

ハートピア 6

第349号

令和8年6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

北アルプスを仰ぎ、野仏に導かれ、
ロングトレイル古道の歩き旅。
糸魚川から松本120kmを完全踏破。



詳細な歩行ルート地図を掲載。
道中に佇む野仏や史跡を網羅。
安曇野・姫川谷の美しい景観を
豊富な写真で案内。

信州の松本から北へ、安曇野、池田、大町、
白馬、小谷、糸魚川へと順にたどり、自然や
石造物、寺社など魅力的な街道風景を豊富
な写真とともに解説します。

メインルートのほか3つのサブルートも余
さず取り上げ、案内地図は2万5000分の1地
形図をベースに、全道筋と見どころの地点
を書き込んでいます。歴史や自然景観など
趣向別に「日帰りコース」13選も紹介。

著者は信濃の古道案内活動に取り組んで
いる地元写真家の田中省三さん。「塩の道」
を知り尽くした著者が、歴史ロマンの世界
へと誘います。

著者プロフィール 田中 省三 たなか・しょうぞう
写真家。塩の道語り部。郷土史研究。共著に『塩の
道500景』『水よ語れ』など。長野県北安曇郡小谷
村在住。

塩の道を歩く

地図・野仏・史跡・景観でたどる

田中省三 著
A5判/並製/2色刷172ページ 定価 2,200円(税込)

好評
発売中

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



中島新聞店 企画部



ニコニコ宅配



0800-800-8829

解く

クロスワード パズル

前答 アスパラガス
応募総数 285通
当選者 10名(敬称略)
長谷川美子・原山千
廣・鈴木亮子・松本
秀樹・岩田政喜・北
澤景子・荒井孝子・
大谷純子・松永朝子
・長澤好秋

A	ア	ン	バ	ク	パ	リ
	ラ		ク	ラ	ー	ク
	キ	ス		ク	ク	
		イ	ン	ガ		ア
	カ	ミ		キ	ス	ウ
E	ガ	ン	グ		シ	ン

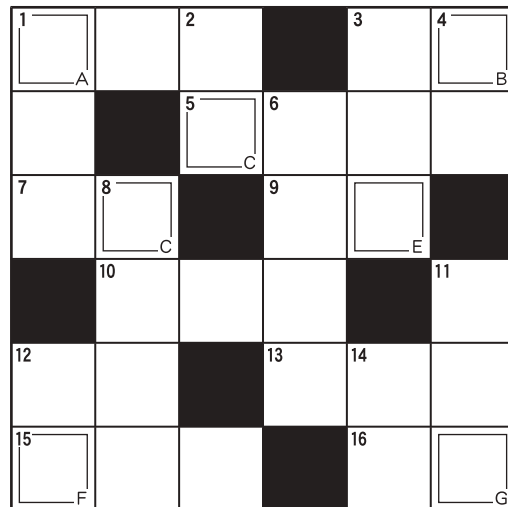
【メッセージ】 ◆今が旬のアスパラガス。焼いても
肉巻きにしたり、卵とじ等、いろんな料理で毎日おい
しく食べています。(O.S) ◆茹でてマヨネーズで
食べるのがベスト。(M.T) ◆野菜嫌いの息子もア
スパラガスの肉巻きだけはパクパク食べます。(H.T)
◆庭の花壇にニョキニョキと生えてきたアスパラガス。
どこから種が飛んできたのかな。(K.S) ◆アスパ
ラを生産している知人から、はねだしをたくさんいた
だき、ぜいたくに食べています。(S.H)

タテのカギ

- 1 障害者に優しい、○
○○フリー。
- 2 ○○と言えばかあ。
- 3 経営○○○で倒産。
- 4 米がなる植物。
- 6 具と調味料を混ぜて
炊いた○○○○ご飯。
- 8 国や地方自治体に納
める金。
- 11 婚姻関係を解消する
事。
- 12 手に○○握る大熱戦。
- 14 粋⇔○○。

ヨコのカギ

- 1 雑巾をすすぐ容器。
- 3 呼吸。魚はエラ。人
間は？
- 5 眠気がさし、こたつ
で○○○○。
- 7 田と田の間の土を盛
った通路。
- 9 ゴールド。
- 10 叔父の子ども。
- 12 天高く馬肥ゆる○○。
- 13 住めば○○○。
- 15 1ドル=100○○○。
- 16 覆水○○に帰らず。



答え □A □B □C □D □E □F □G

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



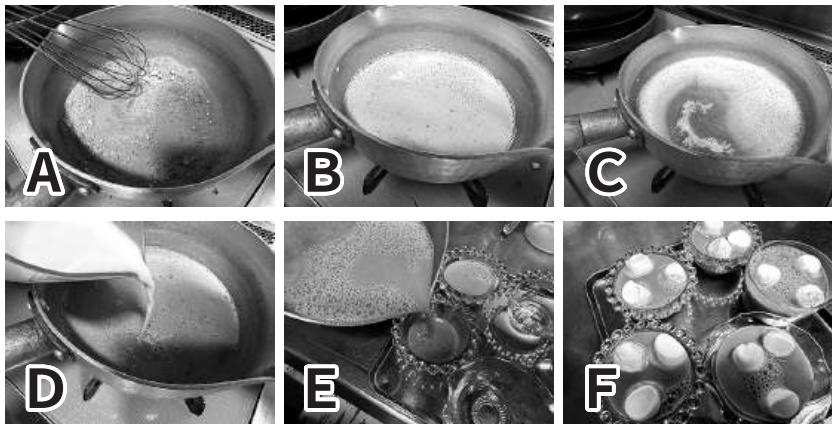
旬!
が旬!

新茶の季節になりました。お茶は飲むだけでなく、料理やデザートにも使えます。ぜひお試しください。(クッキングコーディネーター・浜このみ)

マシュマロがポイント!

抹茶の
牛乳寒天デザート

行事と旬で
作る!
食べる!
このみの/
ハートピア
キッチン



材料 4人分

- 粉末寒天…2グラム
- 砂糖…30グラム
- 牛乳…300ml
- 抹茶…小さじ1
- 豆乳…100ml
- マシュマロ…適量(半分に切る)
- 季節のフルーツ(パイン、キウイフルーツなど)…適量

作り方

- ① 粉末寒天、砂糖、抹茶を鍋に入れて、泡立て器でよくかきまぜる(写真A)。
- ② ①に牛乳を入れて沸騰させたら(写真B・C)、火を止め、少しずつ豆乳を加える(写真D)。
- ③ バットか一人用の器に②を流し入れ(写真E)、マシュマロを浮かべる(写真F)。
- ④ ③が固まったら好みのフルーツを飾る。

ワンポイント 抹茶風味が涼やかなデザートです。マシュマロがちょっと溶けた感じで固まるのがベストです。寒天で固めてありますから、持ち運びも便利です。豆乳を入れるとこくが出てさらにおいしくなります。

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。



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♪

いつも『このみのハートピアキッチン』楽しみにしています。「初ガツオの中華風オイル掛けサラダ」新タマネギなどの野菜と一緒においしく食べられ、ニンニクの香りで食欲をそそり、色どりもよく、身体が喜ぶサラダでした。(O.Sさん)

初ガツオの中華風サラダカユーリンチー風サラダが迷いましたが、今回はユーリンチー風を作ってみました。とっても美味しかったので、今度は中華風を作ってみようとおもいます。(S.S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

材料 4人分

- 米…2合(5分付き)
- そば茶…大さじ3
- 熱湯…5カップ
- オリーブ油…大さじ強
- 塩…小さじ1
- コンソメ顆粒…大さじ1
- 乾燥パセリ、粉チーズ、そば茶など…適量

作り方

- ① フライパンにオリーブ油を入れ、洗った米を入れて、米が少し透き通るまで炒める(写真A)。
- ② 少し濃いめに抽出したそば茶(5分くらい)を①に入れ、コンソメ顆粒と塩を加えて、中火でふたをして、10分～15分煮る(写真B)。少し水分が残り、米の芯が少々残る程度が目安(写真C)。
- ③ 器に盛り、乾燥パセリ、粉チーズ、そば茶などをお好みで掛ける。

ワンポイント そば茶がだし代わりになり、こくのあるおいしいリゾットです。食べた後には、そば茶の香りが残ります。もちろん白米でもオッケーです。



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/

