

ハートピア6

第337号

令和7年6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

報道
写真集

第75代 横綱 大の里

発行
北國新聞社

所要13場所での昇進は史上最速!!
8年ぶり日本出身横綱誕生の記録



石川県出身の大相撲力士・大の里が2025年5月場所で優勝し、史上最速で横綱に昇進しました。

石川県の地方紙、北國新聞社ではこの偉業を記録し、8年ぶりとなる日本人横綱の誕生を記念する報道写真集を刊行します。

夏場所での土俵上の迫力あふれる姿、伝達式や明治神宮での土俵入りの様子までを追った横綱昇進のドキュメント、大相撲解説者として知られる舞の海秀平さんが語る大の里の強さの秘密などを収録予定。初土俵からの全取組結果もまとめます。横綱で変わる待遇など、大相撲をより楽しめるコンテンツも盛り込みます。

ご注文受付中!

報道写真集
第75代横綱大の里

A4判/64ページ

定価 1,760円(税込)

北國新聞社のグラフを
あっせん販売します。

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。



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 駐車券

長野Uスタジアムホームゲーム



当紙では、下記2試合の駐車券を10名様にプレゼントします。奮ってご応募ください。

トッパチーム

〈2025明治安田 J3リーグ〉

① 7/6(日) 18:00~

第19節 FC大阪戦

② 7/19(土) 18:00~

第21節 松本山雅FC戦



●応募=下記ホームページからお願いいたします。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 カンゼイ

応募総数 271通

当選者10名(敬称略)

松井朝子・中村まゆみ・吉澤康晴・春原宏道・柳澤祐子・村田敏子・杵渕てる子・曾根川頼治・竹之内保子・秋山桂一郎

A	カ	セ	キ		タイ	D
	ラ		ズ	ク	ナ	シ
	ス	シ		ラン		
		リ	レ	ー		キ
	オ	ト		ク	モ	リ
C	ゼ	リ	ー		リン	B

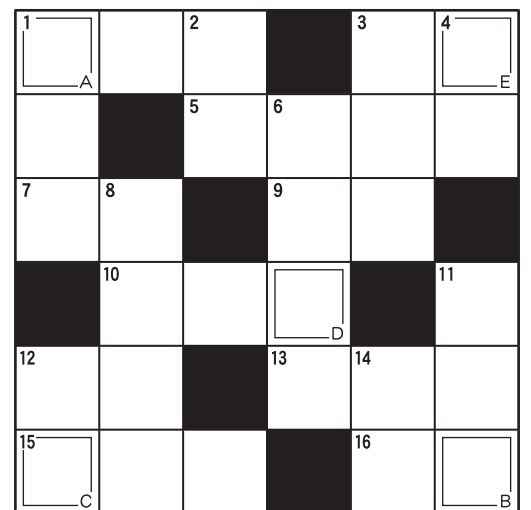
【メッセージ】 ◆アスパラガスの美味しい季節ですね。このみ先生のレシピ、挑戦します!(O.S) ◆関税も含めこれから世界、日本はどうなっていくのか…。不安です。(S.H) ◆トランプ関税、ホント迷惑です。自動車関係の仕事なので、早くいい方向に向かって行って欲しいです。(N.M) ◆年金は変わらないし、贅沢はしてないのに何をかうにも高すぎてどうしたら良いのですか? 最近、こんなにやくでできた米粒を米に混ぜて炊いています。ささやかな抵抗です。(Y.A)

タテのカギ

- 1 門前の○○○、習わめ経を読む。
- 2 ○○に冠を正さず。
- 3 落語で噺の前の小話。
- 4 姿勢や態度を引き締める。○○を正す。
- 6 いたずらに描いた絵。
- 8 大きな木。
- 11 高速○○○。○○○交通法。
- 12 寒い朝。フロントガラスが真っ白。
- 14 そんなに欲しけりや○○を付けてくれてやる。

ヨコのカギ

- 1 紙をよった紐。
- 3 大事の○○の小事。
- 5 ゼンマイ仕掛けの○○○人形。
- 7 ソング。
- 9 “大金持ちになる”の意。○○が立つ。
- 10 親の○○○が子に報う。
- 12 ちりめんの細かなシワのこと。
- 13 ○○○の友は今日の敵。
- 15 回転○○○。トロイの○○○。
- 16 ○○を枕に討死。



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(6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!

信州の地物のジャガイモが収穫できるのはまだ先ですが、スーパーでは、新ジャガイモが旬を迎えています。皮ごと使えるので、調理も便利です、早く火を通すために、ジャガイモを細長く切ることで、時短レシピになります。

(クッキングコーディネーター・浜このみ)

旬の食材満載♪

春野菜肉ジャガ



材料 4人分

- ☐ 新ジャガイモ…200グラム
- ☐ 新タマネギ…200グラム
- ☐ 春キャベツ…200グラム

- ☐ 豚肉薄切り…200グラム
- ☐ 塩、コショウ…適量

- ☐ ゴマ油…大さじ1

～調味料～

- ☐ しょうゆ…1/4カップ
- ☐ 酒…1/4カップ
- ☐ みりん…1/4カップ

- ☐ ミントマト…8個
- ☐ 細ネギ小口切り…適量



一度も肉ジャガを作ったことのない人でも簡単に作れるようにしてあります。ジャガイモを薄く切ることで、煮込む時間が省け、短時間で完成。トマトがだし代わりです。



材料 4人分

- ☐ 新ジャガイモ…300グラム (皮付きのまま5ミリの細切りにする)
- ☐ タマネギ…100グラム (薄切り)
- ☐ ウインナー…60グラム (斜め薄切り)
- ☐ 水…1/2カップ
- ☐ オリーブ油…大さじ1
- ☐ トマトケチャップ…大さじ4
- ☐ しょうゆ…大さじ1
- ☐ 塩、コショウ…適量

細切りジャガイモで♪ 新ジャガイモの チーズ焼き

- ☐ ピザ用チーズ…30グラム
- ☐ ミントマト…5個
- ☐ パセリみじん切り…適量



作り方

- ①フライパンにオリーブ油を入れ、ジャガイモ、タマネギ、ウインナーを炒める(写真A)。
- ②水を加え、ふたをして、3分くらい蒸し煮してジャガイモを軟らかくする。
- ③トマトケチャップ、しょうゆを加え、塩、コショウで味を調える(写真B)。
- ④③をグラタン皿に移し、ピザ用チーズを掛け(写真C)、ミントマトをのせて、オーブントースターなどで、チーズが溶けるまで加熱する。仕上げにパセリのみじん切りを散らす。



ジャガイモ等は軟らかくなっているので、グラタン皿に移してからは、チーズが溶ける程度の加熱で十分です。新ジャガイモを使う場合は、綺麗に洗うだけで皮はそのまま使いましょう。

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。

・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♪

■わが家のアスパラガスが顔を出し、まさに旬を感じていたところ、「アスパラとベーコンのカルボナーラ」のレシピを見て、初挑戦しました! あり合せの材料でとても美味しくできました。今後、この季節の定番メニューのひとつになります。ありがとうございました。(T.Nさん)

■アスパラガスのスティック春巻きを作りました。パリパリした皮とジューシーなウインナーと旬のアスパラガスが最高にいい組み合わせでした。切らずに長いまま家族で食べましたが、「美味しい!」と大好評でした! とても手軽に作れたのでまた作りたいです。(I.Y)

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



作り方

- ①豚肉に塩、コショウをして、ゴマ油を入れたフライパンに加え、炒める(写真A)。
- ②ジャガイモは皮のまま、1cm角の拍子木切り。タマネギは半分に切ってから1センチ厚さに切る。キャベツは半分にして、1センチ厚さのザク切りにして①に入れて炒める(写真B)。
- ③調味料を②に入れ、ふたをして約10分加熱する。
- ④ミントマトを加えて、ひとまぜしたら、器に盛る(写真C)。
- ⑤細ネギを散らして完成。

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/

