

読む 信毎の書籍紹介

おもしろくて、おかしくて、
どうしようもなくへんてこな虫を探せ！



とてつもなく長い時間を生き抜きながら、
環境に合わせ自分や種の命をつないでいくた
めに昆虫たちが身につけた装備や知恵とは？
驚きがいっぱいの昆虫たちの不思議な世界。
一緒に探してみませんか。

自然の中で生きている虫たちの姿を知って
もらおうと、子供向け昆虫教室を開催してい
る著者が、いろいろな姿や形、仕草の昆虫を
集めた昆虫図鑑です。

- 目次
1 だれかに、みられてる 目玉模様は、ああ驚いた
2 あら、すてきなまよう さいれいな衣装で気をひくの
3 めっちゃ、かっこいい！ “強いもの”アビール
4 とげとげ vs もふもふ 自分を守るトゲ！ツノ！もふ？
5 どこにいるのかな 別のものになりきる技
6 つかまえた！ 虫だけど、わしづかみだぜ
7 ちゅ〜ちゅ〜！かじかじ 吸っちゃえ かじっちゃえ

(コラム) いらないないばあ？／アオバセセリの幼虫をさが
せ！／黄色と黒は注意の印？／あざやかな瑠璃色／小さく
たってトゲがある／オシたちもかっこいいぜ！／天狗登
場！！／クワガタを育ててみよう／羽化の瞬間／文字通りの
隠れみの／死んだふり〜変身するのは、ごみ？ふん？／ロッ
クオン！／カニグモの仲間に食べられる虫／幼虫を守るアリ
／つかんで止まる／樹液をペロペロ／草食の顔・肉食の顔

◎ぼくらは昆虫探偵団 そのむしWANTED！

田下昌志、丸山潔 著

B5判変形/並製/オールカラー/80ページ 定価 2,200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 フリーアクセス **0800-800-8829**

2025年
7月
刊行

解く クロスワードパズル

前答 コロモガエ

応募総数 242通

当選者10名(敬称略)

山岸知子・高橋明子
・宮尾忠治・小坂和
宏・村田実・秦野一
男・油井修・吉沢正
之・水野悦子・北村
勝美

A	コ	ヨ	リ	マ	E
	ゾ		カ	ラ	ク
	ウ	タ		ク	ラ
		イン	ガ		ド
	シ	ボ		キ	ノ
C	モ	ク	バ	シ	ロ

【メッセージ】 ◆今年は衣替えのタイミングがつか
めれないまま夏になってしまった感じです。(M.H)

◆お気に入りだったパンツが何故か履けなくなったこ
とを発見する。衣替えは、すこぶる切ない風物詩。
(M.T)

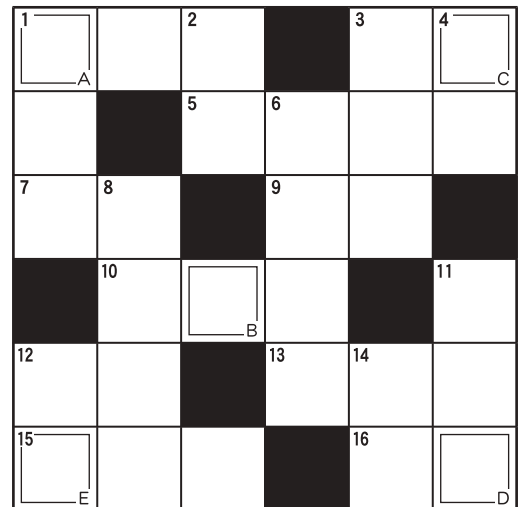
◆四季の移り変わりに対して、人為の「衣替え」の習
慣は、その変化を目で見て感じるものでした。その
「衣替え」の習慣は曖昧になりつつあります。いい
のか、悪いのか？(T.N)

タテのカギ

- 十八番。
- 手術に用いる小刀。
- 舞台の床下のことで、“地獄”の意。
- 連想ゲーム。砂防、発電、黒部。
- 鎌などで雑草を除去する作業。
- 〇〇〇〇船。江戸から明治時代、日本海で活躍した北国廻船。
- 機械。
- 効き目がない。〇〇に釘。
- 肉食獣の尖った歯。

ヨコのカギ

- うら若き女性。
- 「〇〇の生一本」。清酒で有名な兵庫県の地区。
- ラグビーで双方が8人で押し合う。
- 70歳。
- 策士〇〇に溺れる。
- 五七五は俳句。五七五七七は？
- 底が浅い池。
- 相撲取り。
- おたまじゃくしの親。
- 日没から寝るまで。



答え

◎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!

長野県はレタスの生産量、日本一。サラダに使うなど、生で食べるのが一般的ですが、スープや炒め物など、加熱するとたくさん食べられ、メニューの幅も広がります。食物繊維が多いのもありがたいですね。(クッキングコーディネーター・浜このみ)



レタスをたっぷり使って♪ レタスと鮭のチャーハン



材料 (2人分)

- ☐ 豚ひき肉…100グラム
～下味～
- ☐ しょうゆ、酒…各大さじ1/2
- ☐ ゴマ油…大さじ1
- ☐ ズッキーニ…100グラム
- ☐ ナス…1個
- ☐ パプリカ(黄色)…1/2個
- ☐ 水…1カップ
- ☐ めんつゆ(2倍濃縮)…1/2カップ
- ☐ レタス…200グラム(約1/2個)
- ☐ ミニトマト…6個(半分に切る)
- ☐ 水溶性片栗粉…大さじ4～5
(水と片栗粉は2対1)
- ☐ 焼きそばのめん…2玉
- ☐ 塩、コショウ…適量
- ☐ ゴマ油…大さじ1
- ☐ レモン汁、七味唐辛子…適量

作り方

- ①フライパンにゴマ油(大さじ1)を入れ、下味をつけた豚ひき肉を炒める。
- ②ズッキーニ、ナス、パプリカは1cm角目安に切って①に加えて炒める(写真A)。
- ③水とめんつゆを加え、一煮立ちさせる(写真B)。
- ④一方焼きそばは、もう一つのフライパンにゴマ油を入れて炒め、塩、コショウで味をつけておく。
- ⑤レタスは1cm角に切り、トマトと一緒に③に加える(写真C)。
- ⑥水溶性片栗粉を加えて、とろみをつける。
- ⑦焼きそばの上に⑥を掛け、レモン七味を添える。



夏野菜はすべて、1cm角の小さめに切るの、火が通りやすく時短になります。
仕上げに入れるレタスとミニトマトは煮込むというより、少しシャキシャキ感が残るように。味付けはめんつゆだけなので、和風あんかけ焼きそばで、さっぱり感があります。
レモン七味は、焼きそばではおなじみの辛子酢の夏バージョンです。さらに味が引き締まり、食欲が増します。

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。



行事と旬で作る! 食べる! のみ/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♪

■前回のこのみ先生のレシピ、春野菜肉じゃが、新ジャガイモのチーズ焼き両方作ってみました! 旬の新じゃが、新たまねぎ、春キャベツ…すぐそろ材料ばかり。簡単でおいしく出来ました。(O.Sさん)

■新ジャガイモのチーズ焼きを作りました。家にある材料で手軽に作れてトマトとチーズが加わる事でとても美味しく好評でした! レパートリーがひとつ増えて嬉しいです。これからもチャレンジしたいです!(U.E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



作り方

- ①フライパンにゴマ油を入れ、卵を割って、目玉焼きを作る(写真A)。半熟状態になったら、温かいご飯と鮭を加え、卵をくずしながら混ぜ合わせる(写真B)。
- ②長ネギとレタスを加えて(写真C)さっくりと混ぜる。
- ③しょうゆ、鶏がらスープの素を加えて、塩、コショウで味を調える。



レタスは炒めるとかさが減るのでたくさんレタスを食べることができます。レタスがかさましになり、ご飯が少なくても満足のチャーハンになります。

夏野菜の さっぱりで野菜たっぷり♪ 和風あんかけ焼きそば



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/>

