あなたとわたしのこころの懸け橋

ハートピア11

第354号

令和８年11月19日発行

発行元

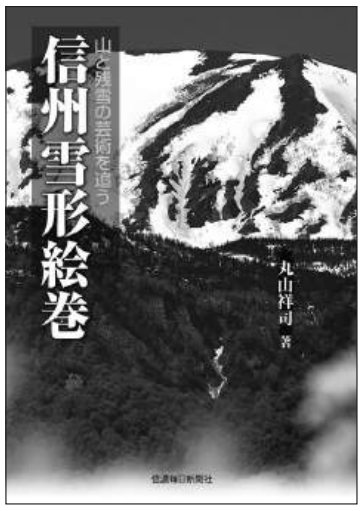
株式会社
中島新聞店
〒381-2224
長野市川中島町原 530-2
0120-71-0271
TEL.292-0271 FAX.292-0222

読む 信毎の書籍紹介

雪形は「山からのメッセージ」



信州の山々には春を迎えると、残雪の山肌に人や動物、花などの形に見立てられる「雪形」が浮かび上がります。雪形は全国に見られますが、北アルプスを望む松本平や安曇野、白馬、中央アルプスを擁する伊那谷など、とりわけ信州は、雪形文化における最も代表的かつ先進的な地域として知られます。山国の厳しい気象条件の中、伝承されてきた雪形の多くは、里で農作業の時期を知る目安として信頼が寄せられてきましたが、その役割が薄まった今でも、先人の生きざまや人生観が込められ、見て楽しむことを含めて地域文化として大切に息づいています。



著者（1944～2026）は、自然写真家で信濃毎日新聞社の元写真記者。県内各地の雪形を1970年代からライフワークとして追い続け、その成果を2013年～16年、情報紙「松本平タウン情報」（現MGプレス）紙上で計60回連載しました。同連載では伝承76態、ニューフェース50態を紹介。

本書は同連載を再構成、加筆修正して書籍化したものです。雪形に関わる地域の人々との対話や、その姿をカメラに捉えるまでの臨場感あふれるドキュメントも盛り込んでおり、単なる雪形ガイドにとどまらない、著者の雪形人生、半世紀の集大成とも言えます。

信州雪形絵巻 山と残雪の芸術を追う

丸山祥司 著
A5判/並製/オールカラー224ページ

定価 2,200円（税込）

11月下旬 刊行予定

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 FREE フリーアクセス **0800-800-8829**

プレゼント



長野Uスタジアムホームゲーム
パルセイロ観戦チケット
ACNAGANO PARCEIRO

※駐車券のプレゼントはありません。

当紙では、12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12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 12/6（日） 第21節 ツエーゲン金沢戦 13:00~

⚽レディース〈2026-2027 WEリーグ〉
12月のWEリーグホームゲームはありません。

●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。



家電のお困りごとは『地域密着』のアトム電器におまかせください！
アトム電器 TEL.080-7236-4928
川中島店（中島新聞店） 受付9:00～17:00 定休日/日曜・祝日
当店は店舗を構えておりません。ご相談・ご注文はお電話で！

解く クロスワードパズル

前答 ギンナン
応募総数　234通
当選者10名（敬称略）
上野晃一・上原孝子・高橋有紀・入井あきこ・出浦光子・北村徳雄・山下正二朗・内堀美智子・北澤伊都子・柳沢正明

A ギ	ン	ザ	■	ツ	キ
ネ	■	ル	ス	バ	B ン
ス	ワ	■	ク	サ	■
■	ガ	メ	ラ	■	リ
タ	マ	■	ム	シ	ロ
C ナ	マ	リ	■	オ	D ン

［メッセージ］　◆銀杏ひろい、思い出します。風の強い日、頭に落ちてきました。（K.S） ◆若里公園では早くも銀杏が落ち始めているようす。拾ってきて処理するのが大変だけど、美味しく頂くためには苦労を惜しまず。（Y.O） ◆ギンナンは封筒に入れて飛び散らないようにして、電子レンジでチンするとすぐに食べられて、良いつまみになります。（T.H） ◆胃癌の全摘出手術から４カ月が過ぎ、体調も良く体力も回復して生きている喜びを心底から感じています。（M.T）

タテのカギ

1 “思い切って”の意。清水の○○○から飛び下りる。
2 生兵法は大○○のもと。
3 生きた○○○、シーラカンス。
4 兄弟の娘。
6 弘法大師。
8 お茶の渋みなどでポリフェノールの一種。
11 火事と○○○は江戸の花。
12 恩を○○で返す。
14 「師弟」の「弟」。

ヨコのカギ

1 花嫁が後ろ向きに投げる。
3 鶴は千年、○○は万年。
5 学校の生徒。
7 足が10本。
9 釣り具。水面で浮いたり沈んだり。
10 マグロの赤身で○○○巻き。
12 天高く馬肥ゆる○○。
13 祖父にそっくり。隔世○○○。
15 花より○○○。
16 奈良公園に沢山いる。

1 A		2	■	3 C	4
	■	5	6		
7	8	■	9		■
■	10	B		■	11
12		■	13	14	
15 D			■	16	E

答え A B C D E

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（11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

第2面もご覧ください。

中島新聞店 毎月中旬 19,005部 発行

行事と旬で作る！食べる！ このみのハートピアキッチン



今が旬！

マダラが店頭に並び始めると、寒さの訪れと同時に、温かいものが無性に食べたくなりますね。

今回はマダラを使った簡単な２品を紹介します。淡泊でありながら旨味を感じる旬のマダラです。

（クッキングコーディネーター・浜このみ）

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♪

このみ先生のレシピ、毎回楽しみに、参考にしています。ハンバーグを作ることが多いので、付け合わせに粉ふきジャガイモとニンジンのグラッセを作ってみました。大きなお皿にのせたら家族に大好評でした！（A.Hさん）

簡単にもう一品と思い、キノコのバター炒めを作りました。シャキシャキのエノキの食感が好きな私はこれだけでご飯のおかずになりました。（S.M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

身体が芯から温まる マダラと根菜の塩糀みそスープ





材料 4~5人分

- □ マダラ…200グラム
- □ 塩糀…大さじ2
- □ オリーブ油…大さじ1
- □ 水…5カップ
- □ 白菜…100グラム
- □ 大根…250グラム
- □ ニンジン…50グラム
- □ 長ネギ…1本
- □ 塩糀…大さじ3
- □ みそ…大さじ3
- □ すりおろしショウガ…小さじ1
- □ バター…10グラム
- □ 細ネギ小口切り…適量



作り方

❶マダラは一口大に切って、塩糀を塗って、10分ほど漬けておく（写真A）。
❷野菜はすべて1㎝角に切る。
❸フライパン（鍋）にオリーブ油を入れ、野菜をすべて入れて炒める。
❹水を加えて10分ほど煮込んだら（写真B）、マダラ、塩糀、みそ、ショウガを加えてさらに5分ほど煮込む（写真C）。仕上げにバターを加えて、バターが溶けたら、器に盛り、細ネギを散らす。

ワンポイント マダラは淡泊ですが、深い味わいがあります。その旨味を塩糀、みそ、バターなどが引き出してくれます。旬の野菜と一緒にしたマダラのスープは、こくがあり、だしいらずのスープです。鍋よりも手軽で、煮込むほどにおいしさが増します。

シンプルな味付けだからこそのおいしさ マダラの日本酒鍋

材料 4人分

- □ マダラ…200グラム（一口大に切る）

～下味～
- □ 塩、コショウ…適量
- □ しょうゆ…大さじ1
- □ 白菜…1/4個（鍋の高さに合わせて切る）
- □ ショウガ…1かけ（千切り）
- □ 長ネギ…1本（縦半分に切ってから斜め薄切り）
- □ 日本酒…1/2カップ
- □ 塩…小さじ1



作り方

❶マダラに下味を付けておく（写真A）。
❷鍋に白菜を一面に並べる。ショウガは白菜の間に入れる。塩を振り掛け、マダラを中央に入れる（写真B）。
❸②の上に日本酒を加える（写真C）。
❹鍋のふたをして10分から15分加熱する。最後に長ネギを散らし、余熱でしんなりさせる。

ワンポイント ショウガの風味が効いた、体が温まる一品です。日本酒は飲んでおいしいと思うものを使いましょう。キノコを加えたり、白菜をキャベツや水菜に代えてもいいでしょう。

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。

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/