

季節のうつろいとともに、日々の暮らしに寄り添う。

暮らしノート

この器を
プレゼント!

ある日の献立

舞茸の炊き込みご飯

暮らしのなかの小さな名品

レデッカーのテーブルブラシ

暮らしのポケットメモ「クエン酸水」

窓辺の本棚

身近な名所めぐり

手良地区

Vol.3

長野県暮らしサポートセンター

和食の決め手は、だしと良質な調味料

炊き込みご飯は具が多いので、炊く前に全体を混ぜると米が水から出て生煮えになってしまうため、油揚げと舞茸は最後にのせるだけ。冷めてもおいしく、レンコンのはさみ揚げとともにお弁当にするのもおすすめです。だしや日本酒、本みりんの旨味で食材を生かした和食本来の味わいを、秋の味覚とともに楽しみましょう。



舞茸の炊き込みご飯

【材料(4人分)】

舞茸…1パック(100g)
油揚げ…1枚(50g)
米…2合
昆布…5cm長さのもの1枚
水…400ml
しょうゆ…大さじ2
日本酒…大さじ1
本みりん…大さじ1

【つくり方】

- ①米は洗ってザルにあげておく。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、長さ2cmの細切りにする。舞茸は食べやすい大きさに手でほぐす
- ②炊飯器の釜に米、昆布、水を入れて30分おく
- ③しょうゆ、日本酒、本みりんを入れて混ぜたら、油揚げと舞茸をのせる。米が水から出てしまうと生煮えになるので、油揚げと舞茸をのせたら混ぜないように
- ④白米を炊くように炊飯器で普通に炊く

レンコンのはさみ揚げ

【材料(4人分)】

レンコン…中1本(300g)
豚ひき肉…300g
長ネギ…1/2本(50g)
しょうゆ…大さじ1
日本酒…大さじ1
片栗粉、揚げ油…適量
塩…適量
すだち、かぼすなど…適宜

【つくり方】

- ①レンコンは厚さ3mmに切り、酢水(分量外)にさらす。長ネギは粗みじん切りにする
- ②肉種を作る。ボウルに豚ひき肉と長ネギ、しょうゆと日本酒を入れて粘りが出るまで混ぜる
- ③レンコンの水気をふいて肉種をはさみ、片栗粉をまぶす
- ④160～170℃の低めの油で10分ほどかけて揚げる。揚げたら、熱々のうちに塩をふる
- ⑤好みですだちやかぼす、塩を添える

海老とかぶのくず煮

【材料(4人分)】

海老のむき身…150g
かぶ…3～5個(500g)
だし汁…300ml
日本酒…大さじ2
本みりん…大さじ2
粗塩…小さじ3/4
くず粉(片栗粉でも可)…大さじ2

【つくり方】

- ①かぶは皮をむいてひと口大に切り、茎の部分は小口切りにする
- ②鍋にかぶ、だし汁、日本酒、本みりんを入れ、かぶがやわらかくなるまで5分ほど煮る
- ③海老とかぶの茎を入れてさっと煮る
- ④塩で味をととのえて、同量の水で溶いたくず粉でとろみをつける

もっとおいしく

木べら



木べらは細めで先端が水平なものを愛用。鍋底へのあたりが良く、ムラなく混ぜることができる。左はフランス製、右は韓国製、中は日本橋 木屋の銀杏へら

調味料



「味つけに砂糖はほぼ使わない」という滝澤さん。純米酒と本みりんを使うことで、砂糖に頼らずとも甘みが出て、コクと旨味加わる。基本となる調味料こそ良質なものを使いたい



料理／滝澤ちか子
蓼科で料理教室「千乃壺」を主宰。東京での出張レッスンも行う。著書に『料理教室「千乃壺」の日々のごはんがおいしくなる秘密のストック』(河出書房新社)
茅野市北山 4965-1
0266-77-2276

レデッカーのテーブルブラシ

Redecker (レデッカー) は、1936 年にドイツで創業した老舗のブラシメーカーです。良質な天然素材を用いて熟練した職人が手仕事で仕上げる製品は、堅実な造りで長年使い続けられるものばかり。ハリネズミがモチーフのテーブルブラシは、持ち手はブナ材のオイル仕上げ。ブラシは型崩れのしにくい馬毛で、しなやかでコシがあり、パン屑も消しゴムのカスも、細かなゴミを逃さず集めます。厚みは 1.5cm ほど。手の平サイズで自立するので、棚のすき間にあっても邪魔にならず、テーブルに出しっぱなしでもかわいらしい。使いやすさとデザイン性を兼ね備えています。天然素材ゆえ、風合いがそれぞれ異なりますが、それがまたレデッカー製品の魅力。使い込むごとに、さらに味わいと愛着が増すでしょう。



商品セレクトは須崎市「Sketch in -hike- (スケッチインハイク)」店主の依田しずよさんです。店内には国内外の優良な雑貨が並び、レデッカー製のブラシも多数取りそろえています
須崎市須坂 39 奥 026-285-0113



暮らしの ポケットメモ



10 円玉をクエン酸水に浸けると 3 分ほどでピカピカに。おひつのタガやヤカンなど銅製品もクエン酸できれいになる



アルカリ汚れは酸で落とす
トイレにクエン酸水を常備。の巻

汚れの性質には大きく分けて酸性とアルカリ性があります (ほかにも埃や泥などの物理的な汚れ、カビや細菌などの汚れ、それらが組み合わさった複合的な汚れもあります)。酸性の汚れとは、ガスコンロや換気扇の油汚れ、寝具や衣類についた皮脂やタンパク質の汚れなどです。こうした酸性の汚れは、重曹やセスキ炭酸ソーダなどのアルカリ性の洗剤で落ちます。一方、アルカリ性の汚れとは、水回りについた水垢や石けんカスなどの白い汚れ、トイレにこびりついて臭いの原因となる尿石汚れなどです。こうしたアルカリ性の汚

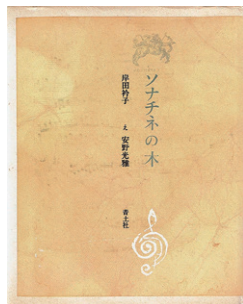
れは、酸性のクエン酸や酢で落とせます。特にトイレのほとんどの汚れや匂いは、クエン酸水できれいにすることができます。作り方は簡単。水 1 カップにクエン酸小さじ 1~2 を入れてよく混ぜ、スプレーボトルに入れるだけ。手洗いの水受け、床や壁、便座や便器にスプレーして拭きとります。手強い汚れは、クエン酸水を含ませたトイレトペーパーでパックして、しばらく置いてからブラシなどでこすり落とします。環境負荷の低いクエン酸ですが、塩素と混ぜるとガスが発生しますので、この点は注意が必要です。

秋の澄んだ空のもとで 読み返したくなる 言葉たち



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

〈この季節は／あかるすぎて／文字が読めないから／水の底の小石の数を／かぞえよう／えのころ草の穂をしらべよう〉
詩集『ソナチネの木』に収められている一編の詩です。はじめにこの詩を読んだとき、思い描いたのは夏の景色。陽射しが眩しすぎて読書をしようとしても戸外に出かけたくなくなってしまっ…とイメージしていました。ところが後になって、実はこの詩には「秋の日記」というタイトルがついていたことを知ります。そう言われてみればたしかに、澄み渡った空がどこまでも高く広がるような秋の日は、清々しいと同時に気持ちはどこかふわふわと



『ソナチネの木』

著／岸田衿子(青土社)
安野光雅の装幀・装画にのせて、どこか懐かしい音色を奏でることばたちを、4行詩のかたちに紡ぎ出した珠玉の詩画集

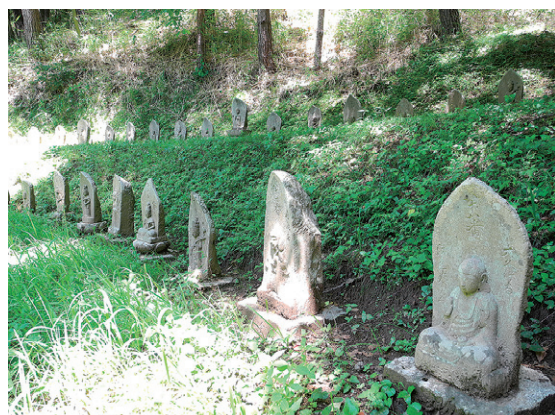
飛んでいきそうに心もとなくもあって、とても落ちついて本など読んでいられない…。そんな心情をびったり表していて、秋が来るたびにこの詩を思い出すようになりました。詩人であり、絵本作家・翻訳家でもあった作者の岸田衿子さんは、いま私が暮らす浅間北麓の森に幼い頃から晩年までを過ごし、ここでたくさんの作品が生まれました。植物や森の生き物、のんびりとした村の生活をなによりも慈しみ、歌うように詩を編んだ衿子さん。安野光雅さんの絵に縁どられた『ソナチネの木』は、宝石箱のように美しく、たいせつな人に贈りたくなる一冊です。

○ 身近な名所めぐり

隠れた名所度 ♥♥♥♥♥

て 手良地区 (伊那市手良)

伊那市手良は、伊那谷の北部に位置し、天竜川を見下ろす東の山裾に広がる集落です。この地には江戸時代、全国で活躍した高遠石工が住んでいたとされ、周辺には彼らが刻んだ石仏や石碑が数多く残されています。手良野口にある「八十八観音」と「百庚申」は、江戸時代末期に近隣を含む村人たちの寄進によって造立されました。棚沢川のほとりにある「鳥の宮湧水」は水量が豊富で、住民有志によって整備された東屋には心地良い風が吹き抜けていきます。



1	2
3	4

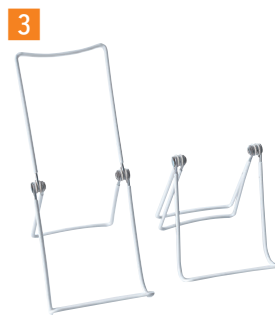
1・2 八十八観音と百庚申いずれも駐車場はなく、道路脇にとめるほかない 3 湧水には1台分の駐車場がある 4 手良沢岡にある陶芸家・島るり子さんのギャラリー「草々舎」には、島さんが作る粉引、焼締、耐熱の器のほか多国籍雑貨が並ぶ



宮崎匠さんの6寸鉢。直径19cm、高さ6cm。深みのある飴釉は、どんな料理もおいしそうに受け止める。



レデッカー社のハリネズミを模したテーブルブラシ。幅18cm、高さ12cm、厚み1.5cm。ブナ材、馬毛製。



ディスプレイスタンド。お気に入りのCDや本を飾ったり、レシピを立てておくのにも便利。幅9cm、高さ10～20cm。

【プレゼント応募方法】

①は2名、②③は4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12月31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 | 宮崎 匠さん

京都で修業を積んだ宮崎匠さんが高遠町の実家へ戻り、父と並んで作陶をはじめたのが2010年のこと。2015年には地元の土を手に入れ、この地ならではの器を作り始めました。蹴ロクロでひき、自作の薪窯で焼き上げる器は、さまざまな表情を見せます。見た目の重厚さを裏切る、軽く扱いやすい器は、日常使いにぴったりです。

Takumi Miyazaki

1983年、東京都青梅市生まれ。京都府立陶工高等技術専門校修了、京都市内の窯元で6年間の修業後、2010年に高遠町の実家へ戻り、陶工である父親の守旦氏と並んで作陶をはじめ

くすくす 五七五

動かない蛙に動けない私

庭に大きなヒキガエルがたびたび現れます。石?…じゃない!「ひつ」と息を短く吸ったときり全身硬直。1:5倍に開いた目でじつと彼の出方をうかがう。一触即発。睨む私と、それを少しも意に介さない蛙の無音の数分間。

あなたの 五七五 読者からの投句

ごぼう茶を何に効くのかただ作り

(上田市70代女性)

「身体にいい」はず、で十分!思わず微笑み共感しました。手間をかけ、まずは試してみる姿勢が素敵です。

ハッシュタグつけてテンション半音上がり

(飯田市60代男性)

SNSでおなじみの記号「#」、ハッシュタグを使ってみた、という高揚感や照れが、#にのって楽しいです。

いろどりのおたすけマンはプットマト

(ひよこまさん 飯田市女性)

茶色いおらずに魔法のひと粒。味・栄養・彩り、家族のために頭を悩ませ作るお弁当は母の愛情そのものです。

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。次号と暮らしサポートセンターのホームページに掲載されるかもしれません。

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。
市町村勤労者互助会・共済会のみなさまは、当センターに加入しています。



(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い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

(当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住所、氏名または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

(当センターは、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

