

ハートピア2

第309号

令和5年2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

読む

信毎の書籍紹介

信玄と謙信が激突 村上、真田氏、地元武士らが 攻防を繰り広げた実現場 千曲川筋130城を探访するための 手軽なガイド。

武田・上杉の勢力争いと、それに絡む村上、真田氏らの攻防の舞台となった信濃に残る戦国期の山城跡130カ所を取り上げ、登るためのルートを一覧地図で解説する。主に県内の千曲川沿い筋に今も名残を残す多数の山城を、元長野県警山岳遭難救助隊長でイラスト登山マップ作者としても知られる著者がくまなく探訪。

絵心あるイラストは現存する遺構や登山道の様子を忠実に再現し、解説文には城の構造や歴史概要、由来、言い伝え、見どころも盛り込む。地域の武将たちが命運をかけた繰り広げた歴史の舞台を実際に訪ねるのに役立つ。



いざ！登る 信濃の山城 戦国の舞台 イラスト案内図

中嶋 豊 著
A5判並製/オールカラー/280ページ

定価 2,200円(税込)

好評
発売中

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

ニコニコ宅配



0800-800-8829

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3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 3/19(日) 奈良クラブ戦 14:00~

● レディース

② 3/5(日) 大宮アルディージャVENTUS戦 14:00~

③ 3/12(日) アルビレックス新潟レディース戦 14:00~

④ 3/25(土) ジェフユナイテッド市原・千葉レディース戦 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	トップチーム	レディース
一般	1,000円引	1,000円引
小中学生	500円引	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。

解く

クロスワード パズル

前答 ヨウカドウ
応募総数 294通
当選者 10名(敬称略)

佐々木澄子・北澤浩
・金井有紀子・北村
徳雄・下里みずほ・
吉沢正之・中澤浩司
・高野達夫・齋藤英
昭・島田勇

A	ヨ	セ	ギ	サ	カ
	ウ		フ	ロ	シ
	ジ	キ		ウ	ミ
		タ	ン	ソ	ネ
	ゴ	ム		ク	ゲン
E	ウ	キ	フ		イ

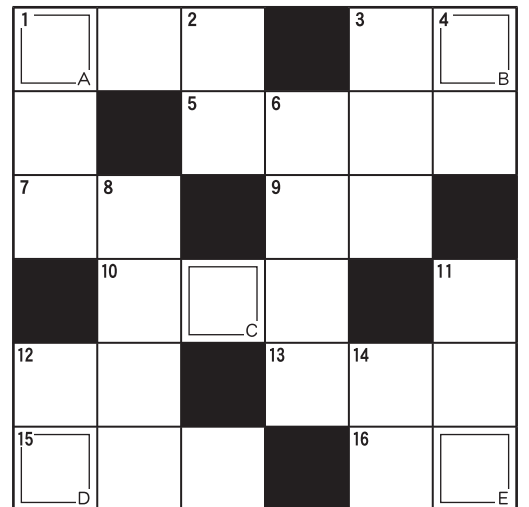
[メッセージ] ◆「お知らせ」の川柳カレンダー。大勢の方が楽しみにしていたんですね！ まもる先生、お元気でしょうか？(Y.K) ◆篠ノ井御幣川の八日堂。規模を縮小して今年、実に5年ぶりに開催しました。朝7時ごろ行くと、参拝客は殆ど無く淋しい限り。鐘を思いっきり突いて来ました。(S.N) ◆上田の国分寺八日堂縁日へ行って新しい「蘇民将来」を買ってきました。賑わいが戻ってきて良かったです。ここ数年は夏にハスの花を見に行くのも楽しみです。(K.M)

タテのカギ

- 〇〇〇に物の挟まったような言い方。
- 後は野となれ〇〇となれ。
- 剣豪・〇〇〇又右衛門。
- 〇〇⇐左。
- 県名クイズ。阿蘇・天草・もっこす。
- 百獣の王。
- のぞみ、〇〇〇、こだま。
- 立つ鳥〇〇を濁さず。
- 長い棒状の釣具。

ヨコのカギ

- 時代劇の長屋。〇〇⇔店子。
- 警戒の隙をつき脱出。〇〇の目をくぐる。
- レールの下の木材。
- ロープ。
- 燃料用に長さ・太さをそろえた木片。
- 歌舞伎の祖・〇〇〇の阿国
- ブルー。
- 鶏の頭部の赤い突起物。
- そうは〇〇〇が卸さない。
- 囚われの身。〇〇の中。



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(2月25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! 季節ごとに収穫されたフルーツはジャムにして保存しているご家庭も多いと思います。ジャムはパンやヨーグルトと食べるだけでなく、調味料としてもすぐれています。ジャムを使って、ちょうど、柔らかくなりかけているリンゴを煮たり、砂糖やみりんの代わりに調味料として使ったりして、ジャムの可能性を楽しみましょう。今回はアンズジャムを使っていますが、お好みのジャムを使ってください。(クッキングコーディネーター・浜このみ)



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を紹介します♪

■浜このみさんのレシピは最高!いつもマンネリ化したあずきのおしるこばかりでしたが、家には栗があるので牛乳と作ってみました。美味しかった!カンタンに出来るスイーツですね。カルシウムもとれるしね!(M.Fさん)

■先月のレシピ、参考になりました。早速作ってみました。お餅の消費進みます!(M.Kさん)

実際に作ってみた感想をおたよりください。掲載された方には図書カードを進呈します。

〒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



フルーツを
フルーツで煮る!

ジャムの煮リンゴ

- 作りやすい分量**
- 材料**
- リンゴ…2個(600グラムくらい)
 - アンズジャム…大さじ5~6
 - 水…1/2カップ
 - レモン汁…大さじ1
- 作り方**
- ①リンゴは皮をむいて、一口大に切る。
 - ②水の中にジャムを入れて溶かしておく。
 - ③フライパンにリンゴを並べ、②を加えて15分ほど煮る(写真A)。
 - ④仕上げにレモン汁を加える。
- ポイント**
- 今回はアンズジャムで煮たので、綺麗なレモンイエローになりましたが、ブルーベリーなどで煮ると、紫色のリンゴになり、とても素敵なデザートになると思います。

調味料に
ジャムを使って♪
甘辛豚丼

- 材料 4人分**
- 豚肉薄切り…300グラム(一口大に切る)
 - 玉ねぎ…1/2個(薄切り)
 - エノキタケ…1株(半分に切る)
 - ゴマ油…大さじ1
- ~甘辛ダレ~
- ジャム(アンズなど)…大さじ3~4
 - しょうゆ…大さじ2
 - 酒、または白ワイン…大さじ2
- 細ネギ小口切り…適量
 - ご飯…4人分

- 作り方**
- ①フライパンにゴマ油を入れ、肉を炒め、色が半分ほど変わったら、玉ねぎとエノキタケを加えて野菜がしんなりするまで炒めたら(写真A)、甘辛ダレを加えて全体を混ぜ合わせる。
 - ②ご飯の上に①をのせて、細ネギを散らす。



ワンポイント
味見をして、ジャムの量を加減してください。砂糖やみりんの代わりにジャムを使うのですが、フルーツの複雑な旨味が変わるので、だしらずのおいしい炒め物ができます。

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/>