

ハートピア12

第319号
令和5年12月21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



年末年始の新聞業務 皆様へのお願い

今年も残り僅かとなりました。中島新聞店の取り扱い紙をご愛読の皆さまには、今年1年、誠にお世話になりました。厚く御礼申し上げます。また、来年も変わらぬご愛顧をお願い致します。

さて年末年始を控えて、皆さまに新聞業務でのお願いがございます。何卒ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

**新聞代集金が
早くなります**



年末は会社のお休みや、ご家庭の留守が多くなります。そのため12月は例年、通常より早めに新聞代のご集金に伺っています。大変恐縮ですが、ご理解を賜りますようお願い致します。

**お休みのご連絡は
お早めに**



年末年始は、会社やご家庭からの新聞のお休み依頼がかなりの数にのぼります。このため、混乱をきたさぬよう、お休みのご連絡はお早めに頂くようお願い致します。

**元日の新聞は
厚くなります**



元日の新聞は、通常より厚くなるため、普通のポストに入らない場合がございます。入らない場合は、新聞をビニール袋に入れて、玄関やポスト付近に置かせていただきます。

2024年の新聞休刊日

来年の新聞(朝刊)の休刊日です。

1月2日(火)	5月13日(月)	9月9日(月)
2月13日(火)	6月10日(月)	10月15日(火)
3月18日(月)	7月16日(火)	11月11日(月)
4月15日(月)	8月19日(月)	12月9日(月)

※選挙や祝日が変わる場合などで、休刊日を変更する可能性があります。

明日は

令和5年
12月22日



冬至とは 24 節気の一つで、1年で昼が短く夜が最も長い日です。

また、「一陽来復 (いちようらいふく) の日」ともいい、日本や中国では、冬至に太陽の力が一番弱まり、それ以降再び力が甦ってくるという意味があります。かぼちゃを食べて栄養を付け、身体を温めるゆず湯に入り無病息災を願いながら寒い冬を乗りきる知恵とされています。

かぼちゃホクホク!

かぼちゃが、どうして「冬至」に食べられるようになったのでしょうか。答えは、「かぼちゃは長期保存ができる野菜」だからです。



昔は野菜をハウスで栽培したり、冷蔵庫などで保存する技術がなかったため1年中食べることは難しい時代でした。そのため、多くの栄養を含むかぼちゃを、野菜の不足する冬に食べることで、元気に乗り切ろうという昔の人の想いが込められています。

ゆず湯でほかほか!

昔から「ゆず湯に入ると、一年間風邪をひかない」といわれています。柚子には血行を促進したり、身体を温めて風邪を予防する働きがあるそうです。さらに、果皮にはビタミンCやクエン酸が含まれていて肌にも良いといわれています。



明日はかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりして過ごしたいですね。みなさん、冬至の準備はもうお済みですか?

解く

クロスワードパズル

前答 フェノアシオト
応募総数 248通
当選者10名(敬称略)
森澤亜樹子・伊藤春菜・寺澤進治・溝口まゆ・宮本祥伍・滝澤加奈・村田実・小坂和宏・酒井きのい・中沢直子

A	フ	リ	コ	オ	イ
	ワ		ジ	サ	ボ
	ク	モ		ソ	ロ
		C	ノ	ボ	リ
	ア	サ		ザ	ユ
		E	ニ	シ	キ
					G
					ミ
					ト

【メッセージ】 ◆えびす講の花火大会、冬の澄んだ夜空に花が咲いたようでとても綺麗でした。(M.A)

◆「野沢菜と沢庵と白菜漬けを済ませたので、冬はすぐそこに実感しています。(A.Y) ◆はく息が白いこと。みのむしを見つけた時。北風小僧のかんたろうを口ずさみたくなった時。ふゆのあしおとを感じるなあ。(W.T) ◆朝の冷え込みが始まり、いよいよ冬が始まりました。暖冬とは言え、冬は冬…。体調に気を配り過ぎたいです。(S.F)

タテのカギ

- “声”を英語で。
- 徹底している事の例え。骨の〇〇まで。
- 旅は道連れ、世は〇〇。
- ジョッキーが乗る動物。
- モンスター。
- 忙しくて〇〇〇〇も借りたいほど。
- 首都はベルリン。
- 〇〇に釘。効き目がないの意。
- 少年老い易く〇〇成り難し。

ヨコのカギ

- 書き始めた日記も三日〇〇〇。
- “今”を英語で。
- 賭け事の不正ないんちき行為。
- 親の扶養を受ける子。親の〇〇をかじる。
- 湖より小さい。
- だしも取れる食用の海藻。
- これを裁断し、縫い合わせて衣類になる。
- 雛を育てる1組の雄と雌。
- 〇〇科、〇〇教師、〇〇裁判所。
- シューズ。

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

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(12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! 大根や白菜をご自宅にたくさん保存している方もいるでしょうし、スーパーに行っても、大根や白菜はメインの食材として並んでいます。

12月は何かと忙しい毎日です。身近にある野菜を使って、簡単に作り置きのできる2品をご紹介します。柿なますは、お節料理にもなりますね。
(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♪

■美味しい!美味しい~です!大きなキャベツをいただいて、さて何を作るのかなと思っていたんです。このみ先生のキャベツたっぷりさば缶サラダはご飯にもお酒にも合いますね!家族全員が大好きな味です♥(M.Tさん)

■11月号のさば缶のちらしずしを作ってみました。今までにない初めての味でした。これからもレシピを楽しみにしています!(K.H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 検索

ユズの風味が際立つおいしさ



材料 作りやすい分量

- 白菜…400グラム
- 塩…小さじ1/2

- キュウリ…1本
- 紅芯大根(または大根)…100グラム
- ユズの皮…1/2個分(千切り)
- 塩昆布…30グラム
- 酢…大さじ3
- しょうゆ…大さじ1
- 白ゴマ…適量



作り方

- ①白菜は白い部分と葉の部分に分けて一口大に切る。
- ②ボウルに白い部分を入れ、塩を振り掛け、混ぜ合わせておく(写真A)。
- ③キュウリは薄い輪切り、大根も半月かいちよう切りの薄切りにする。
- ④②のボウルに、他の材料をすべて入れて混ぜ合わせる。



ワンポイント すぐに食べてもおいしいですが、2,3日たっても、漬け過ぎにならず新鮮な味わいで食べられます。

**白菜とユズの
浅漬け**



柿の自然な甘みが上品

**干し柿と大根の
なます**

材料 4人分

- 干し柿…2個(千切り)
- 大根…150グラム(5cm長さの千切り)
- キュウリ…1/2本(5cm長さの千切り)
- ユズの皮の千切り…適量
- 塩…小さじ1/2
- すし酢…大さじ2

作り方

- ①大根とキュウリの千切りをボウルに入れ、塩もみする。
- ②①がしんなりしたら、ゆズの皮の千切り(写真A)、干し柿を加え(写真B)、すし酢を加えて全体を混ぜ合わせる。



ワンポイント 大根とニンジンのはなますは、お節の定番ですが、干し柿を加えた柿なますは柿の自然な甘さがとても特徴的です。



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/>