

# ハートピア

第328号

令和6年9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

## 読む

信毎の書籍紹介

## 時代を映す 街の肖像「地図」

新旧を見比べて知る信州の奥深さ



地図研究家・今尾恵介さんが、長野県各地の地形図や古地図、絵地図など、自身が所有する膨大な各種の新旧地図のコレクションを駆使し、地域の盛衰の歴史や地形の特徴、土地利用の変化などを掘り下げる「地理読み物」待望の続編(前作は2022年9月刊)。

今作では北は栄村、小谷村から南は泰阜村、根羽村まで、まさに長野県の隅々を“地図上をフィールド”にして、その時々々の「街の肖像」とも言える地図から読み取れる鉄道や道路のルート、山岳観光、溜め池やダムなどの土地利用、市町村合併と境界線、災害や地名などテーマにした25編を収録します。一部の地図は巻頭カラーでも収録。

信濃毎日新聞の膨大な保存写真からピックアップした貴重な写真も多数盛り込みました。

著者プロフィール 今尾 恵介【いまお・けいすけ】

1959年横浜市出身。地図研究家。明治大学文学部中退。中学生の頃から国土地理院発行の地形図や時刻表を眺めるのが趣味。音楽出版社勤務を経て1991年にフリーとして独立、1991年より執筆業を開始。地図や地形図の著作を主に手がけるほか、地名や鉄道にも造詣が深い。現在(一財)日本地図センター客員研究員、(一財)地図情報センター評議員、日本地図学会「地図と地名」専門部会主査。

## 続 地図から信州が見えてくる

今尾恵介 著

四六判/並製/256ページ+巻頭カラー8ページ 定価 1,760円(税込)

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

2024年  
10月刊行  
(予定)

ACNAGANO 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



当紙では、下記10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。

🏆 トップチーム<2024明治安田 J3リーグ>

① 10/5(土) 第31節 松本山雅FC戦 16:30~

注1(駐車券のみ)

② 10/19(土) 第33節 FC琉球戦 15:00~

🏆 レディース<2024-2025 SOMPO WEリーグ>

③ 10/20(日) 第6節 マイナビ仙台レディース戦 14:00~

注1: 人気が高く、前売り券だけで入場制限人数に達し、当日券が販売されない可能性があります。駐車券のみのプレゼントです。前売り券を購入する予定の方、ご応募ください。

●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

中島新聞店 ☎0120-71-0271

※このプレゼントは中島新聞店独自のサービスです。



## 解く

クロスワード  
パズル

前答 セーヌガワ

応募総数 252通

当選者10名(敬称略)

清水宏之・山本繁美  
・青木佐知子・小林果蓮・酒井早苗・吉澤和子・小林重次・押鐘小織・神田滉子・関博子

A	セ	イ	カ	キ	又
	ビ		マ	サ	カ
	ロ		ウ	カ	ク
		ソ	ー	ダ	サ
	ク	ツ		チ	タン
E	フ	キ	メ	ケ	ガ

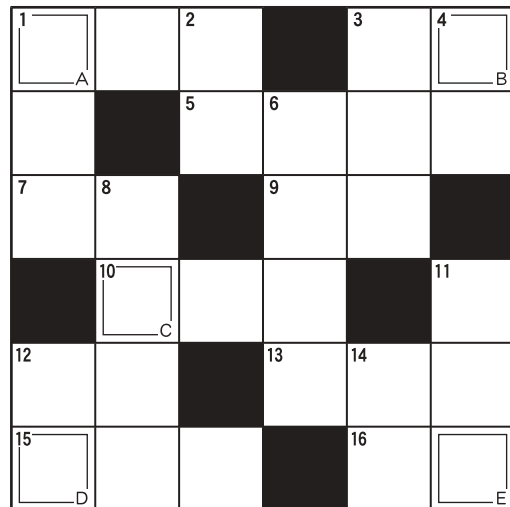
[メッセージ] ◆パリ五輪、セーヌ川での開会式素敵でした。選手達の日頃の努力は想像もつきませんが、日本選手の大活躍は感動しました。(K.N) ◆パリ五輪、終わってしまいましたね。印象に残っているのは馬術。ヴェルサイユ宮殿で開催、圧巻でした。(N.M) ◆セーヌ川の水質問題が未だに話題となっておりますが、選手の皆さんが気の毒です。(S.M) ◆はるか昔47年前、新婚旅行でセーヌ川の遊覧船にのりました。オリンピックで昔のこと思い出しました。(A.M)

### タテのカギ

- 〇〇〇危うきに近寄らず。
- ソング。
- 飲み屋を転々とする。〇〇〇酒。
- カレー。板子ヨコ状で割って鍋で溶かす。
- 県名連想ゲーム。くまモン。
- 口を空けるとカエルにそっくりな財布。
- 代表曲。「冬の稲妻」「チャンピオン」等。
- 名は〇〇を表す。
- 「今」を英語で。

### ヨコのカギ

- 若い時の〇〇〇は買ってでもせよ。
- 「枕草子」。〇〇は曙。
- 連想ゲーム。空車、メーター、乗り場。
- 県名連想ゲーム。琵琶湖。
- 子の子。
- 阿寒湖の特別天然記念物。
- 高級なブランド蟹の足に付ける。
- 〇〇〇の芝は青い。
- ストロベリー。
- 〇〇と杵。餅をつく道具。



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(9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!

白菜というと、冬野菜のイメージがありますが、長野県の白菜は、6月から10月が最盛期で、夏が旬なのです。

夏の涼しさと昼夜の寒暖の差、朝霧に包まれて育てられた白菜は、軟らかく、サラダなど生で食べるのもお勧めです。(クッキングコーディネーター・浜このみ)



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♪

■トマトは湯むぎが面倒なイメージでしたが、記事の写真が魅力的なのに惹かれて、ついにチャレンジしてみました! 思ったより簡単におけて、食べたらすっきり美味しくてびっくり! 今まで舌に残る皮が嫌でもそのままだった自分が残念...きっかけを作ってくれてありがとう! (MMさん)

■マリネ=油っこいイメージだったので「ミニトマトのマリネ」目からウロコでした。しかも簡単! 見映えがよい! 湯剥きのひと手間でもトマトが格段においしくなるのもよくなりました。(H.N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

キノコはバター炒めしてトッピング!

白菜とキノコのサラダ



材料 4人分

- 白菜...300グラム (5cm長さの千切り)
- キュウリ...1/2本 (5cm長さの千切り)
- 塩、コショウ...適量
- 酢...大さじ1
- 細ネギ...適量 (小口切り)

~キノコのバター炒め~

- キノコ(何でも可) ...200グラム(可食分)
- バター...大さじ1
- オリーブ油...大さじ1
- しょうゆ...小さじ1
- 塩、コショウ...適量

作り方

- ①キノコはいろいろな種類を合わせて200グラムにし、食べやすい大きさに切ったりほぐしたりする。
- ②フライパンにバターとオリーブ油を入れ、①を炒め、塩、コショウをして、しょうゆで味を付ける(写真A)。
- ③器に千切りにした白菜とキュウリを盛り、塩、コショウをして、酢を回し掛ける(写真B)。
- ④③に②をのせ、細ネギを散らす。

ワンポイント

千切りにした生の白菜の上に、アツアツのキノコのバター炒めをのせます。キノコの熱で白菜も少ししんなりして食べやすくなります。全体を混ぜるようにして、生の白菜のおいしさを楽しんでください。

2種類の白菜の食感を楽しんで♪

白菜のドライカレー丼

材料 4人分

- 白菜...300グラムくらい
- 豚ひき肉...300グラム
- 塩、コショウ...適量
- 油...大さじ1
- 水溶き片栗粉...水1/2カップに、片栗粉小さじ1を入れて混ぜ合せておく

~調味料~

- カレー粉...大さじ1
- 粉チーズ...大さじ1
- トマトケチャップ...大さじ2
- しょうゆ、塩...各小さじ1

- ミノトマト...8個(半分に切る)
- ご飯...4人分(温めておく)

作り方

- ①白菜の葉先を千切りにする(2枚分くらい)。残りの白菜は1センチ角に切る。
- ②フライパンに油を入れ、塩、コショウをした豚ひき肉を炒める。
- ③1センチ角に切った白菜を加え(写真A)、しんなりしたら、水溶き片栗粉、調味料をすべて入れて汁気が少し残るまで炒める。
- ④ミノトマトを入れてさっくりと混ぜ合わせる(写真B)。
- ⑤丼にご飯を盛り、④を掛け、白菜の千切りを山盛りにのせる。



ワンポイント 千切りの白菜とカレーをまぜて召し上がってください。1センチ角の白菜と千切りの白菜のそれぞれの食感が楽しめます。ミノトマトも味のアクセントです。この他にピーマン、ナス、ズッキーニなど何を入れてもよいでしょう。

浜このみさん [クッキングコーディネーター・フードジャーナリスト]

「このみのベジめし」「いちどで覚えるフライパンレシピ」(以上信濃毎日新聞)など著書多数。新聞、雑誌等でレシピを連載。長野放送「土曜はこれダネッ!」「ふるさとライブ」レギュラー出演。長野市在住。

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/