

# ハートピア 2

第333号

令和7年2月20日発行

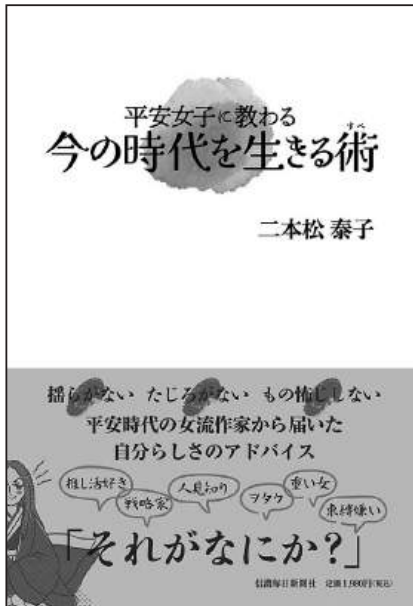
発行元

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

### 揺らがない たじろがない もの怖じしない 平安時代の女流作家から届いた 自分らしさのアドバイス



今よりもっと生きづらかったらどう平安時代の女性たち。彼女たちの生活をひも解いて、人生指南を受けましょう。

女流古典文学を現代感覚で読み解く文学エッセイ。いつの時代も悩みはいっぱい。平安時代の女流作家から届く自分らしい生き方アドバイスから、現代にも通じる「生きる術」がきっと見つかります。

#### ●目次

- 第一条 けんか相手を間違えない—藤原道綱母(蜻蛉日記)
- 第二条 推しは一筋、ぶれずに推す—清少納言(枕草子)
- 第三条 能力は最大限に発揮する—和泉式部(和泉式部日記)
- 第四条 最後に結果を出す—紫式部(紫式部日記ほか)
- 第五条 好きなものを見つける—菅原孝標女(更級日記)
- 第六条 周りに振り回されない—阿仏尼(十六夜日記ほか)
- 第七条 自分を肯定し続ける—後深草院二条(とはずがたり)

●著者プロフィール 二本松 泰子 [にほんまつ・やすこ]

1968年大阪生まれ。立命館大学大学院文学研究科博士課程後期課程学位取得修了。博士(文学・立命館大学)。専門は日本古典文学。長野県短期大学准教授等を経て、現在長野県立大学教授。主な著書に『中世鷹書の文化伝承』『鷹書と鷹術流派の系譜』『真田家の鷹狩り—鷹術の宗家、称津家の血脈—』(いずれも三弥井書店)など。

## 平安女子に教わる 今の時代を生きる術

二本松泰子 著  
四六判/並製/268ページ

定価 1,980円(税込)

2025年  
2月下旬  
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



## 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 (レディース)

当紙では、下記3月の試合の優待券(レディースのみ)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<2025明治安田 J3リーグ>

- ① 3/1(土) 第3節 ザスパ群馬戦 14:00~
- ② 3/8(土) 第4節 栃木シティ戦 14:00~
- ③ 3/23(日) 第6節 福島ユナイテッドFC戦 14:00~

#### ●レディース<2024-2025 SOMPO WEリーグ>

- ④ 3/2(日) 第12節 日テレ・東京ヴェルディベレーザ戦 14:00~
- ⑤ 3/9(日) 第13節 大宮アルディージャVENTUS戦 14:00~
- ⑥ 3/22(土) 第15節 INAC神戸レオネッサ戦 14:00~

●優待券=当日券が下記の様にお得に購入できます。

当日券	レディース
一般	1,000円引
小中学生	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独自のサービスです。



## 解く

### クロスワード パズル

前答 イチネンノケイ  
応募総数 269通  
当選者 10名(敬称略)  
徳高保・幅雄一・長澤悦子・平野すみ子・鈴木亮子・山口則雄・池田八州夫・林清昭・高沼泰子・小池敏江

A	イ	ズ	ミ	シ	チ
	チ		ノ	コ	ギ
	ゴ	マ		ウ	ン
		ツ	ク	バ	チ
C	ネ	タ		イ	ク
	コ	ケ	シ		ギ

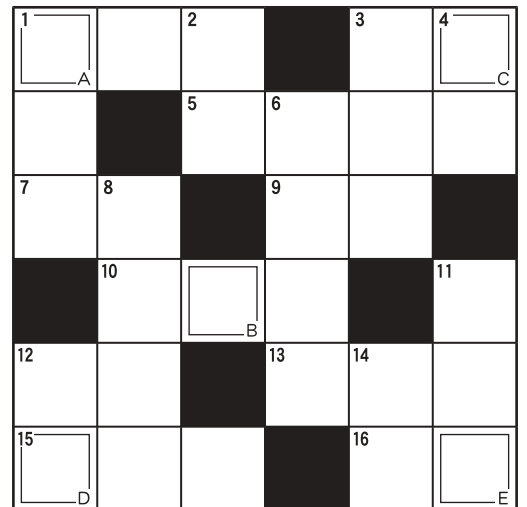
[メッセージ] ◆一年の計は元旦にありますが、元旦は寝坊をしてしまいました。(K.M) ◆今年的一年の計は、1日7000歩のウォーキングの達成。ガンバロー!。(Y.O) ◆年が明けて早半月、今年は昭和100年節目の年です。1年流されないよう、目標に向かって前向きに頑張ります。(Y.Y) ◆一年の計です。完璧に予定通りに! とまではいかずとも... やりたい事リストを毎年年初に書き出しています。半分出来ればいい位の気持ちで!(S.Y)

#### タテのカギ

- 1 昼食。
- 2 兄の息子。
- 3 証拠の品。指が物にふれた跡。
- 4 将棋の駒。成ると馬。
- 6 サブウェイ。
- 8 飛行機は空弁。列車は?
- 11 水で口をすすぐこと。
- 12 手に〇〇握る熱戦。
- 14 旅行で家を〇〇にする。

#### ヨコのカギ

- 1 音声のみの電波放送。
- 3 奈良公園に沢山いる。
- 5 見ればすぐわかる。〇〇〇〇瞭然。
- 7 〇〇袋。〇〇熱。〇〇の輪。
- 9 忙中〇〇あり。
- 10 郵送代分をハガキに貼って送る。
- 12 東京都は小池知事。長野県は〇〇知事。
- 13 昨年、北陸新幹線が〇〇〇まで延伸。
- 15 〇〇〇の道も一歩から。
- 16 〇〇も甘いもかみ分けた人情味のある人。



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(2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!

カキのおいしい季節です。カキもふっくらとおいしく、その旨味を他の食材にも生かせるようなレシピをご紹介します。

カキの下処理や調味料等は全く同じで、カキと合わせるものを変えるだけでいろいろなバリエーションを楽しむことができます。

(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します♪

■ハートピア楽しみに見させていただいています。長芋好きで良く食べますが、冬は酢漬けや自家製しょうゆ豆をかけていただきます。加熱して食べることはほとんどないですが挑戦してみたいと思います!(T.Kさん)

■長芋のみそ漬け、以前いただいた事があり、どうやるのかなあと思っていたのでとても嬉しいです。さっそくやります! 若い時は火を通すと食感が変わり、それがイヤだったのですが、この頃は煮たりする料理も好きです。手軽にできる料理をいつもありがとうございます( N.M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

カキに熱を通し過ぎないように!

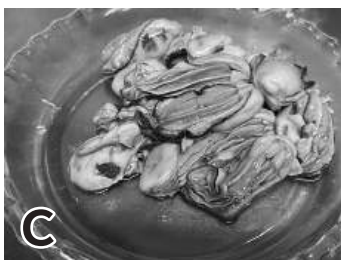
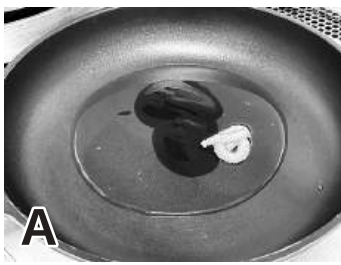
まずはカキの炒め物を作って

材料 (2人分)

- カキ...150グラムくらい
- 小麦粉...適量(洗い用)
- オイスターソース...大さじ2
- 白ワイン...大さじ4
- ニンニクのすりおろし...小さじ1

作り方

- ①カキは小麦粉を振り掛けて、少量の水で洗い、粉がなくなるまでゆすぐ。水気を拭き取っておく。
- ②フライパンに、オイスターソースと白ワイン、ニンニクを加えて(写真A)一煮立ちしたら、弱火にして、カキを並べ、カキに火が通るまで煮る(写真B)。
- ③カキを取り出し(写真C)、残った汁を一煮立ちさせる。



ご飯とバターで♪ カキのチャーハン

材料 (2人分)

- ご飯...300グラム
- バター...大さじ1
- 細ネギの小口切り...適量

作り方

- ④③にご飯とバターを加えて炒める。
- ⑤器に④を盛り、カキをのせ、細ネギを散らす。

ワンポイント カキの旨味とぷっくりとした食感を残したチャーハンです。カキは火を通し過ぎず、旨味はご飯にしみ込ませましょう。ご飯の代わりにパスタを使ってもおいしいです。

ナバナは さっと炒めて!



ナバナとバターで♪

ナバナとカキの ニンニク炒め

材料 (2人分)

- ナバナ...1袋 (洗って5cm長さに切る)
- バター...大さじ1

作り方

- ④③にナバナとバターを加えて炒める。
- ⑤器に④を盛り、カキをのせる。

ワンポイント カキの旨味とぷっくりとした食感を残した炒め物です。カキは火を通し過ぎず、旨味はナバナにしみ込ませましょう。ナバナの代わりに小松菜やニラを使ってもおいしいです。

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/

