

# ハートピア 3

第334号

令和7年3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

## 読ま

信毎の書籍紹介

### ちょっと気になってた その名の由来を訪ねる旅へ さあ、でかけましょう



ちょっと気になる名前の場所へ、そのわけを探ってみよう。長野県の各地や観光名所、人物、料理などを、その名の由来をたどりながら案内する「おなまえ旅」の本です。

「鬼無里」「姨捨」「望月」「鼠」「向方」など、意味ありげな「おなまえ」の地を訪れ、由来にまつわる伝説伝承が絡んだ歴史をたどったり、観光名所である善光寺や松本城、上田城の周辺の気になるスポット名をたどる歩き方も紹介します。

長野県内の名字ランキング、長野県由来の名字、郷土料理、企業名、ご当地キャラなど、「おなまえ」を切り口に長野県の気になる場所・ひと・ものを幅広く紹介。スキマな旅路は発見に満ちています。難読地名クイズ(初・中・上級)も。

著者プロフィール Skima信州 (スキマしんしゅう)

2018年3月にオープンした、長野県のニッチな観光情報を紹介するWEBメディア。人気・定番観光地の「隙間(スキマ)」になるようなテーマを、個人の「主観(スキ)」をもって紹介しています。長野県内外の信州好きライターたちがあすめするスキマなモノ・コト・ヒトの記事を約1,000本配信中。

## 信州おなまえ旅

長野県のスキマ旅WEBメディア Skima信州 著  
四六判/並製/220ページ

定価 1,870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  
6月刊行  
売れてます!

## 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試合の駐車券と、レディースは優待券もセットで、各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 4/6(日) 第8節 鹿児島ユナイテッドFC戦 13:00~

② 4/13(日) 第9節 FC琉球戦 13:00~

🏆 レディース<2024-2025 SOMPO WEリーグ>

③ 4/12(土) 第17節 ジェフユナイテッド市原・千葉レディース戦 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	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。



本格的にご使用される前に!

**エアコンクリーニング 7,700円** (税別)

アトム電器

詳しくはお問い合わせください!  
TEL.080-7236-4928  
受付9:00~17:00 定休日/日曜・祝日

川中島店(中島新聞店)

## 解く

### クロスワード パズル

前答 ラッカセイ

応募総数 297通

当選者10名(敬称略)

山本哲也・丸山英二  
・原山千廣・小林佳代子・中村美枝子・諏訪部光枝・木村治彦・柿内博志・渡辺泰子・高山和子

A	ラ	ジ	オ	シ	カ
	ン		イ	チ	モ
	チ	エ		カン	
		キ	ツ	テ	ウ
	ア	ベ		ツ	ル
D	セ	ン	リ		ス
				イ	E

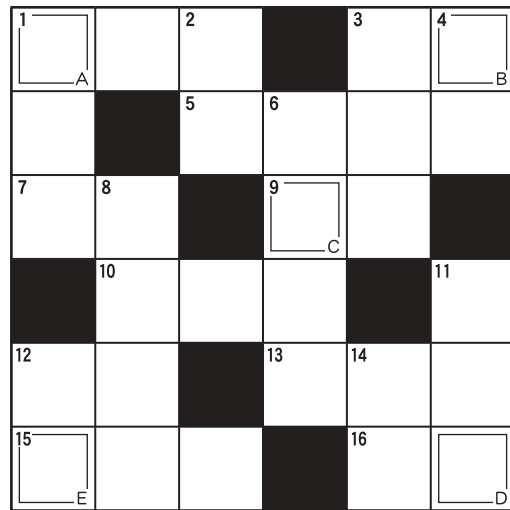
[メッセージ] ◆節分に撒いたラッカセイがまだに部屋のすみから出てきたり…。きちんとお掃除しなくちゃいけませんね。(J.R)◆ピーナッツとして食べることが多い中、そのまま採れたてを湯がいて食べる落花生の美味しさに嵌っています。(K.S)◆ラッカセイも値上がりの時代、我が家では外に撒かずに家の中だけにし、後で頂く形を取っています。(H.K)◆節分にまいた庭のラッカセイ! 狸さん達のおやつに消えました。彼等にも福が来る様にと願いました。(K.Y)

### タテのカギ

- ないしょ。
- 南⇔○○。
- 連想ゲーム。芦ノ湖、駅伝、天下の嶮。
- 寄せては返す。
- 相撲の勝負がついた時のかけた技。
- 名古屋名物。うどんより平べったい。
- 安打数÷打数。
- の這い出る隙もない。
- 長野県は信濃。高知県は?

### ヨコのカギ

- 日本三大美林。木曾の○○○。
- より団子。
- 具と調味料を混ぜて炊いた○○○○ご飯。
- 地球の衛星。
- 見よう見○○。
- 力士同士が土俵に手をついてにらみ合う。
- レイン。
- 一から○○○足取りで教える。
- アップル。
- 硬貨は玉。紙幣は?



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(3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!

白菜キムチを使って2品♪野菜が高騰してます。そんな時には、家計のお助け食材、モヤシ、豆苗、キノコ類をたくさん使ったお料理を作りたいですね。そして、味付けには白菜キムチがお勧め。白菜キムチは白菜の代わりになりますが、さらに味付けの役割もあり、そして、身体を温める効果もあります。(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



モヤシたっぷり♪ スタミナ豚キムチ丼

材料 4人分

- 白菜キムチ…200グラム
- モヤシ…1袋(200グラム)
- 豚バラ肉…200グラム(3cm幅に切る)
- ブナシメジ…80グラム
- 細ネギ…1袋(100グラム)

～みそだれ(混ぜ合わせる)～  
 みそ、酒、砂糖…各大きじ

- ゴマ油…大きじ
- 白ゴマ…適量
- 卵黄…4個
- もみのり…適量
- ご飯…4人分

作り方

- ① フライパンにゴマ油を入れ、豚肉を炒める。
- ② モヤシは手でもんで長いものは短くする。ブナシメジはほぐす。
- ③ ①に②を加えて炒める。
- ④ みそだれと白菜キムチを③に加える。
- ⑤ 細ネギを5cm長さに切って、④に加える(写真A)。
- ⑥ ご飯にもみのりをのせ(写真B)、⑤を盛り、卵黄をのせ、白ゴマを振り掛ける。

ワンポイント ニラの代わりに細ネギを使うことで、甘味がまします。みそだれで味付けすることで、うま味とこくが出ます。野菜高騰のなか、モヤシがメインではありますが、食べ応え抜群のスタミナ丼です。



豆苗を使った白菜キムチ鍋

材料 4人分

- 白菜キムチ…150グラム
- モヤシ…1袋(200グラム)
- 豆苗…1袋(長さを半分にする)
- エノキタケ…150グラム(5cm長さに切る)
- ブナシメジ…150グラム
- 刻み油揚げ…100グラム
- 豚肉切り落とし…100グラム
- 水…4カップ
- なめ茸…100グラム
- しょうゆ…大きじ
- 鶏がらスープの素…小さじ
- ゴマ油…大きじ

作り方

- ① 鍋に水、白菜キムチ、なめ茸、しょうゆ、鶏がらスープの素を入れて(写真A)、一煮立ちしたら、残りの肉や野菜などをすべて鍋に入れて加熱する。
- ② 全体がしんなりしたら、ゴマ油を回しかけて出来上がり。



ワンポイント モヤシ、豆苗は食卓のお助け野菜。常に手ごろな値段で手に入ります。さらに豆苗は根の部分に水を張っておくと、2回～3回は収穫できます。キノコの種類は何でもオッケーです。なめ茸はだし代わり、具材としても重宝です。



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/

