

ハートピア9

第340号

令和7年9月18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

信州女性が拓いた 暮らしの新世界



戦後まもなく、農村の衣食住の改善・向上を目的に女性たちに懸命に働きかけた「生活改良普及員」(生改さん)の女性たちと、ともに活動した農家女性たちが歩みをつづった証言集。

「かまど改善」にはじまり、料理や衣服の工夫をはじめ、農業経営の方法などをテーマに学習会を重ね、高度経済成長期以降は、各地での特産農産物・加工品づくりや直売所開設といった新たな地域おこしの道を切り開いたほか、市町村の女性農業委員、女性議員選出、家族経営協定など、「嫁」からの解放や農村女性の自立を実現してきた歩みを80人が振り返る。所期の役割を終え、関わった女性たちも高齢化したことから、後世に残す記録として刊行する。

普及員の活動に助言してきた大学関係者ら研究者による検証や解説付き。

◎農とむらに生きた証し 限定商品

長野県生活改善活動の広がり

NPO法人 農と人とくらし研究センター 編
B6判/並製/490ページ

定価 2,750円(税込)

2025年
9月中旬
刊行

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**

AC NAGANO 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 駐車券



当紙では、下記5試合の駐車券を各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 10/4(土) 第30節 ツエーゲン金沢戦 14:00~
- ② 10/13(月) 第31節 カマタマーレ讃岐戦 14:00~
- ③ 10/25(土) 第33節 アスルクラロ沼津戦 14:00~

●レディース<2025-2026 SOMPO WEリーグ>

- ④ 10/5(日) 第9節 三菱重工浦和レッズレディース戦 18:00~
- ⑤ 10/18(土) 第11節 ちふれASエルフェン埼玉戦 14:00~

●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。



広告

バウムクーヘン

HAPPYバウム1袋、千年輪バウム3本セット **1,800円(税込)**

HAPPYバウムクーヘン
カットしてあるのでもいつでも食べられる!

千年輪バウムクーヘン
長さ18cmの丸かじりができるよくばりバウム!

中島新聞店 企画部 **ニコニコ宅配**
☎0800-800-8829 営業日/月~金(年末年始、祝日除く) 受付/9:00~17:00

解く

クロスワード パズル

前答 カキゴオリ

応募総数 248通

当選者10名(敬称略)

倉田のり子・野村敬

呼・宮崎理恵・高橋

有紀・小山光子・栗

林智子・柿内博志・

近藤公夫・北沢真喜

子・町田清枝

A	カ	セ	イ	コ	キ	B
	ツ		ネ	コ	ジ	タ
	パ	リ		ウ	キ	
		キ	ノ	コ		マ
	シ	ユ		ウ	カ	イ
D	オ	ウ	ジ		マ	ゴ
						C

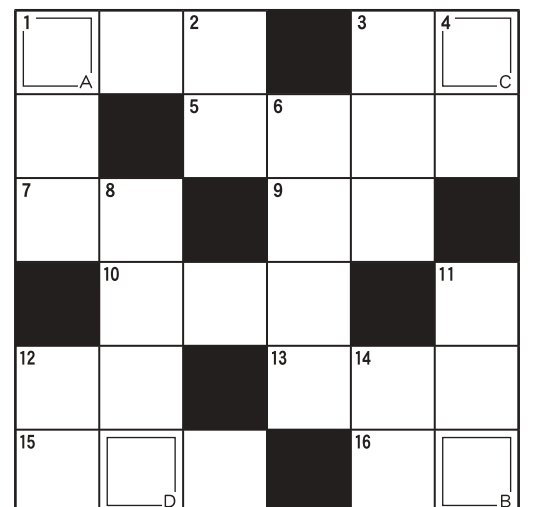
【メッセージ】 ◆子供の頃は氷水と言っていた。孫には「何?」と言われた。氷水は死語か…。(K.K)
◆知覚過敏の私は数口食べるのがやっとです。おいしいそうにたらいげう人がうらやましいです。(K.T)
◆カキゴオリにかけのシロップの色が口の中、特に舌に染まって見せ合いた子供の頃が懐かしいです。(Y.A)
◆お値段もボリュームもパフェ並み…。進化を遂げた最近のかき氷。気軽に食べるには恐れ多く、ご褒美感覚ですね。(H.M)

タテのカギ

- 1 畳を敷き詰めた和室。
- 2 旅行で家を〇〇にする。
- 3 いずれが〇〇〇かカキツバタ。
- 4 タクト。〇〇棒。
- 6 <ちばしで突き、幹に穴をあける鳥。
- 8 読経の時にボクボク叩く楽器。
- 11 家庭ゴミ、〇〇〇と不燃。
- 12 〇〇は禍のもと。
- 14 地球の衛星。

ヨコのカギ

- 1 登山用のロープ。
- 3 〇〇を棒にする。歩き廻ること。
- 5 連想ゲーム。牛肉、しらたき、割り下。
- 7 〇〇試し。〇〇入り。〇〇をつぶす。
- 9 唐辛子。鷹の〇〇。
- 10 ♪「〇〇〇よいとこ一度はおいで」。
- 12 めかに〇〇。
- 13 天かすはタヌキ、油揚げは?
- 15 酒は百薬の〇〇〇。
- 16 ゴールド。



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26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!

ゴーヤーは、緑のカーテンとして、ご自宅でもたくさん作っていらっしゃるかもしれませんね。

栄養的にも大変すぐれていて、加熱してもビタミンCが失われにくいのも利点です。

また、ゴーヤーは、別名ニガウリで、苦味があるのが特徴です。苦味の成分の中には、食欲を増進させる効果もあります。が、苦手な方はぜひ今回のレシピをお試しくださいね。ゴーヤーがおいしく食べられます。

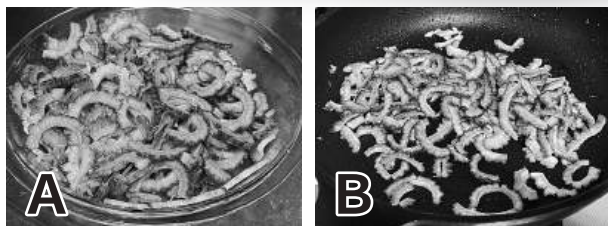
(クッキングコーディネーター・浜このみ)

行事と旬で作る! 食べる!

このみの/ハートピアキッチン



長期保存もできる
ゴーヤーの佃煮



材料

作りやすい分量

- ☐ ゴーヤー…1本 (200グラムくらい)
- ☐ 塩…小さじ2
- ☐ ゴマ油…大さじ1
- ☐ 砂糖、みりん…各大さじ1
- ☐ 削り節、白ゴマ…適量



作り方

- ① ゴーヤーは縦半分に切って、種とワタをきれいに取り除く。
- ② 2ミリ厚さに切り、塩を振り掛け、水気が出るまでしばらくおき(写真A)、水にさらしながらゴーヤーを洗うようにしてから、水気をギュッと絞る。
- ③ フライパンにゴマ油を入れ、②を加えて、両面焦げ色がつくまでじっくりと焼く(写真B)。
- ④ 水分が飛んだら、砂糖とみりんを加えてさらに炒め、削り節と白ゴマを混ぜ込む。

ゴーヤーの水気と苦味を出すために、最初に塩を振り掛けますが、この塩が佃煮の塩分にもなります。水洗いで落ちる部分もありますが、かなりの塩分が残りますので、味付けとして生かします。苦味もまろやかになり、お弁当のおかずなどにも便利です。冷蔵庫で1か月くらいの長期保存もできます。



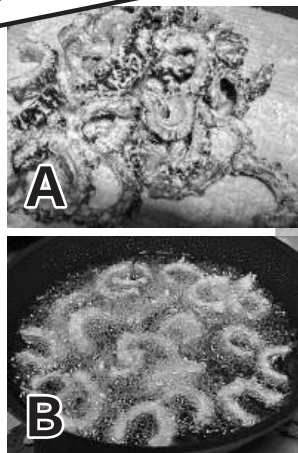
材料 作りやすい分量

- ☐ ゴーヤー…1本 (200グラムくらい)
- ☐ 塩…小さじ2
- ☐ かたくり粉…適量
- ☐ 揚げ油…少量
- ☐ レモン汁、塩…適宜



作り方

- ① ゴーヤーは縦半分に切って、種とワタをきれいに取り除く。
- ② 1cm幅に切り、塩水に入れて10分ほどおき、軽くもみ洗いする。
- ③ キッチンペーパーで水気を拭き取ったら、かたくり粉を丁寧になぶす(写真A)。
- ④ 180度に熱した少量の油で3～4分揚げる(写真B)。
- ⑤ 器に盛り、お好みでレモン汁を掛けたり、塩を振る。



塩水でゴーヤーの苦味をとるときに、塩分がゴーヤーにしみ込むので、から揚げしたあとに、足りない場合のみ塩を掛けてください。スナック菓子感覚でとてもおいしい一品です。

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。

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/>

