

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

長芋ときのこの肉みそグラタン

暮らしのなかの小さな名品

RORのジャーマンナイフ

暮らしのポケットメモ「焼締皿」

窓辺の本棚

身近な名所めぐり

龍岡城五稜郭

Vol.5

長野県暮らしサポートセンター

ヘルシーだけど食べ応えのあるグラタン

ホワイトソースを使わずに、すりおろした長芋とチーズでグラタンに仕上げます。長芋は半分を短冊切りにしてあるので食べ応えがあります。ヨーグルトソースは意外なおいしさで、肉厚のパプリカの甘さを引き立てます。白和えは材料をしっかり水切りすること。ごまとクルミの香ばしさが加わって、歯ごたえも楽しい一品です。



長芋ときのこの肉みそグラタン

【材料(2人分)】

長芋…300g(約10cm)
エリンギ…2本、えのき…100g
米油…小さじ2
にんにく(みじん切り)…半片
豚ひき肉…200g
塩、黒コショウ…各少々
みそ…大さじ2
ピザ用チーズ…適量

【つくり方】

- ①長芋は半分を短冊切りにし、残りはすりおろす。きのこは食べやすい大きさに切る
- ②フライパンで油とにんにくを弱火で熱し、香りが立ったら肉、塩、コショウを加えて中火で炒め、火がとおったらきのこを加えしんなりするまで炒める
- ③ボウルにすった長芋とみそを入れて泡立て器で混ぜ、②と残りの長芋を加えて混ぜ合わせる
- ④耐熱皿に③を入れ、チーズをのせ焼き色がつくまで焼く

焼きパプリカとドライマンゴーヨーグルトソース

【材料(作りやすい量)】

ヨーグルト…150g
ドライマンゴー…30g
はちみつ…小さじ1
赤パプリカ…1個
黄パプリカ…1個
オリーブオイル…大さじ1
塩…少々

【つくり方】

- ①密閉容器にヨーグルト、キッチンバサミなどで細かく刻んだドライマンゴー、はちみつを混ぜ合わせ、冷蔵庫でひと晩寝かせておく
- ②パプリカは皮目を焦がし、冷水にさらして皮をむき、密閉容器に入れて冷蔵庫で冷やしておく
- ③器に②を盛り、よく混ぜた①をのせて、オリーブオイル、塩、コショウをかける

りんご、セロリ、くるみの白和え

【材料(作りやすい量)】

りんご…1個
セロリ…1本
木綿豆腐…1/2丁(150g)
白ごま…15g
薄口しょうゆ…大さじ1
きび砂糖…小さじ1
塩…ひとつまみ
くるみ(素焼き無塩)…20g

【つくり方】

- ①りんごは皮をむき、8等分に切ってスライスする。セロリは筋を取ってスライスする。これらをボウルに入れて塩小さじ1/3(分量外)を加え、混ぜ合わせる
- ②豆腐は水切りしておく
- ③白ごまはフライパンで煎り、すり鉢でよくする。そこに豆腐、しょうゆ、砂糖、塩を加え、なめらかになるまでさらにする
- ④①の水気をキッチンペーパーで取り、くるみと一緒に③に加えて混ぜ合わせる

もっとおいしく

雷鳥の箸置き

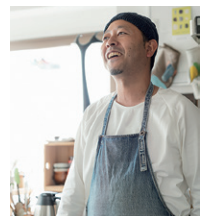


鳥好きのスズメ社鳥が営む「株式会社 鳥」が製作した箸置き(奥2つ)と、松本市「陶房七草」の古田みのりさんとコラボしたもの

お弁当の本



相方マツウラさんとの共著『お昼が一番楽しみになるお弁当』(すばる舎)が絶賛発売中。作り置きおかずの参考にもなります



料理/金子健一

男性2人組ユニット「つむぎや」として活動。木～日曜に地元食材を使った食堂「Alps gohan」を開店中。おみやげ品や本も売っています
松本市深志 3-7-5
0263-87-5377(日曜はランチのみ、夜は予約優先)
www.alpsgohan.com

ROR のジャーマンナイフ

中世からの刃物作りの歴史をもつドイツのゾーリンゲンで1892年に創業した「Friedrich Engels & Cie」社は、熟練の技術力と近代的な生産力を融合し、高品質かつ低価格な刃物を作り続けています。この会社の創業者の頭文字を取った「ROR」というブランド名の家庭用ナイフ。刃先が丸いこのナイフは、ドイツでは昔からある伝統的な形で、果物やパンのスライスをこなす切れ味ながら、卓上にあっても安心感があります。また、バターやチーズを切るだけでなく、パンに塗ったり、ジャムをすくったり、スプレッドナイフとしても使用できます。切る、塗るをこなす、まさに万能ナイフ。長さもちょうど良く、朝食や会食のテーブルに、あるいはアウトドアに、1本あるととても便利です。

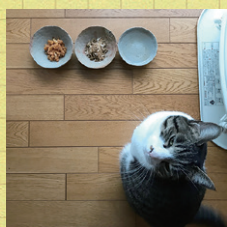


この
ナイフを
プレゼント!

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。器や雑貨が並ぶ店内は、真似したいアイデアと持ち帰りたいアイテムがいっぱいです
須坂市須坂 39 奥 026-285-0113



暮らしの ポケットメモ



ウニ♀。器は右から水、ドライフード、かおるさん愛飲にんじんりんごジュースの搾りカスのチャオチュール和え



チャワ太♂。焼き締めの小皿をエサ入れに。かつて子どもが使っていた小さな飯碗を水入れに

焼き締めの器が 猫のエサ入れにぴったり!の巻

突然ですが、お宅の猫はどんな器を使っていますか。飼ってない!という方、申し訳ありません。今回は猫好きのためのコラムですので、どうぞ読み飛ばしてください。さて、弊誌Vol.1でご紹介した陶芸家の松本かおるさんが作品展で家を空ける際、彼女の飼い猫ウニをあずかることができました。ウニは愛用の玩具や毛布とともに焼き締めの器を持参(?)。売りものにならない失敗作とはいえ、さすが陶芸家の愛猫、使うものがちがうと感心しきり。しかし使い始めて程なく、焼き締めの特性が猫のエサ入れにぴったりだと気づい

たのです。釉薬をかけない陶肌は呼吸をするので、汲み置きの水を新鮮に保ち、食べかけのドライフードの湿気を吸ってくれます。土の素朴な風合いは、床に置きっ放しでも視界の邪魔になりません。硬く焼きしまっているから頑丈で、誤って蹴飛ばしても簡単には割れません。そんなわけでウニに倣い、その後わが家の飼い猫となったチャワ太のため、焼き締めの小皿をエサ入れにしました。棚の奥に眠ったまま使い道のなかった器が生かされたのもうれしいのです。(編集部)

窓辺 の本棚

文／菊地 徹
静岡出身、松本在住。ブックカフェ（栞日）店主。国内の独立系出版物を中心に選書。ブックフェス「ALPS BOOK CAMP」主催。近頃の関心は民藝と日用品。妻と息子と娘、二匹の猫と平家に暮らす

そこにもここにも かいごがある

まず、その装幀の抜け感に目を惹かれる。平山昌尚さんの鮮やかなドローイングに、丸ゴシックで多色づかいのタイトル、ホチキス2箇所のシンプルな中綴じ。パラパラとめくっていくと、この雑誌のテンションがよく伝わってくる。「介護」と綴った途端に漂う重苦しいムードも、ひらがなの「かいご」が和らげてくれる。そして、3組の家族の生活を綴った誌面は、そっと語りかけてくる。介護は特別なことではない。そこにも、ここにも、あるものだから、ひとりで思い悩まないで。誰かと話す機会を設けて。この1冊がそのきっかけとなったらなら。重すぎ



『かいごマガジン そこここ』

編集長／一条道（かいごマガジンそこここ編集部）

重苦しい空気が漂いがちなテーマを、決して軽んずるわけではなく、軽やかに、やさしい眼差しで切り取る雑誌

ず、かといって軽すぎない、絶妙なバランスの空気感を纏えているのは、高田唯さん率いる「Allright Graphics」のデザインに依るところも大きいだろう。印刷は、写真集や独立系書籍に定評のある「藤原印刷」。抜かりない。近年、岡戸絹枝さん、松家仁之さんによる『つるとはな』（2014年創刊）を筆頭に、高齢者や障害者に温かな眼差しを向け、優れたデザインと編集の力で、あたらしい視座を示す雑誌が相次いで生まれている。この社会の多様性を保ち、高める、追い風となれば。本屋としても応援に熱が入る。

○ 身近な名所めぐり

隠れた名所度 ♥♥♥♥♥



龍岡城の北東の山上には田口城跡があり、一角に五稜郭展望台が設けられている。上は観光協会提供の空撮写真なので、実際のアングルはもう少し下がる。蕃松院あるいは民家の敷地脇から山道を歩いて20分ほど

龍岡城五稜郭（佐久市田口）

信濃と三河に領地をもつ三河奥殿藩の藩主、松平乗謨が、幕末期の動乱を避けて佐久に拠点を移すことを決め、慶応3（1867）年に建てたのが龍岡城です。この3年前に完成した函館五稜郭とともに、日本に2つしかない星形の西洋式城郭です。明治時代には廃藩となり、建物は解体されてしまいましたが、かつてお城の炊事場だった台所櫓が移築されて残っています。現在、城跡には田口小学校が立ち、石垣や堀（写真下左）は当時の姿をとどめていて、ぐらりと巡れば複雑に屈折しているのがわかります。





「カタチ製作所」のオーバル皿。耐熱ではないがトースター程度の使用は可。φ23×18cm。黒またはダークブルー。



同じく「カタチ製作所」マスタートイエローのリムボウル。大φ17×H4.5cm、小φ11.5×H2.5cm。



Friedrich Engels & Cie社のファクトリーブランド「ROR」のジャーマンマルチナイフ。22×2cm、刃渡り11.5cm。

【プレゼント応募方法】

1は4名、2は2名、3は5名の方にプレゼントいたします。1の色と2の大きさはおまかせください。同封のハガキに必要な事項を明記のうえ、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、2019年12月25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 | カタチ製作所 佐々木一樹さん

今号の料理を盛りつけた器(湯飲み以外)は「カタチ製作所」の佐々木一樹さんの手によるものです。ロクロやタタラで生み出される端正な形、アンティークのような落ち着いた色味、金属のような独特の質感。食器なのにオブジェのようでもあり、スタイリッシュながら温もりを宿す。すべてが相まった唯一無二の存在感を放ちます。

Kazuki Sasaki

下伊那郡阿智村生まれ。東京で庭木を扱う仕事をする傍ら、独学で作陶の技を身につける。結婚を機に帰郷して「カタチ製作所」を構える。今後は花器の製作に力を入れていく予定

くすくす 五七五

曇るたび鏡に浮かぶあいうえお

みるみる浮かぶ謎の文字…あいうえお。人はなぜ鏡が曇ると指で字を書くのか。なぜあいうえおと書くのか。あいうえおを見た人は何を思うのか。かつてこの場所に立っていた誰かを想像したら、なんだか空っぽでたのしくなりました。

あなたの五七五 読者からの投句

病院で元氣におしゃべりおばあちゃん

なんちゃってナース(塩尻市50代女性)

人が集えばそこは社交場。病院でネガティブな気分でのいる必要はないと気づかされました。元氣な姿にうれしくなります。

鬼嫁の歯ブラシだけが肩を寄せ

としちゃん(上田市60代男性)

歯ブラシの描写からの広がりを感じました。奥様と「としちゃん」さんのどこかコミカルな日々と、固い絆が浮かびます。

シバイヌの気難しさは誰ゆずり

ミミコ(長野市60代女性)

見たことがないのに、なぜか目に浮かぶシバイヌのしかめ面。その愛おしさに微笑む家族を想像しました。

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。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。

私たちはこれからも多方面の団体と連携しながら勤労者の生活全般をサポートし、
みなさまのニーズに応えるため努力してまいります。

●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長野ろうきんやこくみん共済 coop 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

（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）



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

