

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

根菜、きのこ、ナッツのかき揚げ

暮らしのなかの小さな名品

正藍染・紗雪の藍染マスク

暮らしのポケットメモ「紙資源の分別」

窓辺の本棚

とある日の晩酌

くすくす五七五

Vol.7

長野県暮らしサポートセンター

きのこや根菜の食感もおいしく

サクサクカリカリの食感が楽しいかき揚げ。揚げ油におたまなどでタネをすくい入れ、鍋肌で固定すると広がらずにうまく揚げられます。生食向きのスティック春菊は苦味が少なく食べやすいもの。葉だけをちぎり、軸は刻んで味噌汁などに入れても。ポタージュは野菜の甘さを塩麹と味噌が引き立て、とろりと奥深い味わいです。



根菜、きのこ、 ナッツのかき揚げ

【材料(つくりやすい分量)】

ごぼう…5cm×2本
にんじん…5cm
まいたけ…50g
ミックスナッツ…30g
小麦粉…30g、片栗粉…
A 20g、溶き卵…1個分、冷
水…90ml
揚げ油…適量
塩…適量

【つくり方】

- ①ごぼう、にんじんは千切り、まいたけはほぐしてボウルに入れ、ナッツも加えて小麦粉小さじ2(分量外)をまぶす
- ②別のボウルでAを混ぜて衣をつくり、①に注いで全体をさっくりと混ぜ合わせる
- ③油を170℃に熱し、②を適量すくい入れる。泡が小さくなったら裏返し、うっすら色がつくまで揚げて油をきる
- ④器に盛り、塩を添える

カリカリえのき、 春菊、レタスの サラダ

【材料(つくりやすい分量)】

えのき…100g
米油…大さじ3
塩・粗挽き黒こしょう…少々
リーフレタス…適量
スティック春菊…適量
ドレッシング…適量

【つくり方】

- ①えのきは石突きを切り、半分の長さに切ってほぐす
- ②フライパンに油を入れて中火で熱し、えのきを加えて木べらで混ぜながらカリカリになるまで10分ほど炒める。仕上げに塩・こしょうをふる
- ③レタス、春菊を洗って水気をきり、ちぎって器に盛る。②のカリカリえのきを上にちらし、好みのドレッシングをかける

カリカリえのきは、おつまみやふりかけにしてもおいしい

さつまいもの 味噌ポタージュ

【材料(つくりやすい分量)】

さつまいも…500g(約20cm)
たまねぎ(大きめ)…1個
米油…大さじ1
塩麹…大さじ3
味噌…大さじ2
水出しのだし…600ml(水1ℓ、
真昆布10g、干しえのき3gを
ポットに入れ、冷蔵庫でひと
晩おく)

【つくり方】

- ①さつまいもの皮をむき1cm幅に切る。たまねぎは薄く切る
- ②鍋にたまねぎと油を入れ、中火で10分ほど炒める。さつまいも、だし500ml、塩麹を加え、ふたをして中火にかける。煮立ったら火を弱め10分ほど煮る
- ③さつまいもがやわらかくなったらハンドミキサーなどで攪拌し、だし100mlを加えてひと煮立ちさせる
- ④火を止めて味噌を加え、味を調える

もっとおいしく

金継ぎ



「工房茶虎」(松本市中山)の
大曾根俊輔さんが金継ぎを
施した器。金子さんも大曾根
さんの教室に通い、店で欠
けてしまった器を繕っている

祝！復刊 & 重版



パンのおいしい食べ方142
通りを詰め込んだ『ばんば
かパン図鑑』が新たなレシ
ピを加えて復刊し、重版も
された(扶桑社)



料理／金子健一
木～日曜に地元食材が味わ
える食堂「Alps gohan」を
営んでいる。男性2人組料
理ユニット「つむぎや」とし
ても活動中
松本市深志3-7-5
0263-87-5377(日曜はランチ
のみ、夜は要予約)
www.alpsgothan.com

しょうあいぞめ さゆき 正藍染・紗雪の藍染マスク

正藍染とは、すくもを発酵させた染液で染める古来からの藍建て染めのこと。すくもは藍の葉を乾燥・発酵させた染料で、灰汁とともに瓶に入れ、さらに発酵させて染液を作ります。これを「藍建て」といいます。布を染液に浸して水で洗い、空気に触れさせると、鮮やかな青に変わります。くり返すことで藍色はどんどん濃くなります。「紗雪」は下水内郡山ノ内町で正藍染に取り組む湯本沙雪さんの屋号です。綿・麻・絹・ウールなど、どんな天然繊維も染められますが「マスクならヘンプがいい」と紗雪さん。吸水・速乾性に優れるヘンプは、藍染でさらに丈夫に、そして抗菌効果も高まります。正藍染で使うのは土に還るもののみ。手作りのマスクには「藍染が人の役に立ち、もっと身近なものになるように」という思いがこもります。

このマスクを
プレゼント！



藍染立体マスク 大人用のみ1サイズ
商品セレクトはSketch in -hike- (スケッチ
インハイク)の依田しずよさんです
須坂市須坂 39 奥 026-285-0113



暮らしの ポケットメモ



次に使う紙袋(紙以外の持ち手は
取り除いておく)や、梱包用のヒ
モ類も同じ場所に収納してある

いらない紙はしまう時から分別を。
古紙は資源に、古本はリサイクルに。の巻

新聞紙、チラシ、段ボール、飲料用の紙パック、雑誌類、ほか雑紙。これは私の住む自治体の紙資源の分類です。以前はこの分別に手を焼いていました。毎日届く新聞やチラシはカゴに入れ、溜まったところで入れ子になったのを取り出しながら分別し、整えてヒモでくくる。これが特に厄介だったのです。そこで見つけた新聞ストッカーは、ヒモかけが楽で、極限までシンプルかつ省スペース。雑紙を入れる紙袋とともに、居間の扉つきの棚に並べて納まりました。新聞とチラシは分けてそれぞれの位置へ。読みたいときはすぐに取

り出せます。かさばる段ボールは空になり次第、つぶして廊下の押入れへ。紙パックはスーパーへ持っていくカゴへ。学校から届くプリントはすぐ目を通し、不要なものは紙袋へ。お菓子の箱などパッケージ類もつぶして紙袋へ。私にとって楽な方法は、当然ながら家族も実行しやすく、おかげで部屋に紙類が置きっ放しということがなくなりました。さて、今号から本誌は紙ホチキス止めになりました。みなさんの分別の手間が少しでも省ければ幸いです(手元に残しておいてほしいなあ、というのが本音ですが)。(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

疫病の時代に灯された 小さくても確かな光

著書の熊谷充紘さんは、朗読会などの企画も手がけるフリー編集者。主宰する〈ignition gallery〉の屋号には、「小さな火を絶やさぬよう」という自らのモットーが表れていて、そっと誰かの心に光を灯す親密な企画を、これまで幾つも重ねてきた。「今年は僕もイベントができなくなって」と知らされたのは、僕が熊谷さんにアーティスト出演の調整役を依頼していたブックフェス「ALPS BOOK CAMP」の中止を連絡したメールに対する返信の中でのことだった。「代わりに本をつくりました」と熊谷さん。それも3冊つくったという。急いで取り寄せると、



『そこで食べたから、 わたしでいられる』

著／熊谷充紘
(ignition gallery)

暮って通った、あの街のあの店。そこで食べたあの味と、あの味に織り込まれたその場所の空気

掌サイズの愛らしい本たちが届いた。柴崎友香さんが日比谷野外音楽堂でのライブ体験を言語化した『宇宙の日』、都市封鎖されたニューヨークからバリー・ユアグローさんが柴田元幸さんに送った12の物語を束ねた『ボッティチェリ』、そして、熊谷さんが慕う全国14軒の味と空気を綴った本書。「それを」ではなく、「そこで」食べたから。添えられた英訳「I ate there, so I can exist」が、この疫病の時代に「場」の真価を僕らに訴えている。小さな火を絶やさぬよう。

「とある日の晩酌」

〈酒〉

宮島酒店（伊那市）
純米吟醸信濃錦

れとらるる ひやおろし

〈肴〉

豚肩ロースのソテー

酒粕漬



9月になると日本酒は「ひやおろし」の季節を迎えます。ひやおろしとは、冬に仕込んで火入れ（加熱殺菌）し、ひと夏を越したものの、角の取れた香り控えめの、より食中酒に適したものが多いです。9月9日、重陽の節句に解禁となり、各蔵が熟成状況により発売していきます。とある日の晩酌に選んだのは宮島酒店のひやおろし。宮島酒店といえば、全国でいち早く防腐剤無添加の酒造りに取り組み、今となっては当然のその酒造りも、

当時は業界から批判も受けたそう。その後も確かな酒造りを目指して原料米を追求。現在は、伊那谷の契約農家による低農薬・無農薬の、主に美山錦という酒造好適米を用い、全量純米で醸します。この日のひやおろしも無農薬米を使用。冷やで飲むとややピリリとしますが、喉越しはやわらかく穏やかな味わいです。その味わいにあわせたのは、酒粕に味噌を加えた粕床にひと晩漬込んだ、豚肩ロースのソテー。つけあわせはセロリと塩漬け実山椒とじゃこのサラダ。ヤギのチーズも少し混ぜて。発酵食の絶妙な取り合わせとなりました。秋めく頃、常温または燗をつけるとなおよし、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



やっぱり
日本酒が好き

北国街道 小玉坂 (飯綱町小玉)



江戸時代のままの小玉古道(上)とその分岐点近く、観音平に集められた石仏(右)



今では小玉坂そのものを国道18号が大きく迂回する。国道沿いのレストラン「ルック」でひと休み

で、明治期に迂回路が設けられました。小玉坂の途中には江戸時代そのままの古道が残されています。

小玉坂の入り口まで、しなの鉄道の牟礼駅または古間駅どちらからも徒歩40分ほど。踏破する場合は駅に車を置き、小玉坂を通る2時間弱の道程を次の駅まで歩き、帰りは電車で引き返すと良いでしょう。

北国街道は俳人、小林一茶のふるさとである柏原宿から野尻湖畔の道を行くと、やがて越後(現在の新潟県)との国境に設けられた関川の関所へと至ります。



北国街道の越後(現在の新潟県)との国境である関川に設けられた関所は、現在「道の歴史館」として番所の建物を復元し、等身大の人形で当時の様子を再現している(入館料500円)



古間駅から線路沿いの道を南へ徒歩5分ほどの旧戸草トンネル。レンガと切石で組まれた長野県最古の鉄道用トンネルで、今は町道として利用されている

北国街道は、軽井沢の追分宿から中山道と分かれ、新潟県の出雲崎や金沢まで続きます。かつては佐渡の金山から江戸へと金が運ばれ、加賀の前田家など諸大名の参勤交代が通り、戸隠や善光寺を詣でる人々が歩いた道でした。加賀と江戸の中間地点にあたる牟礼宿と、となりの古間宿の間に「小玉坂」と呼ばれる道があり、往時の北国街道の面影をよく残しています。ここは約2kmにわたり胸を突くような急坂が続く難所

上信越道信濃町ICから、しなの鉄道北しなの線古間駅まで10分、牟礼駅まで15分





*Matohamaganji &
Midori Yasutake*

宮崎県出身、東京育ちのまとはまがんじさん。諏訪郡原村出身の安竹みどりさん。信州新町へ移住して25年弱



信州新町に工房をかまえる、まとはまがんじさんと安竹みどりさん。今回は工房ではなく、個展を開催中の小布施町「Art & Craft よしのや」を訪ねました。

ふたりのつくる器は色も形も不均一で、豊かで大らかな佇まい。いつもどおりのおかずもおいしそうによく映えて、食卓が楽しく感じられます。持ち手やつまみに流木を用いたポットやカップは、ことに個性的で、海で洗われた木の肌が土の風合いによく合います。

土鍋やグラタン皿、フライパンなど耐熱の器も人気があり、空焚きができるので、炒めたり焼いたり、たとえばすき焼きやギョウザ、パエリアも作れます。

どれも置いてあるだけでさまになり、手にするとうれしい。和風でも洋風でもない、絵本の中の小道具のような素朴な風合いは、和洋中なんでもありの家庭料理にこそよく合います。

個展開催など近況はインスタグラム (@ganji_midori) を確認

くすくす 五七五

牛乳を入れたコップが行方不明

朝からずっと探しています。確かに注いだはずなのに、一体どこへやったのやら。不可思議です。無意識の自分の行動を心から後悔。先日本棚からマヨネーズが……。よりによって今回は牛乳、いよいよ焦ってきました。

あなたの五七五 読者からの投句

ていねいに育てた野菜犬食べる

匿名(千曲市 40代女性)

犬の散歩中に一瞬で食べられてしまったそう。手をかけた時間の一瞬の結末。切ないのに、なぜかほんわか幸せです。

年老いて尚「まあ坊」と呼ぶ同級生

まあぼう(伊那市 70代男性)

会った瞬間にあの頃タイムスリップ！同級生つて素敵ですよ。みなに愛されるまあぼうさんの人柄がうかがえます。

オンライン授業で友の変な顔

エアベット(高森町 20代男性)

それぞれの自粛期間。さまざまな想いで過ごすなかで、ようやく会えた友だちの変な顔。うれしくて涙が出そうです。

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

| p r e s e n t |

『暮らしノート7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。



「G&M Works」の大皿。たたら成形の厚みのあるしっかりした器。均一ではない形と不揃いな半円がのどかで大らかな印象。φ 27cm



山ノ内町「正藍染・紗雪」の藍染立体マスク。ヘンプ100%、ヘンプ30%+綿100%、伊勢木綿100%のいずれか大人用を1枚



G&M Worksの個展が行われていた小布施町「Art&Craft よしのや」の木製スプーン2本組。口にも皿にもあたりやわらか。長さ約17cm

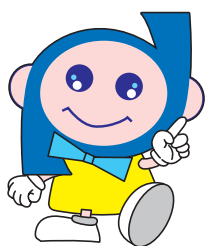


同じく「よしのや」の木製箸置き。コロと艶やかな栗の実、タケノコ、きのこなど、さまざまな形から組み合わせて2個セットで

【プレゼント応募方法】

1は4名、2は6名、3は10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。



労福協があなたのご相談に応えます

サンキュー ロウ フ ク
☎0120-39-6029 までお電話ください

無料! 暮らし何でも相談「ほっとダイヤル」

一般社団法人「長野県労働者福祉協議会(長野県労福協)」では「無料! 暮らし何でも相談『ほっとダイヤル』」を実施しています。この「ほっとダイヤル」には、労働問題や多重債務問題をはじめ、離婚、相続・贈与、不動産、ご近所や職場の人間関係など、年間3000件超の相談が寄せられています。

平日10～16時は、労福協職員が相談内容に応じて弁護士、行政機関、福祉機関など専門家をご紹介します。毎月第2土曜10～16時には、弁護士、司法書士、社会保険労務士と直接相談ができる「第2土曜相談会」を実施し、より専門的に対応します。

11月7日⑤は奨学金問題の電話相談日

学費の高騰と親の所得減が続くなか、今や大学生の2人に1人以上が何らかの奨学金を利用しています。その一方でさまざまな理由で返済ができず、借りた本人だけでなく親にも返済の負担が押し掛かり、大きな社会問題となっています。

労福協では11月7日⑤10～15時、奨学金に関する不安や悩みに、弁護士や融資・債務担当の労金職員などが無料でご相談にお応えする「奨学金問題電話相談会」を実施します。奨学金を利用する本人だけでなく、家族の方でも大丈夫です。この機会にぜひお電話ください。

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

