ油
 - 付け合わせの野菜…適宜
 - 大葉、シヨウガなど…適量

- ~かけ汁(一煮立ちさせておく)~
- だし汁…1カップ
 - 薄口しょうゆ…大さじ2
 - みりん…大さじ2

- 作り方**
- ①ウナギの蒲焼きは、表面を洗ってから、豆腐の大きさに合わせて切り、かたくり粉をまぶす(写真A)。
 - ②よく水切りをした豆腐は、4等分した後、厚さを半分に、①のウナギの蒲焼きを挟む。
 - ③全体にかたくり粉をまぶし(写真B)、油で揚げる(写真C)。付け合わせ野菜も一緒に揚げる。
 - ④器に盛り、かけ汁を張り、大葉、シヨウガ、野菜などを添える。



ワンポイント
普通の揚げだし豆腐でも十分おいしいのですが、ちょっと豪華にしたい時にこんなアイデアはいかがでしょう。豆腐とウナギが離れてしまわないかと不安に思うかもしれませんが、かたくり粉の力でその心配はありません。

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/>