

季節のうつろいととも、日々の暮らしに寄り添う。

暮らしノート

このお皿を
プレゼント!



ある日の献立

鶏肉の粒マスタード煮込み

暮らしのなかの小さな名品

工房アイザワの姫フォーク

暮らしのポケットメモ「煮洗い」

窓辺の本棚

身近な名所案内

長沼城と宿場跡

創刊号

長野県暮らしサポートセンター

煮込み料理はまとめ作りで常備菜にも

照り良く仕上げた3品とも、いったん冷ますと味がよくなじむので、冷蔵庫の常備菜としても最適です。鶏肉に巻くチーズは溶けるタイプでも、スライスでもお好みで。煮上がるとチーズは溶けてしましますが、味に深みを加えます。十分に味がしみた鶏肉は、お弁当のおかずにもおすすめです。詰める際は汁気を拭き取ってください。



鶏肉の粒マスタード煮込み

【材料(4人分)】
鶏モモ肉…2枚
えのき、チーズ…各適量
たまねぎ(うす切り)…小1個
きのこ(シメジなど)…適量
しょうゆ、酒、みりん…各100ml
粒マスタード…適量

【つくり方】
①鶏モモ肉は脂や筋を取り除き、身の厚い部分は開いて均一な厚みにする
②①でえのきとチーズを巻き、タコ糸でしばる
③しょうゆ、酒、みりんを鍋に入れ、中～弱火で煮込む。途中で肉を転がし、味をなじませながら火を通す
④別のフライパンでたまねぎときのこを炒め、③の煮汁を加えて煮る。しんなりしたら火を止め、粒マスタードを加える
⑤③を切り分け、④をかける

秋なすのショウガ煮

【材料(4人分)】
なす…4本
だし…400ml
しょうゆ、酒…各大さじ1
しょうが(千六本切り)…1片

【つくり方】
①なすはヘタを取り、半分に切り、皮目に5mm間隔の切り込みを入れて水にさらす
②だし、しょうゆ、酒、しょうがを鍋に入れて煮立て、なすを入れ、中～弱火で15分ほど静かに煮る

鶏肉は、しょうゆ、酒、みりん、各同量合わせた割下で煮込みます。「余った煮汁はだしで割り、そばやうどんにかけていただく」と舞子さん。寒くなるこれからの季節、鍋つゆにしてもいいですね

さつまいもの はちみつレモン

【材料(4人分)】
さつまいも…1本
水…500ml
白ワイン…大さじ2
砂糖…大さじ4
レモン汁…1/2個分
はちみつ…大さじ1

【つくり方】
①さつまいもは好みの厚さに切り、塩水につけておく
②深めの鍋に水、白ワイン、砂糖を入れて煮立て、いったん火を止めてレモン汁の半量、さつまいもを入れる
③さつまいもにクシがすつと通るまで弱火で15分ほど煮る
④火を止めて残りのレモン汁とはちみつを加える

レモンは皮ごといただける国産が安心です。先に入れるレモン汁でさつまいもの色をきれいに、最後のレモン汁で香り良く仕上げます

もっとおいしく

ストウブ鍋



「ストウブは厚くてフタが密閉するので、圧力をかけながら食材の旨味を引き出します」と舞子さん。煮込み料理には欠かせません

はちみつ



「レモン煮には、みかんのはちみつを合わせました」。クセのあるはちみつは紅茶に、百花みつはドレッシングにと、使い分けています



料理/福田舞子
長野市の善光寺そばで「小とりの宿」を営む。1日1組限定の小さな宿は料理がおいしいと評判で、火～木曜は要予約でランチ営業もしている

暮らしのなかの小さな名品

① 工房アイザワの姫フォーク

新潟県燕市に本社をかまえる「工房アイザワ」は、大正11年創業の老舗道具店です。地場産業であるステンレスや、銅や銀を用いたものづくりを行い、ミルクパンやお弁当箱など使いやすく美しい、長く愛される商品を生み出しています。この姫フォークは、純銅製の本体に白銀メッキを施したカトラリーシリーズのひとつで、ほかにナイフ、フォーク、スプーンなど全11種がそろいます。ステンレスにはない、銀のやわらかな手触りと色合い、持ち手の先に少しだけ見える銅本来の色が、上質かつ温もりある存在感を放ちます。銅も銀も手入れを必要とする素材ですが、使い込み、磨き込んだ分だけ、より愛着がもてるはず。和菓子や果物に添えるだけでうれしくなる小さな名品です。

このフォークをプレゼント!



須坂市の雑貨店「Sketch in -hike- (スケッチインハイク)」店主の依田しずさんに商品セレクトをお願いしました。読者プレゼントのお皿以外の品すべてここで購入することができます

暮らしのポケットメモ

あきらめていた黄ばみもすっきり「煮洗い」で白さを取り戻す。の巻



軽い汚れは重曹洗いでも。水1ℓにつき重曹は大さじ1杯、やり方は粉石けんと同様に。湯を吸って重くなった洗いものを取り出す際にトングがあると便利

わが家では、子どもの沐浴用に使っていたホーロー製のたらいで煮洗いをしています。方法はいくつかあるようですが、粉石けんでのやり方をご紹介します。湯を沸かし、水1ℓにつき粉石けん小さじ2を溶かします。たらいは優に5ℓは入るので、シーツや布団カバーも洗うことができます。たらいがなければ、ステンレスのボウルか洗い桶、梅を漬けるようなホーロータンクでも、もちろん鍋でも可。ただしアルミはアルカリの作用で腐食して鍋が汚れるので不可です。洗うものは自然素材が適しています。綿のワイシャツ

やTシャツ、麻の布巾を弱火でグツグツ煮ていると、湯がだんだん濁ってきます。煮る時間は、汚れに応じて5分から20分ほど。煮終わったら石けんカスが残らぬように湯でよくすすぎます。洗い上がりは本当に気持ちがいい。母乳のしみたおくるみ、黄ばんだ赤ちゃんの衣類、黒ずんだ子どもの靴下、襟元や袖口の汚れたワイシャツ、油ジミのついた布巾などなど。何もかも煮洗いで真っ白になりました。枕カバーを煮洗った際は、あまりの湯の汚れに思わずのけぞりましたよ。ぜひお試しを。

窓辺 の本棚

霧のなかに浮かぶ 灯りのような言葉たち

標高1,100mの高原の村に暮らすようになって13年。もっぱらインドアな山暮らしを楽しんでいましたが、一昨年を境に、時間を見つけては近隣の山々に通う日々が始まりました。なかでも印象的だったのは、昨秋訪れた霧ヶ峰高原。長野県で育った方なら、小中学生の頃の学校登山のコースとしてお馴染みかもしれません。八島ヶ原湿原から蝶々深山を経て車山まで。なだらかに連なる丘陵は秋、一面枯れ草に覆われ、霧の海に浮かぶ金色の大平原はどこか異国に迷い込んだかのように幻想的で、忘れられない光景となりました。今年もまた時季が来たら訪



『山の家クヌルプ』

編著/エクリ
写真/野川かさね
霧ヶ峰高原にあるクヌルプ・ヒュッテ。小屋をつくりあげた夫妻と、常連として集った人々が語る豊かな高原の日々(2017年エクリ)

文/藤野麻子
ライター・編集者。2004年より浅間山の北麓・北軽井沢に移住。週末のみオープンするブックカフェ「麦小舎」を営む

ねようと思っていたところ、思わぬ形であの草原風景に再会します。『山の家クヌルプ』は、霧ヶ峰高原で創業60年を迎える山小屋を巡る物語。戦争を経験し山小屋の主となった松浦さん夫妻と小屋に集う人びとが交わす会話は、とても小さくひそやかで、声の大きな人の論理がまかり通る現代社会の前ではかき消されてしまいそうなものばかり。けれどだからこそ、その言葉の一つ一つが霧の中に浮かぶランプの灯りのように、この先、道に迷ったときに行く手を照らしてくれるような気がします。クヌルプ・ヒュッテ、いつか泊まってみたいなあ…。

present

『暮らしノート 創刊号』はいかがでしたか。表紙および「ある日の献立」と、「暮らしのなかの小さな名品」、本誌の企画から読者のみなさまへ心を込めてお届けします。



1 松本かおるさんの焼き締め皿。直径約24cm。やさしい土色と素朴な土肌は、使うごとにツヤと深みを増します。



2 工房アイザワの姫フォーク。長さ約10.5cm、重さ約12g。純銅銀仕上げ。4本セットでお届けします。



3 ガラスオイルランプとレインボーオイル。ランプの高さは約14cm。パラフィン系のオイルは煤や臭いが出ません。



4 ミニバケツ、ゴム手袋、ブラシ、用途別クロス4枚組のお掃除セット。ブラシは窓の棧の掃除にぴったり。



器の作り手 | 松本かおるさん

焼き締めの器は、釉薬をかけない土肌の素朴さが持ち味ですが、松本かおるさんの器のさらなる魅力は、うすく軽やか、そしてシンプルであること。備前の土をロクロでひき、高温でゆっくり焼きあげた器は、かたく焼き締まります。だから丈夫で欠けづらい。料理好き、お酒好きの彼女が作る器は、どこまでも使いやすいのです。

Kaoru Matsumoto

東京都出身。レストラン運営会社のプレスから陶芸家に。陶芸学校で学び、備前焼作家に師事した後、帰郷。2012年に長野市へ移住。愛猫ウニと暮らしつつ都内の陶芸教室も開催中

身近な名所めぐり / NO.1

隠れた名所度 ♥♥♥♥♥

長沼城と宿場跡 (長野市)

長沼の地は平安時代から拓かれ、鎌倉時代には島津氏が支配し、戦国時代には武田氏が長沼城を築き、城下町を整えます。江戸時代には佐久間氏が入城して長沼藩が置かれ、北国脇街道の宿場町としてもにぎわいます。が、幕府とのトラブルがもとで改易され、廃城となりました。現在、城跡にはりんご畑が広がり、宿場の本陣や家並もほとんど残されていません。しかし多くの社寺は現存し、また南北にのびる旧街道はジグザクと折れ曲がり、城下の枳形をはっきりと残します。

- | | | |
|---|---|--|
| 1 | 2 | 1千曲川の氾濫に備えて土蔵は腰高に作られている 2林光院の観音さま 3本丸跡とされる地に石碑が立つ 4長沼を愛した一茶の句碑があちこちに立つ |
| 3 | 4 | |



く
す
く
す
五
七
五

けんか避け 毳る毛玉をひたすらに

けんかはパワーが必要。ついつい避けてしまうのです。言いたいことを言うだけがいとも正解とは限りません。言わなくてもいいんです。何か別の手段があるのかも。考えを整理するのに、毛玉むしり、意外とおすすすめです。

詠み人/長峯千恵
俳人・コピーライター。長野市在住。俳句歴5年。脱力系「ゆる俳句」をつくっています。長野市内にて毎月1回、誰でも気軽に参加できる句会「hai-hi(ハイハイ)」を開催中

【プレゼント応募方法】

1は3名、2と3と4はそれぞれ5名の方にプレゼントいたします。同封のハガキに①郵便番号・住所・氏名・年齢・職業 ②ほしいプレゼントの番号 ③アンケート ④『暮らしノート 創刊号』へのご意見、ご感想を明記のうえ、ご応募ください。

※ご記入いただいた個人情報は、商品やサービスをお届けするために利用し、また誌面づくりの参考にさせていただきます。その目的以外での利用はいたしません。※応募締切は、2018年1月末日(当日消印有効)です。なお、応募者多数の場合は、厳正な抽選で当選者を決定します。当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

投句、お待ちしております!

日常のささやかなうれしさ、ちょっとしたおかしみに、思わず頬がゆるむ時。そのひとコマを切り取って、五七五の音にのせてみる。うっかり季節のことばが入っていたら、立派な俳句のできあがりです。写真やメモをとるように、一句、詠んでみませんか。

『暮らしノート 創刊号』 2017年10月1日発行
編集: 安齋高志、塚田結子 デザイン: 滝澤優子 写真: 平松マキ
発行: 長野県暮らしサポートセンター
〒380-8710 長野市立町978-2 労働会館2階 TEL 026-238-6170

会員の皆さまへ

こんにちは、暮らしサポートセンターです。

私たちは、労働組合に未加入の勤労者が、
長野ろうきんなどと取引していただけるよう、2008年に設立された団体です。

このたび、これまで以上に

会員のみなさまの生活に寄り添うため、

暮らしに役立つ情報誌をつくり、無料で配布することにしました。

心豊かで健やかな暮らしを送っていただくための一助となれば幸いです。

【ご加入のメリット】



法律税務相談

顧問弁護士、顧問税理士による、初回1時間無料の面談または相談が受けられます。



悩み相談

専門相談機関と連携しているため、さまざまな相談が受けられます。



情報提供

長野ろうきんや全労済など、福祉事業団体の取り扱う商品およびイベントのご案内が受けられます。



会員資格の取得

長野ろうきんの融資や奨学資金を申し込む際の会員資格が取得できます。

【暮らしサポートセンターからのお願い】

個人会員の皆さまで、入会後に勤務先が変更となった方は、暮らしサポートセンターまでご連絡をお願いします。

同封の応募ハガキまたはお電話にてご連絡ください。

*市町村勤労者互助会・共済会加盟事業所にお勤めの方は除きます。

暮らしサポートセンターは
5つの団体と連携しています。



保障のことなら



差出人・返還元 **長野県暮らしサポートセンター**

〒380-8710 長野市立町 978-2 労済会館 2階 TEL: 026-238-6170

詳しくはホームページへ

長野県暮らしサポートセンター

<http://www.nagano-kurasapo.jp/>

