

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

この器を
プレゼント!

ある日の献立

香味たっぷり油淋鶏

暮らしのなかの小さな名品

野田琺瑯の持ち手つきストッカー角型

暮らしのポケットメモ「買い物カゴ」

窓辺の本棚

新連載

とある日の晩酌

Vol.6

長野県暮らしサポートセンター

みんな大好き、野菜たっぷり中華料理

性別も年齢も問わず好まれ、大勢が集まる際にも作りやすい中華料理。紹興酒を使うと香り良くなりますが、日本酒でも大丈夫。油淋鶏の鶏肉は、低温であわてずゆっくり揚げます。青椒肉絲は、素揚げをせず、じっくり煮含ませます。甘酢和えでさっぱりと口直しを。野菜がたくさんとれるのも中華の良さです。



油淋鶏

【材料(4人分)】

- 鶏もも肉…2枚(600g)
- ◎肉の下味：紹興酒・しょうゆ…各大さじ1
- 揚げ油・片栗粉…各適量
- レタス…1/2玉
- ◎ねぎソース：長ネギ…1/2本(みじん切り)、酢…大さじ3、しょうゆ…大さじ1と1/2、砂糖・ごま油…各小さじ2、豆板醤…小さじ1

【つくり方】

- 鶏肉は筋を切り、下味をつけて15分ほど置く
- 揚げ油を160～170℃に温め、鶏肉の汁気を切り、片栗粉をまぶして入れる。火が通るまで7～8分ほどゆっくり揚げる。香ばしい揚げ色がついてカリッとしたら取り出す
- 器に細切りにしたレタスを盛り、食べやすい大きさに切った鶏肉をのせて、ねぎソースをかける

青椒肉絲

【材料(4人分)】

- 牛肉(焼肉用)…200g(細切り)
- ◎肉の下味：紹興酒・しょうゆ・ごま油・片栗粉…各小さじ1
- 油…大さじ1
- ニンニク・ショウガ…各1片(みじん切り)
- 筍の水煮…200g(細切り)
- ピーマン…6個(細切り)
- 片栗粉…大さじ1/2
- ごま油(仕上げ用)…小さじ1
- ◎合わせ調味料：鶏のスープ…150ml、紹興酒…大さじ2、オイスターソース…大さじ1、しょうゆ・砂糖…各小さじ2、塩…少々

【つくり方】

- 肉に下味をつけて15分置く
- フランパンに油を熱し、ニンニク・ショウガを弱火で炒める。香りが出たら①を入れ、中火で色が変わるまで炒める
- 筍と合わせ調味料を入れ、汁気がなくなるまで煮含める
- ピーマンを入れてさっと混ぜ、同量の水で溶いた片栗粉

イカと春雨と きゅうりの甘酢和え

【材料(4人分)】

- スルメイカ…1杯
- 春雨…50g
- きゅうり…2本
- 赤唐辛子…1本分(小口切り)
- 白ごま…小さじ2
- 香菜…適量
- ◎甘酢：酢…大さじ3～4、砂糖…大さじ1、塩…小さじ2/3

【つくり方】

- イカは内臓を取ってひと口大に切り、さっとゆでる
- 春雨は熱湯に2分ほど浸し、食べやすい長さに切る
- きゅうりはすりこぎで軽く叩き、手でひと口大に割る
- ボウルに①、②、③、赤唐辛子、白ごまを入れ、甘酢で和える。味がなじむまで15分ほど置いて器に盛り、香菜を添える

でとろみをつける。仕上げにごま油をかけて香りをつける

もっとおいしく

中華鍋



少量の油でも揚げものができて便利。使い終わったら鍋が熱いうちに水で汚れを浮かせ、洗剤は使わずにタワシでこすり落とす

調味料



長野県立科町にある酢屋茂の「イマイ醤油きなり」と、徳島県上板町にある光食品のオイスターソース。良い調味料が味の決め手



料理／滝澤ちか子
薬科で料理教室「千乃壺」を主宰。東京での出張レッスンも行う。諏訪市の「真澄」歳元の宮坂醸造のwebサイトでレシピを公開中
茅野市北山 4965-1
0266-77-2276

暮らしのなかの小さな名品

野田琺瑯の 持ち手つきストッカー角型

琺瑯は、鉄などの金属にガラス質の釉薬を施したもので、熱に強い、熱伝導率が高い、酸や塩分に強い、臭いがつきにくいなど、鍋や保存容器としての利点がいくつもあります。ガラス質の表面が雑菌の繁殖を防ぐので、そもそも汚れがつきづらく、たとえ汚れても簡単に拭き取ることができます。

野田琺瑯は東京で1934年に創業。輸出向けのボウルやコップにはじまり、戦後は医用の洗面器やバケツなど、さらに厨房用の容器を作りはじめ、今も国内で一貫生産しています。2003年から発売された「ホワイトシリーズ」は、シンプルな美しさ、そして頑強さから、長く使い続けられる道具として広く愛されています。持ち手つきは、重みのある味噌入れにぴったり。直火可能で、煮沸消毒や汁物の温めにも使えます。



この
ストッカーを
プレゼント!

写真は琺瑯蓋付。W17.5×D12.8×H11.8cm、
容量1.2L、重量約475g
商品セレクト/
Sketch in -hike-(スケッチインハイク)
須坂市須坂39 奥 026-285-0113



暮らしの ポケットメモ



4人家族の買物では、カゴひとつで足りないこともしばしば。折り畳める布製のマイバッグも必ず携帯する。竹カゴでも、レジで快く引き受けてもらえる

脱レジ袋。買物カゴ持参で手間を省き、
しかも収納場所を省スペース化。の巻

スーパーのレジで担当の方が、商品のバーコードを読み取っては、重いもの、かたいものから順にカゴへ詰め直していく鮮やかな手さばきに、いつも見入ってしまいます。この会計済みのカゴを、このまま持ち帰りたい——そう思ってカゴを持参するようになったのが10年ほど前のこと。その頃は出産後まもなく、赤ちゃんを抱っこしたままマイバッグへ入れ替えるのに苦労していました。そんな時、マイバスケットを持参する人を見かけ、真似をしてみたのです。100円ショップの300円コーナーで見つけたカゴは、某スーパーのと

同じ色だったので、シールを貼ってカスタマイズしました。当時、カゴ持参はまだ珍しく、レジの方に「いいですか」とたずねてから、おずおずと差し出していましたが、それも過去のこと。さて、かさばるカゴの収納場所ですが、わが家では廊下の物入れに置いて、資源ゴミ入れを兼ねています。牛乳パック、プラスチックトレイ、ペットボトルは洗って乾かしてからカゴに入れ、買い物ついでにスーパーの回収ボックスへ。溜め込むことがなくなったので資源ゴミ置場が不要となり、むしろ省スペース化しました。(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

「おやつ」なじかんを とりもどす

おやつとは、なんだろう。創刊号の序文は、こんな問いかけから始まる。特集「みんなの、おやつ物語」は、作家の角田光代さんを筆頭に、写真家の若木信吾さん、気鋭のデザイナーで写真家の西山勲さん、岡山の農家(蒜山耕藝)の高谷絵里香さんなど、多彩な面々による寄稿文。おやつという誰しもの暮らしにとって身近な存在をテーマに掲げつつ、この切り口の多様さ、そして奥行きを深さを出せるのはどうしてだろう、と不思議に思っていたけれど、編集長があのだらベルカルチャー誌『TRANSIT』編集部から独立して、現在は吉祥寺の写真集専門書店



『OYATTU MAGAZINE (おやつマガジン)』

2020年3月1日創刊
世界各地のおやつ文化を、食、暮らし、歴史、科学など、多角的な視点から紐解いていく
インディーマガジン

〈book obscura〉のディレクションも手がけている、小林昂祐さんだと知って、すべて合点があった。食べても食べなくてもいい。人の数だけ答えがある。そんな曖昧なおやつ文化について、世界中を旅しながら探っていきたい、と小林さんは綴っている。伝えたいのは、おやつがあることで得られる時間の豊かさ、とも。ここで僕は、ふと思う。この時代、そもそも足りていないのは「おやつ的な時間」そのものではなかろうか。この雑誌は、おやつを見つめ直すことで「おやつ的な時間」を取り戻そうとする、壮大な実験だ。

「とある日の晩酌」
〔酒〕 黒澤酒造(佐久穂町)
生酛純米吟醸無ろ過生原酒 黒澤
〔肴〕 鯉の旨煮 菜の花を添えて



た くさんの菌が活躍して生まれる日本酒。その複雑な工程を先人が勘や経験値で確立してきたことを考えると、日本酒とは人の叡智の積み重ねによるすばらしい飲み物であるとあらためて思うのです。

そんな日本酒リスペクトを胸に、晩春のとある日の晩酌に選んだのは黒澤酒造の「生酛^{きもと}純米吟醸無ろ過生原酒 黒澤」。生酛とは日本酒の昔ながらの製法で、できあいの乳酸ではなく、蔵に棲みつ

菌の力に頼って造るもの。通常の数倍の時間がかかりますが、しっかりとした味わいに仕上がります。くわえて今晚の黒澤は原酒なので、アルコール度数17.5度と少し高めでガツンとした口当たり。氷をひとつ入れたり常温でいただくと少しまろやかに感じます。

あわせたのは佐久鯉の旨煮。軽く煮ふくめる程度でかつ、山椒の実と葉を漬け込んだ3年ものの山椒醤油で味つけし、香りもさわやかに。日本酒はどんな食をも包み込む万能なお酒ですが、日本酒と鯉、とくに鯉の内臓ほど合うものはないと、南佐久のDNAを持つ私は思うのです。

文／山口美緒(編集室いとぐち)
編集者。小諸市出身、長野市在住。日本酒を嗜む風景と、日本酒をはじめ信州の文化を育む里山の風景が好き。編著に『日本酒で愉しむ信州の二十四節気』『信州の発酵食』ほか





小野宿と初期中山道 (辰野町小野)



街道に面して威風堂々と建つ小野家の住宅



a



b

社叢を流れる市川という小さな川が境内を分かち (a)。ひとつの社叢に小野神社と矢彦神社、ふたつの社が建つ。矢彦神社は辰野町の飛び地である (b)

め、豊臣秀吉によって分けられた地で、この境界は今も残り、北小野地区が塩尻市、南の小野地区は辰野町です。

小野宿の名主・問屋を務めた小野家の住宅は県宝として本棟造りの堂々たる建物を残し、その向かいには「夜明け前」で知られる小野酒造店が今ものれんを掲げ、一帯は宿場らしい風情を残します。

小野から初期中山道を諏訪方面へと向かうと、山肌一面にシダレグリが自生する地があります。その数 1000 本以上。ウネウネとした樹形から「天狗の森」と怖れられ、人の手が加わることなく原生のまま群生し、大正 9 年に国の天然記念物に指定されています。



c

道沿いに残る一里塚跡。両側の土盛りと、その間を通った道筋が残り、初期中山道の姿をよく伝える (c)。同じく道沿いに湧く「色白水」は、顔を洗うと美白になると伝わる (d)



葉を落とすと異様な樹形がよく見える



小野酒造店は小野家から養子に出された小野庄左衛門正常が 1864 (元治元) 年に創業した

江戸時代初期の中山道は、現在の辰野町小野を經由して諏訪と木曾を結びましたが、2つの峠を越える谷川沿いの難路であったため、やがて塩尻宿をまわる道筋に変えられました。また、塩尻から飯田を抜け、愛知県へと続く国道 153 号は、かつて伊那街道 (あるいは三州街道) と呼ばれ、馬を使って荷を運ぶ「中馬」が盛んでした。

「初期中山道」と伊那街道の交わる小野宿は、交通の要衝地として大変栄えました。もともと小野は、松本城主の石川氏と飯田城主の毛利氏の石高争いを調停するた



d

長野道塩尻ICから 10 分、JR小野駅すぐ





Chieko Fujita

京都府亀岡市生まれ。成安造形大学を卒業後、会社勤務を経て、愛知県立窯業高等技術専門学校で学ぶ。土岐市内の製陶所に勤務しながら作家のもとで修業した後、独立。2010年、結婚を機に安曇野市明科へ移住



安曇野市明科、緑豊かな犀川のほとりにある藤田千絵子さんの工房は、窓外に常念岳を望み、野鳥のさえずりが響きます。藤田さんは10年以上にわたり、刷毛目や黒土などのシリーズを定番として制作してきましたが、育児休暇を経た2年ほど前からは新しいシリーズにも取り組みはじめました。試作をくり返した白や茶系の釉薬、ようやくめぐり合えた理想の土から生まれた半磁の器など、いずれもマットな質感で温かな印象です。シンプルなりム皿や主張しすぎない輪花皿は、和洋どちらも料理が映え、「全体的に重すぎたり、バランスの悪い器は使いづらい」と藤田さんが言うとおりの、軽く、扱いやすいのです。今後さらに新しいシリーズを展開し、子ども食器の制作にも力を入れていきます。

*県内の常設ギャラリーは安曇野市穂高「ギャラリー・シュタイネ」。松本市中央に6月オープンの「器と工藝なかつか」、安曇野市三郷「hagu hand」にて取り扱い予定。個展開催などについては藤田さんのインスタグラム (@fu.chieko) を確認

くすくす 五七五

大きめにとれたかさぶた手の中に

体育すわりで校長先生の話聞きながら、なんとなくはがしていかさぶたが、自分史上最大級。事件です。誰かに伝えたい！でも人に見せるのも…。なんとなく捨てられない。
 『なんとなくには人のかわいらしさが潜んでいます。』

あなたの 五七五 読者からの投句

おかあさんおかあさんどこよんだだけ

匿名(千曲市 30代女性)

母の所在確認をする小学生のお嬢さん。「なあに」の返事にほっとする、あたりまえで幸せな母子の日常が愛おしいです。

また見たい たまった録画 もう見ない

匿名(長野市 60代男性)

また見たいという高揚感と、もう見ないという冷静な分析。ふたりの自分のかけあい切れ味・テンポともに良いです。

いのこづち猫のひたいに向こうきぎ

ぶみく(岡谷市 50代女性)

草っぱらで転げてきたのかしら！微笑ましくて、どこかたかましい。猫に向けるまなざしに愛情を感じました。

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

1



「陶房f.」のリム平皿。茶色。ところどころに浮くガラス質の粒がアクセント。シンプルな形で、和洋どんな料理にも合わせやすい。大φ26cm

2



同じく「陶房f.」の輪花ボウル。白。半磁器の薄めのつくりで、きめ細かくマットな質感。食卓に華やぎを添える形。大φ16×H3.5cm

3



「野田琺瑯」の持ち手つきストッカー角型。シール蓋付。W16.7×D12.4×H11.8cm、容量1.2L、重量430g。直火可、レンジ不可

4



「名所めぐり」で訪ねた辰野町にある自家焙煎「三澤珈琲」のドリップパック。マイルド・特選・深煎りの各ブレンド2つずつ、合計6つセット

【プレゼント応募方法】

1・2は各2名、3は5名、4は15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、2020年8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。

はじめまして、ながの労福協です

一般社団法人「長野県労働者福祉協議会(長野県労福協)」は「ライフサポートセンターながの」の愛称で、今年で設立60周年をむかえます。長野県下の労働者福祉運動の中核として、労働団体や労働福祉事業団体と連携しながら、未組織の労働者や高齢者も含めた、すべての働く人々や家族が安心して暮らせる地域社会の構築を目指し、活動をしています。

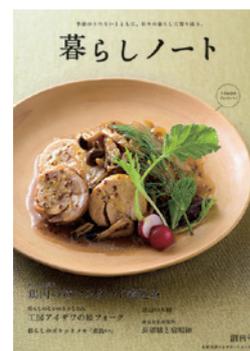
毎奇数月に機関紙『ながの労福協』を発刊し、活動報告のほか、県内各地の飲食店紹介、旅行やアウトドアの特集、間違いさがしクイズなど、暮らしに役立つ、家族で楽しめる情報を掲載しています。最新号は「長野ろうきん」各支店、「こくみん共済」長野県本部の各支所に備えつけてあります。また、長野県労福協のホームページでもご覧いただけます。

今後、この機関紙『ながの労福協』と連動した企画を計画していますので、お待ちください。



一般社団法人
長野県労働者福祉協議会
長野市立町 978-2 労済会館内
026-232-6667
<https://www.lsc-nagano.or.jp/>

暮らしノートの
バックナンバーと
くすくす五七五が
ご覧いただけます



長野県暮らしサポートセンターのホームページから『暮らしノート』のバックナンバーをご覧いただけます。また、誌面で掲載しきれなかった「くすくす五七五」へのみなさんからの投句をご紹介します。

▼
<http://www.nagano-kurasapo.jp>

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）



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

