

# ハートピア 5

第312号

令和5年5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

## 運動しよう

日頃の運動不足解消のため体を動かしてみたいかですか。

簡単な運動を6つご紹介します。どの運動も痛いところまで無理に動かさず、休憩をとりながらゆっくりと無理のない範囲で体を動かしてみましょう。

### 背伸びストレッチ



手を組んでゆっくり上に伸ばします。

### たいそく体側のストレッチ



無理のない所まで体を傾けましょう。

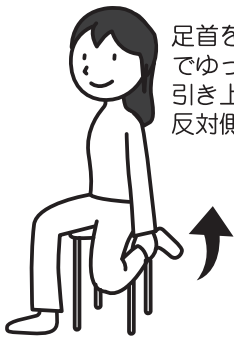
### ふくらはぎの運動



両足のかかとをゆっくり上げ下げします。

目安 10~20回

### 太ももの運動①



足首を手でつかんでゆっくり後ろに引き上げます。反対側も同様に。

### 太ももの運動②



片足ずつゆっくりと上下運動します。

目安 10~20回

### お腹の運動

上半身を少し後ろに倒し両足を伸ばして静止。無理のない時間静止しましょう。

※呼吸は止めないでね!



**注意点** ●運動中に息を止めない。●反動をつけずにゆっくり動かす。●痛みが出たらすぐに中止する。●バランスがとりにくい場合は支えのある環境で。

## 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6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 6/11(日) FC琉球戦 18:00~
- ② 6/18(日) 鹿児島ユナイテッドFC戦 14:00~

#### ●レディース

- ③ 6/10(土) INAC神戸レオネッサ戦 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。

中島新聞店 企画部 飯山産(戸狩サンファーム)の  
ニゴニコ宅配 **美味しいお米**  
詳しくは ☎0800-800-8829  
営業日/月~土(年末年始、祝日除く) 受付/9:00~17:00  
発送も承ります

## 解く

### クロスワードパズル

前答 サクラモチ  
応募総数 228通  
当選者10名(敬称略)  
宮本貴子・戸谷久美子・宮本須恵子・北村拓也・倉田武幸・太田正・越川一郎・深谷圭二・土屋利治・丸山智恵子

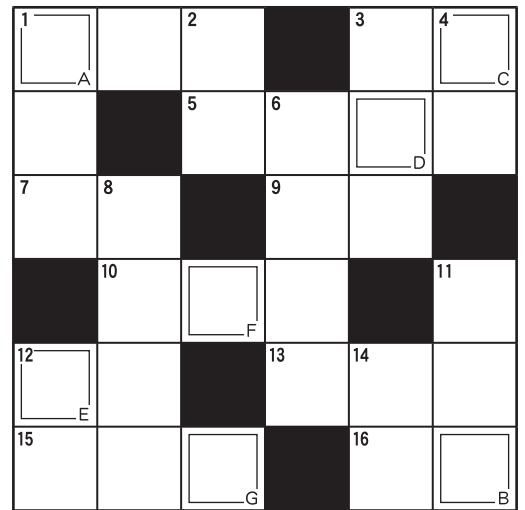
A	サイ	ク	ア	B
	イ	モ	ノ	サ
	フ	キ	コ	マ
	シ	タ	ギ	デ
	ウ	メ	リ	ロ
C	ラン	チ	ハ	E

### タテのカギ

- 1 太陽系でマーズ。
- 2 信州の方言で「根気」の意。
- 3 トウモロコシ。
- 4 100=12ヶ月。
- 6 0000の目を抜く大都会。
- 8 体育の授業。木杵を何段か重ね、その上を跳び越える。
- 11 野球の失策。
- 12 タクト。00棒。
- 14 ブラック。

### ヨコのカギ

- 1 古池や 000飛び込む 水の音。
- 3 00入社。縁者に便宜を図ってもらう。
- 5 女王。
- 7 針の穴に00を通す。
- 9 ゴールド。
- 10 1分=60000。
- 12 人工00のドーム球場。
- 13 頭の下に敷く寝具。
- 15 既に結婚している事。
- 16 車が発信する時のギア。



答え □A □B □C □D □E □F □G

[メッセージ] ◆遊葉里さんのさくらもち、毎年楽しみで買いに行こうと思っていたら、丁度ハートピアのクーポンが入って1個多くたべられました。(S.K) ◆庭に桜の木があった頃は葉を塩漬にし、桜もちを作り、楽しんだのを思い出します。(Y.K) ◆桜餅大好きです。葉ごと食べます。(T.K) ◆孫はさくらもちの葉が苦手。(J.T) ◆サクラモチ大好きで、関東風・長命寺、関西風・道明寺、両方毎年食べます。倅です。(M.Y)

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(5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!

アスパラガスが旬を迎えています。野菜の中ではごちそう感もあり、焼いたり、茹でたりしただけでも美味いのですが、今回はちょっと手を掛けて、メインの料理にします。

アスパラガスは名前の由来でもあるアスパラギンサンというアミノ酸を多く含み、ルチンも豊富。野菜にしてはタンパク質と糖質が比較的多いのが特徴です。緑色が濃く、穂先がしまっていて、中くらいの太さのものを選びましょう。

(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！

この日の  
ハートピア  
キッチン



豪華に丸ごと、お弁当にも♪

アスパラの肉巻きミートロケット

材料 4本分

- アスパラガス…4本
- 豚バラ肉薄切り…4枚(100gくらい)
- かたくり粉…適量

- ゴマ油…大さじ1/2

～調味料(合わせておく)～  
しょうゆ、みりん…各大さじ2  
酒…大さじ3

作り方

- 1 アスパラガスは、下の硬い部分はピーラーで皮をむき(写真A)、豚バラ薄切り肉と一緒にかたくり粉を振り掛けておく。
- 2 アスパラガスを豚バラ薄切り肉でらせん状に巻く。(写真B)
- 3 フライパンに油を入れ、2をこんがり焼いたら(写真C)、調味料を入れる。
- 4 ふたをして弱火にし、調味料が少し残るくらいまで煮る。

ワンポイント

生のアスパラガスを使うので弱火でじっくりと煮込みます。おつまみやパーティー料理、お弁当のおかずにも適しています。



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♪

傷りんごを切って煮ておいたものがあつたので、アミアミ生地に包むようにしてアップルパイ風に作ってみました。いい感じに出来上がりましたよ!(K.Mさん)

朝食にハムとチーズで作ってみました。コーヒーとマッチしてとても美味しかったです!(K.Nさん)

作ってみた感想などをハガキかホームページからお寄せください。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

ハートピアキッチンWEB

検索

材料 2人分

- アスパラガス…4本
- ベーコン…80グラム(1センチ幅に切る)
- スパゲティ…200グラム(塩を入れてゆでておく)
- オリーブ油…大さじ1
- 塩…小さじ1/2

- 牛乳…1カップ
- 卵黄…2個

- 黒コショウ…適量

作り方

- 1 アスパラガスは、下の硬い部分は、ピーラーで皮をむき、斜め薄切り。
- 2 フライパンに油を入れ、ベーコンをじっくりといためたら、アスパラガスを加えていためる。
- 3 ゆで上がったスパゲティを2に入れてひとまぜしたら、塩を加えて味を調える。
- 4 3を火からおろし、まぜ合わせておいた牛乳と卵黄を加えてまぜ、器に盛る。黒コショウを振り掛ける。

ワンポイント

ポイントはまぜておいた牛乳と卵黄を火からおろしたフライパンの中に入れることです。塩加減はベーコンの種類によって違ってきますので、好みで調節してください。



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/

