

# ハートピア3

第310号

令和5年3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

### 蒸気から気動車、電車へ… 鉄道が輝いていた時代

信越本線、篠ノ井線、中央西線、長野電鉄などを中心に、この年代に県内や県境域の鉄道を走った列車たちの記録です。

収録枚数なんと約400枚。列車は、今では考えられないような長大な編成で、坂を上り、トンネルを抜け、橋を渡り、豪雪の中を突き進みます。



アプト時代の碓氷峠を行き交うED42。木曾谷や姨捨の勾配、野辺山高原を行くD51、C56に代表される蒸気機関車。ポスト蒸気を支えたキハ58系、キハ81系などの気動車。颯爽と登場した189系、381系などの電車特急……と、鉄道史を飾る珠玉の列車の数々。

列車愛称も「軽井沢」「赤倉」「白鳥」「すわ」「野沢」「志賀」「白山」など、懐かしい名前が多数登場します。



### 鉄道写真集 信州追憶の列車

昭和30～60年代 駆け抜ける雄姿と沿線風景

小西純一 写真 / 信濃毎日新聞社出版部 編  
B5判並製/272ページ (うちカラー巻頭16ページ)

定価 2,420円(税込)

2023年  
3月刊行  
(予定)



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4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 4/2(日) Y.S.C.C.横浜戦 14:00～
- ② 4/9(日) カマタマーレ讃岐戦 14:00～
- ③ 4/30(日) 福島ユナイテッドFC戦 15:00～

#### ⚽ レディース

- ④ 4/29(土) サンフレッチェ広島レジーナ戦 15:00～

●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 オミズトリ  
応募総数 246通  
当選者10名(敬称略)  
小林広美・中村正紀  
・皆川秀明・宮川恵  
・広瀬利雄・中村しげ子・飯島久実・原山孝男・近藤茂子・水野富雄

A	オ	オ	ヤ	ア	B
	ク		マ	ク	ラ
	バラ		マ	キ	
	イ	ズ	モ		ヒ
	ア	オ	ト	サ	カ
D	ト	ン	ヤ		オ
					E

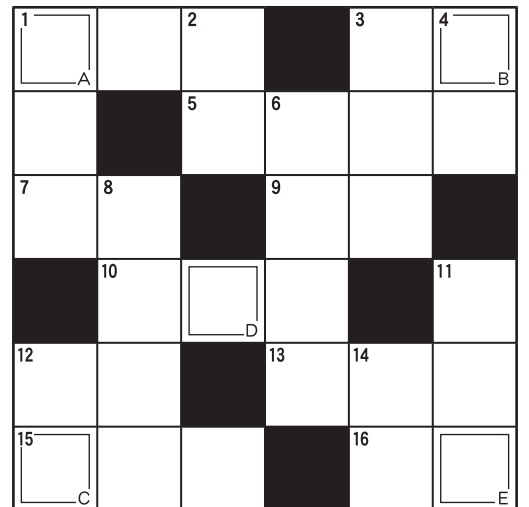
[メッセージ] ◆K.Mさん、上田の国分寺のハスの花きれいだったでしょうか？ 一度見たいと思っていますがいつ頃がよろしいですか？ 善光寺のハスは年々少なくなってる様な気がします。(Y.T) ◆若い頃お水取りを見ました。燃える松明から雪のように火の粉が降る様子には感動しました。(T.K) ◆東大寺での記念写真。友との笑顔。はじめていたころ、若さがあちこち。あーあ欲しい若さ。「お水取り」、雪の冷たさがゆるみ少しずつ春の言葉でしょうか。(Y.K)

#### タテのカギ

- 1 つなぎ無し。○○○ 100%の手打そば。
- 2 類は○○を呼ぶ。
- 3 ユーカリの葉が常食の有袋類。
- 4 ○○を憎んで人を憎まず。
- 6 北方四島。歯舞・色丹・○○○○・択捉。
- 8 飛行機は空弁。列車は？
- 11 「三国志」の3義兄弟。劉備、○○○、張飛。
- 12 キー。
- 14 凸凹。デコ○○。

#### ヨコのカギ

- 1 塩。
- 3 物作り等のかんどころ。○○をつかむ。
- 5 努力が水の泡。元の○○○○。
- 7 □から出る音。
- 9 平城京の古都。
- 10 明治～昭和の俳人・高浜○○○。
- 12 ○○に耳あり、障子に目あり。
- 13 贈り物を飾るテープ状の紐。
- 15 「銀ブラ」の銀って何？
- 16 ○○、乙、丙、丁。



答え □A □B □C □D □E

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(3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



今が旬!

4月からお弁当作りがスタートするとか、一人暮らしを始める方も多いと思います。そんな時、いろいろな

ものに応用できる一品があれば、お弁当作りも楽しく、自炊の手助けになるかもしれません。

今回は「手作りのサケフレーク」を作って、それを使っていろいろなお料理を提案したいと思います。

(クッキングコーディネーター・浜このみ)

行事と旬で食べる! 作る!

このみの/ハートピアキッチン

お弁当にも使える♪ 手作りサケフレーク



作りやすい分量

- 材料
- 塩鮭切り身...3切れ (200グラムくらい)
  - マヨネーズ...大さじ2
  - 酒...大さじ1
  - 塩、コショウ...適量



ポイント  
塩鮭の場合は塩、コショウで味を調えるだけで十分ですが、生鮭の場合は塩気がないので、大さじ1のしょうゆを加えるとさらにおいしいです。



作り方

- 1 フライパンに鮭の切り身とマヨネーズを入れて、鮭を木べらでほぐしながら、火を通す。途中で酒を振り掛け、骨があったら取り出す。
- 2 皮もそのまま炒めて入れても取り出してもいい。

手作りサケフレークを使って、お料理いろいろ



1人分

- 材料
- スパゲティー...100グラム (塩を入れてゆでる)
  - サケフレーク...大さじ3
  - ゆかり...小さじ1
  - バター...大さじ1
  - 細ネギ小口切り...適量

サケフレークとゆかりのスパゲティー



作り方

- 1 ゆでたスパゲティーをボウルに入れ、サケフレーク、ゆかり、バターを入れて混ぜ合わせる。細ネギを散らす。



ポイント  
混ぜるだけで簡単にでき、お弁当にも使えるスパゲティーです。



サケのポケットサンドイッチ

& 焼きサンド



作り方

- 4枚切りの食パンを半分にとって、袋状にして、サケフレークとスライスチーズ(1/2枚)を入れる。焼きサンドイッチの場合はそのままオーブントースターで焼く。



おカップに入れてお弁当のおかずにも!

☆その他にも、ご飯とまぜておにぎりに、チャーハンに、大根と混ぜてサラダにしてもおいしいです。

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/

