

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

マヨネーズを使わないえびマヨ

暮らしのなかの小さな名品

経木

暮らしのポケットメモ「ジュエリーのお直し」

窓辺の本棚

身近な名所めぐり

東山道 園原と駒場

Vol.8

長野県暮らしサポートセンター

クセのない和風ベースのエスニック料理

マヨネーズを使わないえびマヨは、クリーミーながらさっぱりとした口あたりです。うどサラダは、ねりごまとみその和え衣に黒コショウがピリリと効いています。レモンスープは和風トムヤムクンといったところ。煮干の香りとセセリ肉の旨みが効いただしを、レモンがきりりと引き締めます。どれも食べやすい味つけです。



えびマヨ

【材料(4人分)】

えび(できればブラックタイガー) …12尾

A | スイートチリソース…大さじ2、サワークリーム…大さじ2、いしり(ナンプラーまたはしょうゆでも可)…小さじ1、レモン汁…小さじ1

片栗粉…適量

米油…適量

ピンクペッパー…適宜

【つくり方】

- ① えびは殻をむき背わたを取り洗う。水気をふき、いしり少々(分量外)で下味をつける
- ② ボウルにAを混ぜておく
- ③ ①に片栗粉をまぶして余分な粉を落とし、フライパンに多めの油を熱して弱火でゆっくりに揚げ焼きにする
- ④ ③の油をきって②に入れ、衣がはがれないようやさしく和える。器に盛って好みにピンクペッパーをかける

レモンスープ

【材料(つくりやすい分量)】

鶏セセリ肉…100g
せり(三つ葉またはパクチーでも可)…1/2束
緑豆春雨(乾燥)…40g
煮干粉…大さじ1
いしり(ナンプラーまたはしょうゆでも可)…大さじ2
塩…適宜 レモン…1個

【つくり方】

- ① 鶏肉は細かく切り、鍋に油(分量外)を熱して炒め、煮干粉も入れて炒める
- ② ①に水1ℓを加えて沸騰したら春雨を戻さずそのまま入れ、やわらかくなったら3~4cmに切ったせりを入れ、いしりで味をつける。
- ③ 味見をして塩を適宜入れ、食べる直前にレモンを搾る

煮干粉はだしパックの中身でも可。鶏肉と一緒に炒めて臭みを飛ばす。せりの根は香りが良いので、よく洗って入れる

うどサラダ

【材料(つくりやすい分量)】

うど…1本
鶏セセリ肉…150g
みそ…大さじ1弱
ねりごま…大さじ1弱
黒コショウ…適量

【つくり方】

- ① うどは4cmの筒切りにして皮を厚めにむき、食べやすい大きさに切って水にさらす。鶏肉も食べやすい大きさに切る
- ② 鍋に湯を沸かし、うどを2分ゆでてザルにあげ、続けてセセリも火が通るまでゆで、ザルにあげて水気をきる
- ③ ボウルにみそとねりごまを合わせ、②を和える
- ④ 器に盛って黒コショウをたっぷり挽く

うどの皮は千切りにしてきんぴらに。セセリは首の肉で歯ごたえと旨みが強い。モモ肉やムネ肉、ササミでも、好みの部位が良い

もっとおいしく

だし粉



長野市東後町にある「能登重鯉節店」のかつお節粉は煮干粉とともに小とりの宿に欠かせぬ味。スープのほかチャーハンにも入れる

流木と陶のさじ



前号で器を紹介した「G&M Works」のまとはまがんじさん、安竹みどりさん作のさじ。持ち手が流木で素朴な風合い。器も愛用中



料理/福田舞子
長野市の善光寺近くで1日1組限定の「小とりの宿」を営む。現在、宿とランチは育児休業中。料理教室は再開予定。SNSで確認を
長野市箱清水2-23-22

暮らしのなかの小さな名品

きょうぎ 経木

経木は、スギやヒノキなどの針葉樹を薄く板状にしたもの。かつてはお経を書くために使われたので、この名があります。鉋が発達して江戸時代末期には紙のような薄経木が登場します。ちなみに厚経木は仕出し弁当の折箱などに使われます。1970年代まで肉は肉屋、魚は魚屋で買うもので、カゴを下げておつかいに行くと経木でくるっと包んでくれました。が、スーパーマーケットが台頭すると肉や魚はプラスチックトレイに入るものになりました。経木は水分や油分を適度に吸い、通気性や抗菌性に優れ腐敗を防ぐので、刺身や揚げもの、弁当の底に敷いてもいいでしょう。今回紹介するのは北海道のシナノキ製ですが、長野県内でも伊那谷のアカマツで作られるようになりました。間伐材を活用して森の保全育成につなげ、脱プラにも貢献できるはずです。

この経木を
プレゼント！



しな経木 五寸20枚(ひのきひも20本入り)。
使う前に水で少し湿らせる。
商品セレクトはSketch in -hike- (スケッチ
インハイク)の依田しずさんです
須坂市須坂39 奥 026-285-0113



暮らしの ポケットメモ



チョーカーはシャツの襟元にも合わせやすく、身につける機会が増えそう。真珠の指輪も立爪を直して、身につけやすくするつもり

真珠のネックレスをお直し 母から私へ、そして娘へ。の巻

数年前、義母から真珠の指輪とネックレスをゆずり受けました。ベルベットに包まれた真珠は曇りもなく、義母が大切にしてきたことがうかがわれました。これまで娘と息子の入園式や入学式など、あらたまった場で身につけてきましたが、この春、娘の卒業式に合わせてネックレスを直すことにしました。糸のゆるみが気になっていたのを糸替えも兼ね、ワンピースの胸元に隠れてしまわぬよう少し短くしたかったのです。百貨店の宝石サロンで相談し、6粒抜いてチョーカーにすることにしました。糸なら2000円、ワイヤーなら

3000円とのことで、より丈夫なワイヤーを選びました。ふりかえれば私が大学生の頃、母から真珠のピアスを贈られました。母は短くしたネックレスの余り玉でおそろいのピアスを作ってくれたのです。幼い頃に愛読していた赤毛のアンはギルバートから真珠の婚約指輪を贈られました。私にとって真珠はずっと憧れで、ふたりの母からの贈りものがとてもうれしかった。私も余り玉でピアスを作ろうか、おそろいのペンダントにしようかと、中学生になる娘にいつか贈るものを今から考えています。(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

表現は、いつも、「暮らし」そのもの。

永井宏さんのことを僕に教えてくれたのは妻だった。付き合い始めてすぐの頃、好きな本だと言って貸してくれた1冊が永井さんの『モンフィュー』(アノニマ・スタジオ)。その本は両面仕様になっていて、右開きで読み進めると、9つの短い物語が、左開きでページをめくると、さらに短い言葉の欠片たちが、それぞれ収められていた。この「言葉の欠片たち」は、葉山の洋服屋〈SUNSHINE+CLOUD〉のカタログに永井さんが寄せたもので、僕はいつべんにその世界に惹き込まれた。今回、かつて自身も永井さんとの出会いをきっかけに



『愉快のしるし』

著／永井 宏(信陽堂)
美術作家・永井宏が、洋服屋のカタログに綴った柔らかな言葉たちは、いまでも優しく僕らに寄り添う

〈アノニマ・スタジオ〉を創始した丹治史彦さんが、あたらしい出版社(信陽堂)を立ち上げ、その大切な1冊目として、同カタログの創刊から33号までに永井さんが綴った全956本のテキストを束ねた。それが、この『愉快のしるし』。僕にとっては、必読の書だ。永井さんは自身も美術作家として写真やドローイングなどで表現活動を続けた一方「ネオ・フォークロア」の精神を掲げ、「誰にでも表現はできる」「暮らしそのものが表現になる」と唱え続けた。この春で、永眠から10年を数える。遺された言葉たちは、いまこそ僕らの胸に響く。

「とある日の晩酌」

〈酒〉

宮坂酒造(諏訪市)
真澄 スパークリング Origarami

〈肴〉

緑の野菜と真鯛のサラダ
塩麹とライムのドレッシング



スパークリングというとワインを想像する人が多いかもしれませんが、最近では日本酒のスパークリングも増えています。長野県内でもいくつかの酒蔵で発売していますが、今回ご紹介するのは「真澄」で知られる宮坂醸造の、瓶内発酵で造るスパークリングです。まず感じるのは、香りも味わいも青りんごのようなさわやかさ。その奥のほうに米の香りや甘み。お酒だけでいただくと酸が際立ちますが、食事に合わせると米なら

ではの旨み、丸み、優しさがどんどん引き出されてきます。青りんごの雰囲気ときめ細かなスパークリングの軽やかさが、青い野菜によく合います。日本酒ならではの旨みにあわせて甘みのある白身魚も一緒にボリュームたっぷりのサラダに。ドレッシングは塩麹にほんの少しライムを絞ったものを。酒と肴、それぞれの旨みと酸味がともよく合う初夏の晩酌となりました。開栓時は吹き出し注意！フルボトルとハーフボトルが選べます。

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



とうさんどう 東山道 園原と駒場 (阿智村)



神坂峠の登り口にあたる「神坂神社」。境内には樹齢2000年以上の杉やトチの大木がある。神社横から「古代東山道」ののび、登山道となっている



最澄が建てた伏屋が由来の「信濃比叡 廣拯(こうじょう)院」。美しい天井画は京都の美大生が手がけたもの。隣接する「門前屋」には2匹の白蛇が祭られている。資料館「はき木館」もすぐ



という宿泊施設を建てた地です。園原は都人にも知られ、日本書紀や枕草子に登場し、謡曲「木賊」の舞台でもあります。阿智あちのうまや駅が置かれた駒場は、江戸時代には三州街道(伊那街道または中馬街道とも呼ばれる)の宿場町として栄え、明治時代以降は商店街として大変にぎわいました。国道153号が迂回した街道沿いには古い街並みが残ります。大正時代に建てられ、昭和40年代まで営業していた銭湯「玉の湯」の建物は往時のまま、男湯と女湯を仕切る壁にはガラス絵の手描き広告が残ります。

駒場にある旧銭湯「玉の湯」。1階の脱衣所や浴槽、2階の和室も昔のまま。昭和レトロの家電や人形などが展示されている



園原と駒場の間に位置する昼神温泉では毎日朝市が開かれ、農産物や加工品、パンやお菓子、工芸品などが並ぶ

東山道は古代の官道のひとつで、律令制のもと奈良時代に整備されました。近江国(滋賀県)勢多から陸奥国(宮城県)多賀城まで通じる約1000kmの道には30里(当時の1里は約550m、つまり約16km)ごとにうまや駅が置かれ、長野県内には11の駅がありました。駅は政府の役人が馬を乗り継ぐところで、食事や休憩、宿泊するための「うまや駅家」がありました。美濃国(岐阜県)と信濃国(長野県)の境にあるみさか神坂峠は、今では恵那山トンネルが貫通しますが、かつては東山道最大の難所でした。園原は峠の東麓にあたり、天台宗の開祖、最澄が旅人のために「伏屋」



園原は中央道園原ICからすぐ、駒場は中央道飯田山本ICから5分



Masaki Teranishi

1969年、長野県旧丸子町生まれ。東京造形大学卒業後、ガラス工房での修業を経て独立。1999年、同じくガラス作家の真紀子さんとともに東御市海野宿に工房兼店舗をかまえる

東御市本海野にある「海野宿」は北国街道の宿場として栄えました。江戸時代の風情そのまま、^{うだつ}卯建の上がる街並みの一角に、寺西将樹さんと真紀子さん夫妻が営む「ガラス工房 橙」があります。柳がゆれ、水路が走る通りに面して店があり、裏へとのびる建物の奥が工房です。ここで作ったグラスや器、オブジェなどが店に並び、2階のカフェでは自家製ケーキや夏限定のかき氷が将樹さん作の器に盛られます。

東御市特産のくるみの殻の灰を原料に混ぜ込んで作る「くるみガラス」は淡い緑色で、オーバル皿は揺らぐような形と閉じ込められた気泡が表情豊か。楕円形のガラス皿はめずらしく、作るのには技術を要します。サイズはS、M、Lがあり、今回はLサイズに主菜のえびマヨを盛りつけました。ボリューム感ある料理もよく映えて、食卓を盛り上げてくれます。

東御市本海野 1071-3 0268-64-9847

営：10～16時(夏は～17時) 休：火曜、隔週水曜 P：店舗裏に5台

新米をお腹いっぱい食べられる

うめちゃん(千曲市50代女性)

健やかさが幸せです。季節がちゃんと巡り、また楽しめる新米の味。例年通りということへのありがたさを再認識しました。

妻の愚痴うさぎは黙って聞いており

たけぼう(上田市40代男性)

なんとかわいらしい情景。最高の聞き手ですね。うさぎには声帯がないそうですが、怒るとプーと鼻を鳴らすらしいです。

じいちゃんが建てた家でもばあちゃんち

BESHI(東御市60代男性)

自分も「ばあちゃんち」派だと、思わずくすりとししました。「じいちゃんち」に集まる家族のにぎやかな様子が浮かびます。

あなたの五七五 読者からの投句

くすくす 五七五

丹田よここがいいのか自信なし

「丹田を意識して呼吸をしましょう」と言われました。へそから指4本分下にあるという丹田。この辺かしら。息を吐くときにその周辺に力を入れてみるも、へこまないおなか。わたしの丹田、はたして存在しているのやら。

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

present

『暮らしノート8号』はいかがでしたか。「ある日の献立」「暮らしのなかの小さな名品」など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。

1



「ガラス工房 橙」のオーバル皿。ガラスに閉じ込められた気泡とゆらぐ形が料理を引き立て、食卓に彩りを添える。Lサイズ約230×180mm

2



同じく橙の「野の花こびん」。高さ約10cm弱で、小さな野の花を生けるのにぴったり。丸型、角型など形はおまかせください

3



阿智村園原の特産、木賊堂の「百合まん十」10個入り。材料は白練あんと砂糖のみ。口にすればほろほろ溶けて、やさしい甘さが広がる

4



しな経木五寸20枚。約150×480mm。経木は北海道産シナノキ、ひもは和歌山県産ヒノキ。IH、食洗機、直火、電子レンジいずれも不可

【プレゼント応募方法】

1は5名、2は5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、2021年8月27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。



こんにちは、ろうきんです。

いつも長野ろうきんをご利用いただき、ありがとうございます。「人生100年時代」といわれる今日この頃ですが、みなさまは将来の備えは大丈夫でしょうか。低金利時代が続いているなか、預金と合わせて資産運用についても考えてみたいものです。この機会に改めてお金について考えてみませんか。「そう言われても、どうすればいいの」。そう思ったみなさんはぜひ、長野ろうきんホームページをのぞいてみてください。お金の貯め方、増やし方など、お金について考えるきっかけになると思います。また、長野ろうきん各営業店では、みなさまのご相談をお待ちしております。資産運用に関することなど、どんなことでも気軽にご相談ください。

長野ろうきん 3つのお金で貯める増やす



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（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

（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）



くわしくはホームページへ

長野県暮らしサポートセンター

