

ハートピア9

第352号

令和8年9月17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

やっぱり記念日が好き



ひとはなぜ記念日に惹かれるのか。日本記念日協会の代表理事・加瀬清志氏が、日本人が記念日愛する理由とその計り知れない影響力を徹底解説。

四季折々の季節感を大切に国民性から、食べ物や観光地、キャラクターにまつわる意外なトリビア、そして協会の知られざる歩みまでを網羅しました。

「B'sの日」は作れる？という素朴な疑問や、個人でも登録できる仕組み、さらには企業や自治体がPR効果を最大化するための劇的なビジネスメリットまで、記念日制定の舞台裏を明らかにします。

カレンダーを見る目がガラリと変わり、毎日が特別な一日へと変わる「記念日」の不思議な引力を、あなたも体験してみませんか？

著者略歴 加瀬 清志 かせ・きよし

一般社団法人・日本記念日協会代表理事。放送作家。エッセイスト。脚本家。元長野県佐久市立図書館館長。記念日を活用した商品開発とともに、記念日ビジネスなどのテーマで、自治体、企業などで講演をする機会も多い。

日本記念日協会創立35年記念

記念日の引力 日本記念日協会が成り立つ理由

加瀬清志 著

四六判/並製/204ページ

定価 1,980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

2026年
9月
刊行予定

プレゼント

応援
するぞ!



※駐車券のプレゼントはありません。

当紙では、10月開催のホームゲーム観戦チケット(トップチームはオンライン引換券、レディースは自由席招待券)を各10名様にプレゼントします。奮ってご応募ください。

※トップチームはオンライン引換券をお届けします。ご自身のスマートフォンでJリーグIDを取得してから、引換券に記載の手順に従ってQRチケットを取得してください。レディースは直接入場できるチケットをお届けします。

2026年10月に開催されるホームゲーム

●トップチーム<明治安田J3リーグ>

① 10/3(土) 第9節 奈良クラブ戦 14:00~

② 10/18(日) 第11節 松本山雅FC戦 15:00~

③ 10/21(水) 第12節 FC琉球戦 13:00~

④ 10/31(土) 第14節 レイラック滋賀FC戦 16:00~

●レディース<2026-2027 WEリーグ>

⑤ 10/28(水) 第5節 RB大宮アルディージャWOMEN戦 19:00~

●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。



解く

クロスワード
パズル

前答 ヒヤムギ

応募総数 238通

当選者10名(敬称略)

青木佐知子・野池光子・皆川秀明・井澤佑月・浅野和美・小出小百合・大日方敏郎・三村泰司・小林直子・桜井文江

A	ヒ	ゲ	キ		サ	ヤ	B
	ノ		リ	キ	イ	シ	
	コ	イ		リン			
		ノ	ロ	シ		フ	
	ダ	シ		マ	フ	シ	
C	ム	シ	ロ		ナ	ギ	D

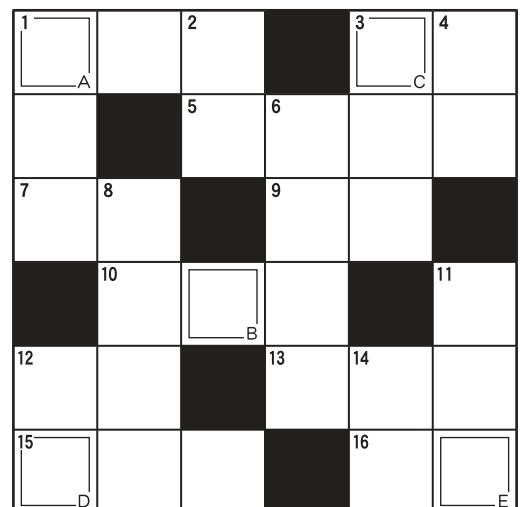
【メッセージ】 ◆冷麦大好き、ほぼ毎昼に頂いています。麺つゆも色々あり、それぞれ美味しいです。ナスの揚げ浸しと頂くのが最高です。(N.E) ◆毎日暑いですね。のどごしの良いヒヤムギ派、美味しいですね。(M.Y) ◆でも、私はソーメンが好き。あの細さが好き。(K.T) ◆そうめんの切り口は丸く、ひやむぎは四角いんですよ。(M.M) ◆昼間は毎日猛暑なので、早朝にリハビリウォークをしています。妻が付き合ってくれるので嬉しいです。(M.T)

タテのカギ

- 姉と妹。
- 連想ゲーム。壁、ガラス、明かり取り。
- 柔道のケガをしない投げられ方。
- 東⇄〇〇。
- 草木も眠る〇〇〇〇時。
- 名古屋名物。うどんより平べったい。
- 休み時間等に少し寝ること。
- 兜町で売買している。
- 鳩が〇〇鉄砲を喰らう。

ヨコのカギ

- 映画のこと。
- 栗のイガにそっくり。海の中にいる。
- ピエロ。
- 〇〇が合う。〇〇を呑む。〇〇を殺す。
- 衣服に付いた食べこぼし等の汚れ。
- 余暇にする自分の好きなこと。
- 千年は鶴。万年は？
- 酒の肴。
- 11月3日、〇〇〇の日。
- 剣道の決まり手。〇〇、ドウ、コテ。



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



旬!

残暑が厳しい毎日です。いろいろな夏野菜をたっぷり食べて、夏バテ解消をしましょう。夏野菜は身体を冷やしてくれる効果もあるので、暑いときにはたくさんいただきたいですね。

今回は夏野菜の代表でもあり、秋になると秋ナスといって重宝されるナスを使った2品です。
(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!

この夏の ハートピア キッチン

梅酒で味付け♪

夏野菜の油みそ



材料 4人分

- ☐ ナス…1個
- ☐ ブッキーニ…1本
- ☐ 玉ネギ…1/2個
- ☐ パプリカ…1個
- ☐ 厚揚げ…100グラム
- ☐ ゴマ油…大さじ1

～調味料～

- ☐ 梅酒…1/2カップ
- ☐ 水…1/4カップ
- ☐ 鶏がらスープの素…小さじ1
- ☐ みそ…大さじ3

作り方

- ① ブッキーニとナスは乱切りする。玉ネギは8等分に切り、パプリカは一口大に切る。厚揚げは食べやすい大きさに切る(写真A)。
- ② フライパンにゴマ油を入れ、厚揚げ以外の野菜を加えて炒める。
- ③ 全体が少ししんなりしたら、水と梅酒、鶏がらスープの素を加えて、ふたをして2.3分加熱する。
- ④ 厚揚げを加え(写真B)、みそを溶き入れ、ほとんど水気がなくなるまで炒める(写真C)。

ワンポイント 信州ではおなじみの夏の郷土料理「油みそ」。普通はナスとピーマンがメインですが、今回はブッキーニ、厚揚げも加えます。さらに味付けは、砂糖と酒の代わりに梅酒を使います。梅のほのかな香りと酸味が食欲をそそります。

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]

「この夏のベジめし」「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。

材料 4人分

- ☐ ナス…5本 (350グラムくらい)
- ☐ ゴマ油…大さじ2
- ☐ 豚ひき肉…250グラム
- ☐ ニンニク…1片(薄切り)
- ☐ ショウガ…1かけ(みじん切り)
- ☐ ゴマ油…大さじ1
- ☐ 水…150ml
- ☐ 鶏がらスープの素…小さじ1
- ☐ しょうゆ、みりん…各大さじ1
- ☐ 水溶き片栗粉…適量
- ☐ 細ネギ(小口切り)…適量
- ☐ ラー油…適宜

作り方

- ① ナスは一口大に切ってフライパンに入れ、ゴマ油(大さじ2)を回し掛け、ナス全体に油をなじませておく。火をつけて、ナスに火を通す。
- ② 別のフライパンにゴマ油(大さじ1)を入れて、ニンニク、ショウガを炒め、香りが出てきたら、豚ひき肉を入れて炒める(写真A)。火が通ったら、水、鶏がらスープの素、しょうゆ、みりんを入れる(写真B)。
- ③ ②に①のナスを加えて(写真C)、全体をまぜ合わせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。お好みでラー油を掛ける。お皿に盛り付け、細ネギをパラッと振り掛けて完成です。

ワンポイント ナスがたくさんあるときにぜひ作ってほしい一品です。ナスは事前に油をまわしてから焼くと、たくさんの油を使わずに火が通ります。家庭にある材料を使って本格中華ができます。辛味はラー油を使って各自で調節しましょう。ピーマンやキノコ類を入れてもおいしいですね。



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/>

