

# ハートピア 8

第303号

令和4年8月18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

広いアラスカの  
原野で  
たったひとり、  
僕は何度も、  
自分の  
生き物としての  
弱さを  
痛感した。



数万年、数十万年という単位で、種を紡いできた生き物たち。長い長いモノサシでないと計れない壮大な物語と向き合う、安曇野市在住の写真家・佐藤大史さんによるフォトエッセイ。広いアラスカの原野でたったひとり、何を見て、何を考え、何を追いかけたのか。新進気鋭の写真家が綴るアラスカへの思いと撮影秘話。

### 著者プロフィール

佐藤大史さんは1985年生まれ。東京都町田市出身。日本大学芸術学部写真学科卒業。卒業後、写真家白川義員の助手を務め、2013年独立。「地球を感じる」をコンセプトに、2015年からアラスカ撮影を開始。この本はアラスカ遠征のエピソードをまとめました。

2022年  
8月刊行

## 写真の隙間

佐藤大史 著  
A5判 / 並製 / 160ページ 定価 1,760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

## 解く

### クロスワードパズル

前答 ヒヤシチュウカ  
応募総数 241通  
当選者10名(敬称略)  
関博英・堀辺博嗣・石澤紗希・中村輝夫・細井妙・半田秀夫・片桐道子・荒井円・田中照子・高山和子

A	ヒ	サ	シ	イ	カ
	ミ		B	ヤ	ブ
	ツ	ウ		ラ	ン
			E	シ	ユ
	オ	ノ		コ	ア
D	チ	ヒ	ロ		C
				ス	シ

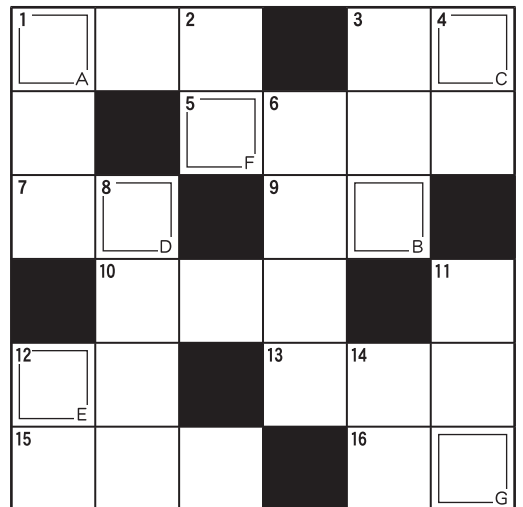
[メッセージ] ◆異常気象、円安、ウクライナ、コロナ禍、値上げラッシュと生活するのに息切れしそうです。(S.K) ◆いよいよ夏休みが始まります。毎日、子供らのお昼メニューに悩みます。つくづく、給食のありがたさを実感します。(S.A) ◆この時期になると無性に食べたくなる冷やし中華。どんなに夏バテしていても、冷やし中華は食べられます!(Y.K) ◆孫が小さい頃「この冷やし中華、何か変?」。麺はソーメンでしたが、美味しく食べていました。(A.H)

### タテのカギ

- 1 踏切で横断する。
- 2 啄木「一握の〇〇」。
- 3 手さげ〇〇〇、学生〇〇〇、〇〇〇持ち。
- 4 剣道の防具。面、胴、〇〇。
- 6 前方不注意で前の車に〇〇〇〇事故。
- 8 眠気がさし、こたつで〇〇〇〇。
- 11 寿司店で「涙」。
- 12 二本で一膳。
- 14 夢を食べるという想像上の動物。

### ヨコのカギ

- 1 落語の小道具。手ぬぐいと〇〇〇。
- 3 〇〇⇔未来。
- 5 夏、暑さで体調不良。
- 7 四苦。生〇〇病死。
- 9 はんこ。
- 10 指揮棒。
- 12 形勢が不利。〇〇色が悪い。
- 13 天使の背中に生えている。
- 15 映画のこと。
- 16 猫の〇〇に鈴を付ける。



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(8月26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!** 家庭菜園をしていたり、野菜をたくさんいただいたり、このたくさんの野菜をどうしよう?と考えている方も多いと思います。そんな時にぜひ使っていただきたいレシピを紹介します。

大量消費レシピは信州ならではのめぐまれた環境から生まれた宝物だとも思います。無駄にせず、みんなでおいしくいただきます。

今回はキュウリとナスのレシピを紹介します。



行事と旬で作る! 食べる!

ナスはレンジ加熱して!

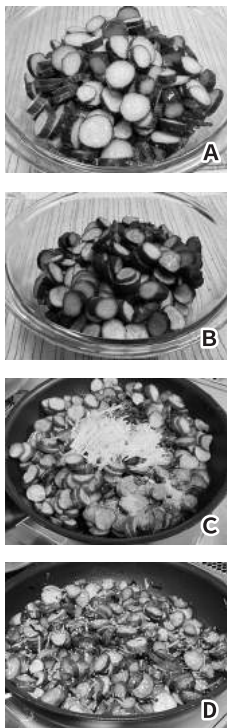
マールボー茄子

キュウリの佃煮

シャキシャキ感がポイント!

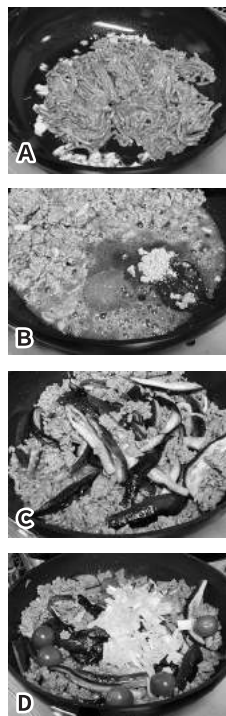


- 材料**
- キュウリ…1キログラム (10本くらい・5ミリ厚さの輪切り)
  - 塩…大さじ1
  - ショウガ…50グラム (千切り)
  - 赤唐辛子輪切り…適量
  - しょうゆ、酒、みりん、砂糖、酢…各大さじ2
  - 塩昆布…10グラム
  - 白ゴマ…適量



- 作り方**
- 1 キュウリに塩をまぶして(写真A)、1時間くらいおく。キュウリから出た水を絞る(写真B)。
  - 2 フライパンに①とショウガ、赤唐辛子、調味料を入れて(写真C)、汁気がなくなるまで、強火で煮る(10分くらい)。
  - 3 ほぼ汁気がなくなったら(写真D)、塩昆布と白ゴマを入れてひとまぜして完成。

**ワンポイント** 出来上がったら、冷ましてから冷蔵庫に入れて、1晩おいたくらいからおいしくなります。冷蔵庫で1週間くらいは保存でき、冷凍も可。夏に限らず通年の常備菜にもなります。



- 材料** 4人分
- ナス…5個 (縦に半分にして、薄切り。ゴマ油大さじ1をかけレンジ加熱。500W5分)
  - ニンニク…1片 (みじん切り)
  - ゴマ油…大さじ1
  - 豚のひき肉…300グラム
  - みそ、砂糖、酒、しょうゆ…各大さじ1
  - 中華スープ…1カップ (湯に鶏がらスープの素を小さじ1入れる)
  - ミトマト…8個
  - 長ネギ…1/2本 (みじん切り)
  - 水溶き片栗粉…適量
  - ラー油…お好みで

- 作り方**
- 1 フライパンにゴマ油とニンニクを入れ、色づいてきたら豚肉を加えて火を通す(写真A)。
  - 2 みそ、砂糖、酒、しょうゆを加えて全体混ぜ合わせる(写真B)。
  - 3 ナスを加えて混ぜ合わせる(写真C)。
  - 4 中華スープを加え、ミトマトと長ネギを加えて(写真D)、水溶き片栗粉でとろみをつける。
  - 5 おこのみでラー油を掛ける。

**ワンポイント** ナスはレンジ加熱することでたくさん食べることができます。また、レンジ加熱しただけのものを、ポン酢しょうゆなどで食べてもおいしいですね。



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/>