

# ハートピア10

第317号

令和5年10月19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

### 雪とブナの森に惹かれ、長野県飯山市の羽広山集落に移住した写真家家族のフォトエッセイ。



雪と森、そして森辺の暮らしに惹かれて、写真家家族5人が移住したのは、毎冬の積雪が4メートルにも及ぶ“超”豪雪で知られる村だった。移住の決め手は？ 雪と森に直結する里山の生活とは？

周囲の人との濃いつながりや、地方暮らしに欠かせない子供たちの送迎事情など、住んでみなければ分からない「雪の国」移住のあれこれを綴ったフォトエッセイ。

ヤマケイオンラインで2020年2月～23年3月に連載された「ずくなし暮らし 北信州の山辺から」の単行本化。

#### 著者プロフィール

星野 秀樹 [ほしの・ひでき]  
 1968年生まれ。写真家。同志社山岳同好会OB。上越、信越周辺の山と、剣岳、黒部川源流エリアの山を主なフィールドとして活動する。2015年、雪とブナの森に惹かれ、長野県飯山市の羽広山集落に移住。ライフワークとして鍋倉山周辺のブナ林へ通い続ける。著書に『ヤマケイアルペンガイド 剣・立山連峰』『剣人 剣に魅せられた男たち』『雪山放浪記』『上越・信越国境山脈』（以上山と溪谷社）、『黒部の谷の小さな小屋』（アリス館）がある。

### ◎雪のくに移住日記 ブナの森辺に暮らす

星野秀樹 著 A5判/並製/172ページ

定価 2,200円(税込)

2023年  
10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。

nikotaku 中島新聞店 企画部

ニコニコ宅配 0800-800-8829

AC NAGANO PARCEIRO

## 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

応援するぞ!

当紙では、下記11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 11/19(日) ギラヴァンツ北九州戦 14:00～

#### ⚽ レディース

② 11/18(土) サンフレッチェ広島レジーナ戦 14:00～  
 ③ 11/26(日) アルビレックス新潟レディース戦 17:00～

●優待券＝当日券が下記の様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 ムシノネ  
 応募総数 238通  
 当選者10名(敬称略)  
 出河進・西澤伸一・清水良江・諏訪部光枝・大日方正二郎・田中順子・中村勝孝・宮嶋季子・小山三恵・村田敏子

A	ム	シ	ロ	シ	ロ
	カ	ゼ	イ	キン	
	シ	カ	タイ		
		ナ	ミ	ダ	ハ
	ツ	ボ	キ	ナ	コ
C	ノ	ウ	ビ	カ	ネ
					D

[メッセージ] ◆夜になると虫の音が聞こえてきます。秋ですよと告げているようで、耳に心に心地よく響いてきて穏やかな気持ちになります。(S.S) ◆子供が小さい頃スズムシを飼ってました。うるさいぐらい、リンリンと鳴いていたのが、懐かしいです。(H.K) ◆朝晩、涼しくなってきました。朝、4時頃には、虫の音が、聞こえてきます。今は、なれましたが、鳴き始めた頃は、うるさいぐらいに聞こえました。でも、いやされますね。(Y.K)

#### タテのカギ

- 縄文時代の土製の人形。
- 人をおだてて〇〇をする。
- 〇〇〇隠して尻隠さず。
- 文明の〇〇。進歩で得た便利な道具。
- 俳聖・松尾〇〇〇〇。
- ニッコリ笑顔。
- 計画実施に伴う金の予想額。
- 机、椅子、筆筒など。
- 真〇〇で首を絞める。

#### ヨコのカギ

- 坊ちゃんが泳いだ松山の温泉。
- 〇〇の這い出る隙もない。
- 一瞬で臉を開閉する動作。
- 〇〇と杵で餅つき。
- 佐渡・淡路・石垣。
- ホウキにまたがり空を飛ぶ。
- 鮑・蛤・サザエ。
- 人の〇〇〇も75日。
- 美食家、又は美味しい料理のこと。
- 舌。

1		2		3	4
A					D
		5	6		
7	8		9		
		10			11
12			13	14	
15				16	B
C					

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(10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!** 食材の中でも、秋の代名詞といえば「サンマ」を思い浮かべる方も多いと思います。近年、サンマが高級魚になりつつありますが、塩サンマや解凍サンマなどは比較的小手頃です。秋を楽しむという意味でも、サンマ料理を取り入れたいですね。今回は家族みんなでサンマを楽しむ、塩サンマを使った料理です。(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**



秋の  
味覚満載!

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♪

■キノコをトッピングしたタラコスパゲティーとても美味しかったです。大根は少なめにしてみました。レシピどおりに半々にすれば良かったです。もう一回作って食感を味わってみます!(A.Hさん)

■ハートピアキッチン楽しみにしています。キノコが好きで、毎朝みそ汁に必ず入れます。キノコづくしのミニハンバーグ、お弁当にぴったりですね!さっそく今夜作ります!(K.Tさん)

レシピの感想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1,000円分を進呈します。

〒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

サンマと  
ジャガイモの  
ガレット

- 材料** 2人分
- 塩サンマ…1尾  
(3枚におろして、半身を3等分にする)
  - コショウ、片栗粉…各適量
  - ジャガイモ(中)…2個  
(皮ごと1ミリ厚さの薄切りにする)
  - オリーブ油…適量

**作り方**

- ①ジャガイモは5枚くらいを重ねてからずらし、耐熱皿に並べ(写真A)、ラップをしてレンジ加熱(500Wで約2分。ジャガイモ1個分の加熱時間)。
- ②塩サンマは、コショウをして、片栗粉をまぶす。
- ③①のジャガイモをオーブトースターの皿に並べ、オリーブ油を掛け、②をのせる(写真B)。
- ④サンマがこんがりするまで焼く。6個のガレットができる。

**ポイント** サンマの脂がジャガイモにしみて、一緒に食べるととてもおいしい一品になります。冷めてもおいしいので前菜などに利用するといいですね。お弁当にも入れられます。  
※塩サンマでなく、鮮サンマの場合は、塩をしてから使ってください。

オシャレで簡単♪

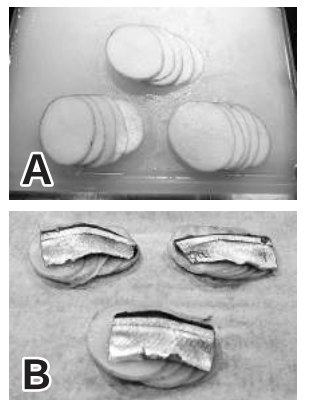
塩サンマの  
炊き込みご飯

**作り方**

- ①炊飯器に米を入れ、2合の目盛りまで水を入れ、しょうゆ、酒、みりんをゴマ油を入れて混ぜる。
- ②米の上に、サツマイモ、ゴボウ、ブナシメジをのせ、さらにその上にサンマを並べる(具材と米はたきむらの原因になるので、絶対に混ぜない)(写真A)。
- ③炊飯器のスイッチを入れる。
- ④炊きあがったら、器に盛り、赤しそふりかけ、細ネギの小口切りを散らす。



**ポイント** サンマは小さいものなら3尾大きめのものなら2尾くらいを目安にしてください。赤しそふりかけは、サンマととても相性がいいので、分量はおこのみで加減してください。  
※塩サンマでなく、鮮サンマの場合は、塩をしてから使ってください。



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/>