

あなたとわたしのこころの懸け橋

ハートピア11

第306号

令和4年11月17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



日本語と英語で味わう 一茶の世界

四半世紀を経て
名著待望の復刊



左から開けば
日本語版

右から開けば
英語版

海外でも人気の俳人・小林一茶が詠んだ2万句のなかから、特に一茶らしい80句を取り上げ、左から開けば日本語版、右から読めば英語版という仕様。
一茶研究の第一人者による日本語の解説と、斬新な解釈を加えた英訳を見開きで読めるように工夫しました。1994年発行の名著の新装版です。

◎雪五尺 四季の一茶 [新装版]

矢羽勝幸 解説 / ジョイ・ノルトン 英訳 / 森貌郎 板画
四六判/並製/218ページ

定価 1,540円(税込)

2022年
11月刊行

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 プレゼント 優待券 & 駐車券

パルセイロ
長野Uスタジアムホームゲーム

当紙では、下記12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。

レディース

① 12/10(土) ノジマステラ神奈川相模原戦 14:00~

●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	レディース
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。

令和4年度 新米 発送も承ります

中島新聞店 企画部 nikitaku

戸狩サンファーム 飯山産の美味しい

お米一覧(飯山産)	(税込)	5kg	10kg
プレミアムブレンド 輝(かがやき)		3,000円	6,000円
ミルクブレンド米		2,100円	4,200円
コシヒカリ		2,800円	5,500円
アキタコマチ		2,000円	4,000円
玄米(アキタコマチ)		1,900円	3,800円
健康米(アキタコマチ5分つき)		2,000円	4,000円
安曇野産 コシヒカリ		2,100円	4,200円

☎0800-800-8829
詳しくはお問い合わせください
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

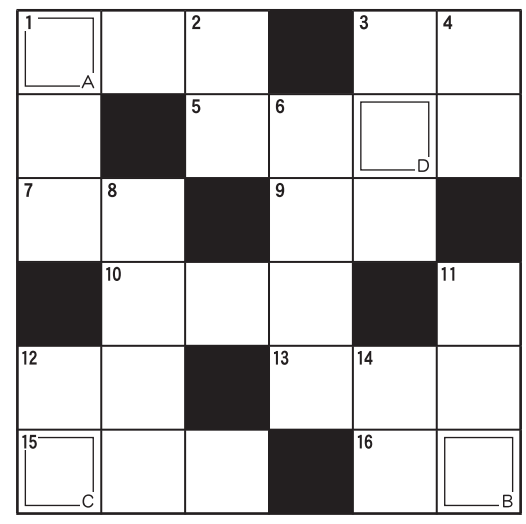
前答 スズムシ
応募総数 238通
当選者10名(敬称略)
小日向亜紀・西澤星子・白石洋一・相澤孝・沼田壮生・丸山順子・飯島廣子・富田みどり・下條優子・小林利道

A	ス	ル	メ	イ	B
	ペ		スト	ロ	
	ア	オ		ガ	ケ
		オ	タ	ク	モ
	ジ	サ		シ	ブ
C	ム	カ	デ		キ
					D

[メッセージ] ◆スズムシの鳴き声はことしの終わりをつづる、ものかなしさ~をかんじます。(M.K)
◆我が家の庭には柿木が1本あります。今年は豊作、枝がしなるほど実がなっています。その下で虫たちが鳴いています。(K.T) ◆スズ虫の大合唱、「聞いてよー」と羽根を広げてアピールしている所がけなげで、大好きですね。(A.H) ◆最近季節もおかしくなってきました。四季折々の風情を楽しむことも少なくなってきました。虫の音を静かに聴きたいものです。(S.K)

- ### タテのカギ
- 隣の〇〇〇は青い。
 - 連想ゲーム。いが・きんとん・小布施。
 - 沖縄の象徴が焼酎。〇〇〇城。
 - 〇〇、乙、丙、丁。
 - 酒を口にふくみ、鑑定すること。
 - 魚の形で中身はあんこ。
 - もち米を醸造した調味液。
 - スター。
 - 〇〇を通せば道理が引込む。

- ### ヨコのカギ
- 落下する1粒の水滴。
 - 土俵で力士が踏む。
 - 太閤から死を賜った。千〇〇〇〇。
 - 臭い物に〇〇をする。
 - 〇〇の都ロンドン。
 - 11月23日~12月21日生まれの12星座。
 - 海のパイナップル。
 - 火の無い所に〇〇〇は立たぬ。
 - 力士が立ち合う直前に行う一連の仕草。
 - 元素記号P。



答え □A □B □C □D

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(11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!

根菜が旬を迎える季節になりました。根菜を使った料理はちょっとハードルが高く、時間がかかるイメージがありますよね。

今回は根菜を使って、いつでも食べたいときにすぐに作れる、カレーと煮物を紹介します。根菜+缶詰で材料を常備することもできます。

根菜は千切りに!



行事と旬で作る! 食べる! このみの/ハートピアキッチン

おたよりコーナー

前号のハートピアキッチンに寄せられたおたよりの一部を紹介します♪

- ハートピアキッチンが楽しみです。大学カボチャを作ってみました。(Mさん)
- 大学カボチャ、さっそく作ってみました。油で揚げないので手間がはぶけ、おまけにヘルシー。家族にも好評でした!(Kさん)
- このみ先生のハートピアキッチン早速参考にさせていただきました。2品とも簡単に作れて美味しかったです。(Yさん)

おたよりお待ちしております!

〒381-2224 長野市川中島町原530-2
中島新聞店 ハートピアキッチン係

office@nakajimashinbun.com

- 材料** 4人分
- 大根...300グラム
 - ニンジン...100グラム
 - ゴボウ...100グラム (さっと水にさらす)
 - ゴマ油...大さじ1



- 鯖缶(みそ味)...1缶
- 水...4カップ



- 長ネギ...1/2本(斜め薄切り)
- しょうゆ...大さじ1
- カレーフレーク...適量

- ご飯...4人分
- パセリみじん切り...適量

- 作り方**
- 1 フライパンにゴマ油を入れ、大根、ニンジン、ゴボウの千切りを入れて炒める。(写真A)
油がまわったら、水と鯖缶(汁ごと)を加えてゴボウが軟らかくなるまで煮込む。(写真B)
 - 2 しょうゆとカレーフレークを加えてとろみをつけ、仕上げに長ネギを加える。
 - 3 ご飯とカレーを盛り、パセリを散らす。

ワンポイント 千切りにすることで、とても食べやすいカレーになります。少し水を多くして、カレースープにしてもおいしいです。鯖缶を常備しておくといつでもカレーが作れます。

根菜のサバカレー



あっという間に煮物!



大根とニンジンの即席煮物



- 材料** 4人分
- 大根...350グラム(3ミリ厚さのいちょう切り)
 - ニンジン...50グラム(3ミリ厚さのいちょう切り)
 - ツナ缶...1缶
 - ゴマ油...大さじ1

- しょうゆ、酒、みりん、水...各大さじ1
- 塩、コショウ...適量

- 細ネギ(小口切り)、七味唐辛子など適量

- 作り方**
- 1 フライパンにゴマ油を入れ、大根とニンジンを炒める。(写真A)
 - 2 大根に少し焦げ目がついたら、ツナと調味料、水を加え、ふたをして2~3分蒸し焼きにする。水気がなくなり、大根が透き通ってきたらできあがり。(写真B)
 - 3 器に盛り、細ネギや七味唐辛子を添える。

ワンポイント 大根とニンジンを薄切りにすることで、早く火が通り、味もしみ込んで、あっという間に煮物が完成。ツナ缶は常備しておけばいつでも食べたいときに煮物が作れます。

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/>

