

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

## 焼き目をつけて煮込むロールキャベツ

暮らしのなかの小さな名品

ポスターハンガー

暮らしのポケットメモ「手作りの甘酒」

窓辺の本棚

身近な名所めぐり

和田峠と星糞峠

Vol.9

長野県暮らしサポートセンター

# 焼き目をつけて煮込むロールキャベツ

煮込み料理の定番、ロールキャベツ。味付けはシンプルながら、きのこドライトマトの旨み、バターのコクが合わさった奥深い味わいです。余ったスープにご飯を入れてチーズをかけて焼けば、ドリアの完成。ピーマンはピリリと甘辛で、ごはんにも合いそうです。じっくり揚げ焼きにしたにんじんは目を見張るおいしさです。



## ロールキャベツ

### 【材料(10個分)】

- キャベツ…10枚
- 合い挽き肉…500g
- たまねぎ…小1個
- エリンギ…1本
- 塩…小さじ2、コショウ・ナツメグ・乾燥バジル…各少々
- きのこ(えのき・しめじ・マッシュルームなど)…適量
- ドライトマト…適量
- 無塩バター…大さじ2
- 塩・コショウ…適宜

### 【作り方】

- キャベツの葉は芯の部分を切り離し、さっと湯通しするか、レンジにかけてやわらかくする
- きのこは食べやすい大きさに切り、ドライトマトは水で戻しておく
- たまねぎ・エリンギ・キャベツの芯をみじん切りにし、Aとボウルでこねて10等分する
- ①で③を巻き楊枝で止める
- フライパンにバターを熱し

## にんじんのロースト

### 【材料(つくりやすい分量)】

- にんじん…2本
- オリーブ油…大さじ2
- はちみつ…適量
- 塩・コショウ…適量

### 【作り方】

- にんじんは皮をむいて5mmの厚さに切る
- フライパンに①と油を入れ、ふたをして焦げ目がつくまで両面を弱火でじっくり揚げ焼きにする
- にんじんを取り出してはちみつをからめ、盛りつけて塩・コショウをふる

キャベツの葉は流水の重みを利用すると1枚ずつきれいにはがせる

②を炒め、塩・コショウで味つけし、取り出しておく

⑥同じフライパンに④を入れて止めた面から焼き、全体に焼き目がついたら水200ml(分量外)を入れて⑤を戻し、弱火で30分ほど煮込む

## ピーマンの豆板醤和え

### 【材料(つくりやすい分量)】

- ピーマン…1袋(5〜6個)
- しめじ…ひとつかみ
- みりん…大さじ2
- 豆板醤…小さじ1
- 塩…ひとつまみ
- ごま油…適量

### 【作り方】

- ピーマンは細切り、しめじは石づきを取ってほぐす
- 鍋に①とみりんを入れ、ふたをして蒸し焼きにする。しんなりしたら豆板醤と塩を入れて和える
- 仕上げにごま油をひとまわしかけて、さらに和える

ピーマンは火を通し過ぎると苦味が出るので、みりんのアルコール分を飛ばす程度にする。冷めてもおいしく、常備菜にもお弁当にも◎

もっとおいしく

## 離乳食スプーン



出産祝いにももらったスプーン。カーブがゆるく赤ちゃんの口に入れやすい。岡山県瀬戸内市にある「匙屋」は手作りの木の匙が人気

## キッチンスポンジ



「太陽油脂」製のスポンジを愛用中。泡立ち・水切れが良く、ベタつかないし、耐久力も抜群。ネット通販でまとめ買いしている



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。娘のハイハイと離乳食が始まって、目の離せない日々  
長野市箱清水2-23-22

「編集部が作ってみました！」レシピ動画を公開しています



暮らしのなかの小さな名品

## ポスターハンガー

「Creamore Mill (クレモアミル)」は、イギリスにある家族経営の木工品メーカーです。1981年にジョン・バックランド氏がシュロップシャー州にある自宅の洗濯小屋で創業しました。木工旋盤を駆使して作るインテリアやガーデニンググッズは、古き良きイギリスを彷彿させるデザインと優れた機能が人気を呼び、今では世界各国で販売されています。

ポスターハンガーは棒状パーツ2本から成り、それぞれの裏にあるマグネットシートで紙や布をはさむことで、穴を開けず手軽に壁を飾ることができます。サイズは複数ありますが、スケッチインハイクでの取り扱い幅は幅21.6cm、30.5cm、51cmの3種。写真の51cm幅はB2サイズのポスターにぴったり。シンプルなデザインなので、たとえば反物をはさんで床の間に吊るすなど、和洋どんな空間にもよく馴染みます。

このポスターハンガーをプレゼント!



古いデザインを模したポスターや、2022年版の布製カレンダーも販売しています。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 奥の蔵 026-285-0113



## 暮らしの ポケットメモ



下記の分量で350mlのジャム瓶2本分の甘酒ができました。ミキサーで攪拌すると発酵の進みが早く、酸味が強くなりやすいので、早めに使い切ります

## 生麴から作る甘酒で 料理がおいしくなる。の巻

長野県内各地には今も昔ながらの麴屋さんがいくつかありますが、とある麴屋さんの蔵先で生麴を手に入れたので、甘酒を作りました。面倒な温度管理は電気調理鍋におまかせ。炊飯器の保温機能でも作れるそうです。米麴200g、米1合分のごはん、お湯400mlを合わせ、加熱して60℃以下を保ちます。麴菌に限らず微生物は60℃以上で30分以上加熱すると死滅、酵素は失活してしまうので、注意が必要です。途中でかき混ぜつつ、6時間後にはとろりとした甘酒が完成しました。そのままでは甘すぎるので、牛乳で薄めたり、ヨーグ

ルトに混ぜたり。凍らせて甘酒シャーベットにしてもおいしいとか。うちでは砂糖やみりんの代わりにどんどん料理に使いますが、ミキサーでなめらかにして、より使いやすくしています。梅酢と菜種油と合わせた甘酒ドレッシングは、適度なとろみが野菜によくからみます。好みでしょうゆを加えたり、ノンオイルにしたり。甘酒はトマトや果物の酸味とよく合います。トマト缶の強すぎる酸味を和らげ、ソースや煮込みを奥深い味わいにしてくれるし、甘みの足りないトマトや果物にかけてもおいしいですよ。(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文化人類学。妻と息子と娘、二匹の猫と平家に暮らす

考え続けることを、  
あきらめないために。

この春、この国がコロナ禍に見舞われて一年が経ち、また、東日本大震災とあの原発事故から十年の歳月を数えた頃、取引先のひとつ、〈BOOTLEG〉から、「雑誌を創刊する」とメールが届いた。資料を見ると「ポストコロナのビジネス&カルチャーブック」とある。二度目の夏が訪れても一向に終息の目処は立たず、むしろ事態は悪化の一途。「ポストコロナ」と呼べる時代がいつやってくるのか、溜息のひとつもつきたくなるきょう日だが、それでもいまこの雑誌をこの場で紹介するのは、創刊号の特集テーマ「なやむをなやむのはきつといいこと。」を、僕から



## 『tattva』

著／花井優太 (BOOTLEG)  
この時代に、それでも僕らが迎えたい未来を思考するための、情報とヒントが詰まった雑誌

のメッセージとしても改めて伝えていきたいからだ。思考を止めることは容易い。止めたあとは、楽になる。逆に、考え続ける毎日しんどい。エネルギーを要する。けれど、社会全体が思考停止に傾きつつある昨今こそ、良識ある個々人が、匙を投げずに考え続け、判断し、行動することが最後の砦に思える。誌名「tattva」はサンスクリット語で「それがそれとしてあること」。そして、日本語「尊ぶ」の音から。価値観も生き方も多彩な現代。互いの「正しさ」をリスペクトし合える寛容な世界に少しでも近づきたい。

「とある日の晩酌」  
田中屋酒造店 (飯山市)  
〈酒〉 水尾 特別純米酒 金紋錦仕込  
〈肴〉 鶏もも肉の梅甘酢煮



日本酒は酒米という日本酒専用のお米で仕込むことがほとんどです。その品種は数多ありますが今回ご紹介するのは、金紋錦という酒米を用いた日本酒です。木島平村で守り育てられてきた品種で、極上の日本酒となりますが、栽培も醸造も難しく使用する蔵も栽培量も減り、幻と称されてきたほどです。その酒米を使って銘酒を醸すのが、水尾で知られる田中屋酒造店。今では多くの酒蔵が改めて金紋錦を用いた酒造りに挑

戦していますが、深い旨みに心地よい酸味と苦味と、水尾ほどその特徴を生かした日本酒はありません。合わせるのは鶏もも肉の梅甘酢煮。梅甘酢・しょうゆ・酒\*に、しょうがとニンニクを加えて弱火で20分。丸い酸味とコクが広がり水尾ならではの果物香と酸味に絶妙に合うのです。秋になると同じスペックでひと夏越した「ひやおろし」も登場します。金紋錦は熟成に向くお酒。円熟して生まれるさらに濃い旨みも、お酢煮のこっくりとした味わいによく合います。

\*分量は、梅甘酢：しょうゆ：酒=3：1：2。梅甘酢がない場合は、酢：しょうゆ：酒：砂糖=1：3：2：2

やっぱり  
日本酒が好き

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



# 和田峠と星糞峠 (長和町)



1876 (明治9) 年に紅葉橋新道が開削され、峠道は廃れていった。往時の様子を残しつつ、今はトレイルコースとして整備されている。和田峠の頂上「古峠」と東餅屋跡の間に、川に沿って車道を潜るトンネルがある



黒耀石の岩盤が濾過した湧水は旅人の喉を潤し、今もいくつかの水飲み場が残る。新和田トンネル料金所そばの「名水広場」は「黒耀の水」を汲む人でにぎわう



水戸から京を目指して進軍する天狗党の一行を、高島藩と松本藩の連合軍が和田峠で迎え撃った。白兵戦の末、実戦経験のない藩士らは敗走。天狗党はここに戦死者を埋葬し、のちに高島藩が塚を作って祀った

耀石を数千年にわたって採掘していたそうで、その鉱山跡が発見されています。一帯の黒耀石は質が良く、関西から遠く北海道にまでもたらされました。令和3年7月に鉱山跡地に開館した「星くそ館」では、横幅20m、高さ5mの地層の断面そのままを見ることができます。黒耀石体験ミュージアムで申し込み、山中の遊歩道を30分ほど登ります。館周辺の地面には今も黒耀石のかけらがキラキラと輝いています。



「星くそ館」ではプロジェクションマッピングによる解説が30分ごとに行われる。入館無料。受付・問い合わせは黒耀石体験ミュージアムまで。0268-41-8050

**長** 和町と下諏訪町にまたがる和田峠は険しい山の中にあり、冬は雪が多く、江戸時代には中山道きっての難所でした。和田宿と下諏訪宿の間にあたり、途中に何箇所か旅人のための避難所や茶屋が設けられました。今も東餅屋・西餅屋・接待茶屋などの跡が残っています。和田峠は黒耀石の原産地でもあります。黒耀石は火山から吹き出したマグマがたまってできた天然のガラスで、割れ口が鋭く加工しやすいので、旧石器時代から石器の材料として利用されてきました。今から約90万年前、和田峠の噴火によって流れ出た火砕流は星糞峠に達します。「星糞」は黒耀石を意味する昔ながらの名称です。縄文人は火山灰層に含まれる黒



鷹山ファミリー牧場の名物ローストビーフ丼。バーベキューや乗馬、ソーセージ作りが体験できる



和田峠まで長野道岡谷ICから25分。周辺道路の交通規制について事前に確認を



Masaki Teranishi

朝司さんは1948年、隆司さんは49年に愛知県に生まれ、東京で育つ。1989年に池田町へ移住。陶芸修業の後、95年に陶房白露を開窯した

池田町の県道274号を七色大カエデへと向かう途中、草生す小道の奥に小久保朝司さんと隆司さん兄弟が主宰する「陶房白露」があります。朝司さんは日常使いの器をロクロで均一にひき出し、隆司さんはタタラや手びねりで一点一点表情のちがう花器を作ります。かつて東京に暮らしていたふたりは、通っていた焼き物店で知り合った陶芸家から古民家と登り窯をゆずり受け、1989年にこの地へやってきました。陶芸修業の後、開窯したのが1995年のこと。いかにも使い勝手の良さそうな朝司さんの食器と、素材感からこだわる隆司さんの花器。それぞれに発揮される作風は、とても魅力的です。最近では寡作になったふたりですが、マイペースにものづくりを続けています。

北安曇郡池田町会染 688 0261-62-9891

くすくす 五七五

わたしから目をそらさずに大あくび

わたしから目を離さないで。わたしだけを見つめていてね！  
どきどきタイムかと思いきや、一転、なんだか申し訳ない気分。たいくつな人間でごめんなさい。近頃はわたしも人前で、マスクの中こっそりあくびをしています。

あなたの 五七五 読者からの投句

草の根の強さに笑う五月晴れ

さとぼう(長野市 60代男性)

草をむしり感じる、土をつかむ根の力強さ。敵ながらあつぱれ！爽やかな笑顔、一度腰を伸ばし、さあもうひとがんばり。

ずりばいの息子はまるでルンバかな

KAORI(下諏訪町 30代女性)

動ける喜び。障害物に直面しては乗り越え進む様子は、たくましくどこかユーモラス。いとおしさでいっぱいです。

地下足袋がくわえて歩くシロツメクサ

ミキテイ(宮田村 60代男性)

あぜ道でのかわいいできごと。偶然のひとコマがとても魅力的。地下足袋とシロツメクサ、言葉遊びの妙に脱帽しました。

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。最近、庭先でメダカの飼育をはじめ、泳ぐ12匹の観察にワクワクしています

# present

『暮らしノート9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



「陶房白露」の片口碗は兄の小久保朝司さん作。大らかで使いやすい形。大φ 20 × h7cm、小φ 17 × h6cm。器の大小はおまかせください

2



英国「クレモアミル」社のポスターハンガー。マグネツトでとめられる厚みと重さには限りあり。オーク製、幅 51cm、重量約 277g

3



Sketch in hikeよりレターセットと、万年筆のような書き味のペンテル「プラマン」を2本セット。柄と色はおまかせください

4



「黒耀石体験ミュージアム」で手作りされる「星のナイフ」。取材した翌月にプラタモリで黒耀石が紹介されてびっくり。長さ約 8cm

## 【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、2021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。

## 長野ろうきんの教育ローンカード型は「ここがスゴイッ！」

長野ろうきんでは、教育ローンカード型をご利用のお客様のために、たくさんのメリットをご用意しています。  
「ここがスゴイッ！」5つのポイントをご紹介します。

Point  
1

カードで  
出し入れ自由

教育資金の出費に  
臨機応変に使える

Point  
2

仕送りの手数料も  
手間も0!

お子さまへ  
仕送りの際のムダ0!

Point  
3

ATMのお引出し  
手数料0円

県外でも安心!  
全国どこでも

Point  
4

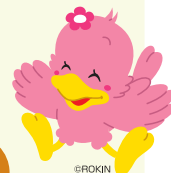
H・K・K  
(保証料込み金利)

表示金利は保証料も  
含めた「実質金利」で  
わかりやすい

Point  
5

いつでもどこでも  
スマホでチェック

アプリで残高確認・  
入出金の確認OK!



2021年9月1日～2022年4月30日  
までの間、「教育ローンキャンペーン」を  
実施しています。ぜひご相談ください。

長野ろうきん 教育ローンカード型



※ ATMについて：システムメンテナンスなどにより、一部ご利用いただけない時間帯があります。また、一部設置していない場所もあります。●セブン銀行 ATM の場合、時間帯により所定の手数料がかかりますが、即時利用口座へお戻しいたします。●毎月第1・第3月曜日の2:00～6:00、ハッピーマンデー前日の21:00～翌朝6:00(2021年度は、8月9日、9月20日、1月10日の前日21:00～翌朝8:00、3月21日の前日21:00～翌朝6:00)は定期システムメンテナンスのため、コンビニATMをはじめ、すべてのATMでろうきんのカードがご利用いただけません。●サービスの詳細は、店頭・ホームページでご確認ください。

※ H・K・K(保証料込み金利)について：保証機関が(一社)日本労働者信用基金協会の保証の場合に限ります。

2021年9月1日現在

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

