

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

春巻きカレーコロッケ

暮らしのなかの小さな名品

ガラスのしょうゆ差し

暮らしのポケットメモ「ラインテープ」

窓辺の本棚

身近な名所めぐり

茂田井間の宿

Vol.2

長野県暮らしサポートセンター

「つむぎや」金子健一さんの ある日の献立

卵やパン粉いらすの手軽な春巻きコロッケ

コロッケの面倒な衣つけの代わりに、春巻きの皮で巻きます。揚げたてはパリパリ、冷めてしっとり馴染んだところも、またおいしいものです。ほんのりカレー味がついているので、そのままでもおいしいですが、好みで中濃ソースやタルタルソースをかけても。揚げ油には、カラッと仕上がる米油がおすすめです。



春巻きカレー コロッケ (2種の味)

【材料(6本分)】

- じゃがいも…4個
- キャベツ…2枚(約100g)
- ごぼう…10cm
- 豚ひき肉…100g
- クリームチーズ…50～60g
- カレー粉…大さじ2
- 塩…小さじ1
- 粗びき黒コショウ…少々
- 春巻きの皮…6枚
- 油…適量

【つくり方】

- キャベツは粗みじん、ごぼうは5mm角に切り、豚ひき肉と炒め、カレー粉、塩、こしょうで味つけする
- じゃがいもはゆでてつぶしておき、粗熱の取れた①と混ぜ合わせ、6等分する
- ②の半量はそのまま、残りにはクリームチーズをちぎってのせ、それぞれ春巻きの皮で巻く
- 180℃の油で揚げる

夏みかんと にんじんのサラダ

【材料(2～3人分)】

- にんじん…1本(約150g)
- 夏みかん…1個
- ディル…1本
- 塩…適量
- オリーブオイル…大さじ1
- メイプルシロップ…大さじ1/2

【つくり方】

- にんじんは千切りにして塩適量をまぶし、15分ほど置く
- 夏みかんは、ひと房ずつ取り出しておく



- 果肉のついた薄皮をしばって果汁をボールに取り、オリーブオイル、メイプルシロップを混ぜる
- 水気をしばったにんじん、ほぐした夏みかんを合わせて皿に盛り、③をかけ、仕上げに塩少々とディルをのせる

えのきの軸 ステーキ

【材料(2枚分)】

- えのきの軸…2枚
- 油…大さじ1
- バルサミコ酢…大さじ1.5
- バター…10g
- ピンクペッパー…適宜

【つくり方】

- えのきは石づきを落とし、軸を2cmほどの厚さに切る
- フライパンに油を熱し、中火で焼く。両面にこんがり焼き色がついたら取り出す
- 火を強め、バルサミコ酢とバターを入れて煮詰める
- ②に③をかけ、仕上げにピンクペッパーをパラリ。黒コショウでも、なくても可



えのきの軸だけを商品化したものも販売されている

もっとおいしく

木ベラ



松本市中山「大久保ハウス木工舎」の木ベラを愛用。真ん中がオリジナル、左は「金子モデル」、右は黒カレーの仕込みに欠かせない <https://ookubo-house.jimdo.com>

カレー粉



安曇野市「ワタナベカレー店」のカレー粉は、甘口なので子どもにも安心。別売のガラムマサラを入れると、ぐっと本格派の味になる <http://cobito-no-curry.com>



料理/金子健一
男性2人組フードユニット「つむぎや」として活動。4月に新刊のお弁当本が発売。毎週木～土曜は小さな食堂「Alpus gohan」を開店中 松本市深志3-7-5
0263-87-5377(夜は予約優先)
<http://www.alpsgohan.com>

暮らしのなかの小さな名品

この
しょうゆ差しを
プレゼント!

② ガラスのしょうゆ差し

昔ながらのしょうゆ差しは、高さ約11cmと小ぶりなので食卓に馴染みます。注ぐときは人差し指で蓋を押さえながら。キレ良く、液だれすることがありません。本体と蓋の合わせの部分は磨りガラスになっていて、しっかりと密着しますが、しょうゆを補充するときには簡単に外せます。山形県の職人がひとつずつ丁寧に作っている、このしょうゆ差し。取り扱うのは東京、馬喰町「暮らしの道具 松野屋」です。現在の店主である松野弘さんが先々代から続く鞆の卸問屋を継ぐ際に、荒物問屋として方向転換しました。大量生産品ではない、美術工芸品でもない、町工場や農村の職人たちがつくる素朴な日用品を、数多く取り扱います。谷中にある直営店では松野屋で扱う商品がほぼすべてそろいます。



商品セレクトは須坂市「Sketch in -hike- (スケッチインハイク)」店主の依田しずよさんです。松野屋の商品ほか、器やカトラリー、文具など魅力的な雑貨を取りそろえています
須坂市須坂39 奥 026-285-0113



暮らしの ポケットメモ



和室側はもとの黒縁のまま(写真上)。同じ襖の洋室側のみ、縁に白いラインテープを貼り、透かし彫りの欄間には紙を貼って和の要素を隠した



襖の黒縁をラインテープで白く 部屋の雰囲気をもっと明るくする。の巻

自室が欲しいという9歳の娘のため、使っていない洋室を整えることにしました。リネンのカーテンをかけて、ベッドを置いて、と目算するも、どうしても気になるのが襖の黒縁。隣室は床の間のある和室。渋い色の砂壁を黒縁が引き締めて、欄間の自然木とともに良い雰囲気。ところがこの黒縁が、洋風に改装した部屋ではどうしても野暮ったいのです。

塗り直そうにも、この家は賃貸。何かいい方法はないかと模索するうち、発見したのが体育館の床に貼る「ラインテープ」です。つや消しのマットな白、はがして

もベタつかず、現状復帰もしやすそうです。私は48mm×33m、498円のものホームセンターで見つけましたが、ネットでも購入できます。粘着性の強弱、幅や色、価格もさまざまあります。

貼るときのコツは、引っ張りすぎないこと。ある程度の長さを引き出して、空気を抜きながら貼ります。襖の接合部に合わせてテープをカットすると仕上がりがきれいです。幅が足りず、隙間ができぬよう並べて貼りましたが、継ぎ目は気にならず。手軽かつ安価に、部屋が明るくなりました。(編集部)

窓辺 の本棚

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。目下のマイブームは「縄文」！「アサマ縄文妄想研究会」を立ち上げ、浅間山麓の縄文遺跡を巡礼中

故郷の匂いがしみついた 豊かな食の風景

早春の若菜を摘んで作る七草粥に草餅、年中行事のたびに大量にこしらえふるまったお煮染めや季節の団子、父が手ずから教えてくれた「ぶえんずし」(焼き塩で青魚をしめた混ぜ寿司)…。ひとつひとつの献立の向こうから、遠く熊本の潮の香りや野山の土の匂いが漂ってきます。石牟礼道子さんといえば、故郷・水俣を舞台に、水俣病患者の苦しみを描いた作品で有名です。そのため、私のなかでは「生涯を戦い抜いた、厳しく近づきたい人」というイメージがありました。ところがこのエッセイで綴られる「暮らし」に向けた眼差しのなんと穏やかで優



『食べごしらえ おままごと』

著／石牟礼道子(中公文庫)
土地に根ざした食と四季について、記憶を自在に行き来しながら多彩なことばで綴る豊穣のエッセイ。実際に作られた料理写真もカラー収録

しいこと。それぞれの「食」の記憶には、貧しくても心豊かな家族やおおらかな村の人びととの交わり、そして石牟礼さんがなによりも愛した故郷の風土が結びついていきます。ほんの少し前まで当たり前だった「農」を中心とした生活では、食べることは四季折々の自然からおすそわけをいただき、それに対して感謝し、祈ることでした。「食」のあり方は大きく変わりつつありますが、折しも春。今年も遅く顔を覗かせた山菜を味わい、畑にひと粒の種を蒔くところから、もう一度「こしらえて食べること」の意味について思いを巡らしてみたくなりました。

○ 身近な名所めぐり / NO.2

隠れた名所度 ♥♥♥♥♥

もたいたいあいしゆく 茂田井間の宿 (佐久市茂田井)

茂田井間の宿は、中山道の望月宿と芦田宿の間に設けられ、本陣や旅籠は置かれず、両宿では対応できない大行列が通過する際に休憩所として機能しました。白壁や連子格子の続く旧街道沿いには水路が流れ、江戸時代そのままの風情を残しています。明治時代には集落を避けて迂回路が設けられ、徳川家へ降嫁された皇女和宮も通った狭い道幅そのままの、古くからの街並みが残されたのです。茂田井は米どころでもあり、大澤酒造と武重本家酒造が今も良酒を造り続けています。



1	2
3	4

1・2 武重本家酒造は山田洋次監督の映画「家族はつらいよ3」のロケ地となった3畔に立つ馬頭観音の碑 4 大澤酒造は民俗資料館や美術館を併設。試飲も可





阿部春弥さんの白磁の皿。直径約22cm。縁に入れた細かなしのぎが美しく、どんな料理も引き立てます。



山形県産ガラスのしょうゆ差し。高さ11.3cm、容量100ml、重さ250g。レトロな雰囲気、液だれなし。



竹製のスクレーパー。長さ13.5cm。細かく割いた竹が、おろし金やすり鉢に残る薬味を集めてくれます。

【プレゼント応募方法】

1・2は1名、3は3名の方にプレゼントいたします。同封のハガキに必要事項を明記のうえ、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8月17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。



器の作り手 | 阿部春弥さん

阿部春弥さんの作る器は、ご自身のお人柄そのままに伸び伸びとした大らかさを感じます。得意とするのは、型に押しつけて成形する「輪花」、文様が浮き上がる「陽刻」、カンナで削り出す「しのぎ」や「面取り」など。丁寧な手仕事が端正な白磁に温もりを与えています。また黄磁やルリなど、色使いもさまざまにそろいます。

Syunya Abe

1982年、上田市真田町の作陶を生業とする家に生まれる。愛知県立窯業高等技術専門学校を修了後、備前焼の作家に師事。2004年に独立し、白磁に転向、地元窯をかまえる

くすくす 五七五

甘いものしょっぱいもので甘いもの

そしてまたしょっぱいものが欲しくなり、何度めかの甘いものへ戻ってくる。「甘しよ甘しよ」の無限ループは、もはや食欲と無関係、制御不能。自分の脳ではない、何か見えない力に弄ばれているかのようにで憎らしいのです。

あなたの 五七五 読者からの投句

子ガメ飼い話し相手はおまえだけ (50代女性)

どんな話もただ静かに聞いてくれる。浮かぶその情景。子ガメだからこそ味わいが、なんともいえず好きです。

片づけも思い出見つけひと休み (50代女性)

手を止めることも厭わずに、思い出を大切に味わうひととき。気づけば夕方。という苦笑いも、また良しですね。

(祝金婚式)愛されて愛しています五十年 (男性)

五十年で築かれたご夫婦の愛の確かさ。深い表現の中にも、どこか苦菜や照れさえにじむ気がして素敵でした。

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。

詠み人&コメント/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

こんにちは、暮らしサポートセンターです

労働組合に未加入の勤労者が「ろうきん」などと取引をしていただくための
会員組織として設立されたのが「長野県暮らしサポートセンター」です。



(暮らしサポートセンターご加入のメリット)

長野暮らしサポートセンターの会員は、法律や税務・暮らしの困りごとについて電話相談ができます

※入会金・会費等の負担はありません

暮らし・なんでも相談 ① ほっとダイヤル 無料

☎0120-39-6029

相談時間 / 10時～16時

第2土曜は専門家が、平日は相談アドバイザーが対応します。個人情報厳守します。
安心してご相談ください

- ・弁護士…特殊詐欺、多重債務、自己破産など
- ・司法書士…相続、贈与、不動産など
- ・社会保険労務士…年金、健康保険、パワハラなど

② 法律・税務相談 初回1時間無料

日常の法律、税務上のトラブルに弁護士や
県税理士会所属の専門家が、法律や税務に
ついて、みなさまのご質問やご相談に応じ
ます。相談料は初回1時間無料です。弁護士・
税理士への紹介状を発行いたします

[問い合わせ]

長野県暮らしサポートセンター

☎026-238-6170

長野県労福協

☎026-232-6667

[申込窓口]

お近くのろうきん本・支店へ。店舗一覧は
長野ろうきん HP でご確認ください

その他、会員は下記のサービスを受けられ
ます

- ③ 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情報を
受け取れます
- ④ 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

以下の機関とも連携しています

NPOホットライン信州

☎0120-279-338

受付時間 / 24時間 365日

よりそい同行や生活支援を行います

NPO法人ユニオンサポートセンター

☎0263-39-0021

受付時間 / 9時～17時 (土日祝を除く)

どんなご相談も承ります

※①②は長野県労福協の事業です。会員は、これらのサービスを受けることができます

(暮らしサポートセンターからのお願い)

個人会員のみなさまのうち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、または電話でご連絡ください ※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



全国労働者共済生活協同組合連合会



長野県生活協同組合連合会



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

