

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

創刊10号記念

計70名に
プレゼント!

この器も
プレゼント!

ある日の献立

昆布じめで鯛ちらし

暮らしのなかの小さな名品

赤川器物製作所のウグイス型レモン絞り

暮らしのポケットメモ「家中どこでも本棚」

窓辺の本棚

身近な名所めぐり

水郷の里 明科

Vol.10

長野県暮らしサポートセンター

昆布の旨みでよりおいしい鯛ちらし

昆布の旨みを吸った鯛は、ほど良く身がしまってもちもちとした食感に。昆布は切って一緒にいただけます。さつとゆがいたみょうがをすし酢に漬けて添えました。市販のゆで筍は変色防止の酸味料が含まれます。酸味が気になる場合は、ゆでこぼします。菜の花の代わりにほうれん草でもレタスでも好みの青菜をお使いください。



鯛ちらし

【材料(4人分)】

鯛(刺身用) …2 さく(300g)
だし昆布…20cm×2枚
粗塩…小さじ1/2
日本酒…少々
かために炊いたごはん
…2合分
すし酢…米酢大さじ4、砂糖
大さじ2、粗塩小さじ3/4
木の芽・紅たてなど…適宜

【つくり方】

- 鯛の切り身に塩をふり、15分おく。昆布は水にさっと通して戻し、日本酒をふる
- 鯛を1さくずつ昆布に包んでラップをかけ、冷蔵庫で3～5時間ほどおく
- 米酢・砂糖・粗塩を合わせて600wのレンジで40～50秒温め、よく混ぜる
- 熱々のごはんに③のすし酢をかけ、粘りが出ないようにさつくりと混ぜる
- 酢飯に薄切りにした鯛の昆布じめをのせ、好みで木の芽や紅たてなどを散らす

菜の花と揚げ出し豆腐

【材料(4人分)】

木綿豆腐…1丁(400g)
菜の花…1/2束
おろししょうが…少々
片栗粉・揚げ油…適量
だし汁…300ml
あん…本みりん・日本酒各大さじ2、しょうゆ大さじ1、塩小さじ1/3、片栗粉大さじ1

【つくり方】

- 菜の花はさつとゆでて、食べやすい長さに切る
- あんをつくる。だし汁と調味料を鍋に入れて軽く煮立てる。同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける
- 豆腐は食べやすい大きさに切り、水切りをする。水分をふき取り、片栗粉を2度づける
- 180℃の油で揚げる。長時間揚げすぎると豆腐がかたくなるので注意
- 器に盛ってあんをかけ、おろししょうがを添える

筍の土佐煮

【材料(4~6人分)】

ゆで筍…500g
かつお節…10g
煮汁…だし汁500ml、本みりん・日本酒・しょうゆ各大さじ2、砂糖大さじ1

【つくり方】

- 筍は厚さ5mmに切る。穂先は縦くし形に、根元はいちよう切りにする
- 鍋に筍と煮汁を入れ、落としふたをして強火にかける。沸いたら弱火にし、煮汁が少なくなるまで30分ほど煮る
- かつお節を入れ、さつと煮る。一度冷まして味をしっかり含ませるとおいしくなる。煮汁をしっかり煮詰めるとかつお節が乾くので、少し汁けを残して煮終わると良い

市販のゆで筍の酸味料が気になる場合は熱湯で3～4分ゆでる。国産は1回、それ以外はもう一度ゆでると酸味が和らぐ

もっとおいしく

純米酢と ワンプッシュ瓶



純米酢は尾道市マルシマ製。すし酢は口の細いセラメイトの「ワンプッシュ便利びん」に保存

洗双糖と ARCのジャム瓶



フランスARC社のガラス製保存容器を愛用。テープとペンを入れてキッチンに置けば、ラベリングに便利



料理/滝澤ちか子
蓼科で料理教室「千乃壺」を主宰。東京での出張レッスンも行う。諏訪市の蔵元「真澄」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 HPあり

「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

赤川器物製作所のレモン絞り

くし切りレモンを胴に入れ、目をつなぐピンを支点にして尾のレバーを下げれば、くちばしの先から果汁が注がれる——ウグイスの造形とレモンを搾るという用途がピッタリと合った無駄のない見事なデザインです。テコの原理でさほどの力はいらず、支点のピンで折り返されたレバーの端がストッパーになり、種がこぼれ落ちてくることもありません。

この「レモン絞りウグイス型」は新潟県燕市にある1948(昭和23)年創業「赤川器物製作所」の製品です。ステンレス製のバットや角型ポットなど、シンプルかつ堅実な厨房用品が居並ぶなかで異色のかわいらしさですが、このウグイスの小さな身体に集約された技術を見れば、1970年代から製造が続くロングセラー商品だというのもうなづけます。



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。「レモン絞りウグイス型」は問屋さんから「この商品はあなたのお店向き」と紹介されたとか
須坂市須坂39 奥の蔵 026-285-0113



暮らしの ポケットメモ



壁に棚を取りつけるには、まず下地を探って柱のある箇所を特定します。赤外線センサーや、アナログなピンを刺すタイプもあります

書を持って、スマホを置いて。
自戒を込めて家中どこでも本棚。の巻

Webがこれほど普及する以前は、知識や情報を得るために本や雑誌を買いまくっていました。なにかとスマホを手にする機会が増えた今は、本を買うこと自体が減り、また古書店に買い取ってもらって、その数をずいぶん減らしました。とはいえ手放せない本があり、新たに手に入れた本は次々とあられます。

わが家のあちこちには本棚が作りつけてあります。ホームセンターで切ってもらった板をL字の棚受で支える簡単なものですが、本を並べるには十分です。縁側のデッドスペースには大型本を並べました。ただ

し陽あたりが良く背表紙が焼けるので、突っ張り棒で布を垂らしています。和室の仏壇があった一角には、存在感のありすぎるコミックス全巻や堅実な新書を並べました。意外と気に入っているのがトイレットです。読まずとも、あるだけでうれしいお気に入りですが、陽あたりの悪さは本にとっては好都合です。ほかにも料理本ばかりを集めた棚や、図書館の本やレンタルコミックを並べる場所もあります。壁一面の大きな本棚にも憧れますが、家中のあちこちに本があるのもまた、いいものだと思います。(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文化人類学。妻と息子と娘、二匹の猫と平家に暮らす

白と黒の間を認め、
ありのまま味わう。

京都に〈さりげなく〉という名前の出版社がある。創業四年目で、メンバーは数名。そのほとんどを二十代女性が占める。コンセプトは「ふたつの間にある、無数のいろいろのために」。立体作品の図録に始まり、歌集、戯曲、切り絵の作品集、納豆専門誌など、その信条に違わぬ多彩な刊行物は、いつも読み手に新鮮な驚きを与え、書籍ごとに異なる、でも毎度気の利いた装丁とギミックは、まだ拓かれていない本の地平を示してくれる。この『すべきことは何ひとつ』も、そんな一冊。表紙にも本文紙にも撥水性の紙を採用し、入浴しながら愉しむ文庫本シリー



『すべきことは何ひとつ』

著/モノ・ホーミー
本好きで風呂好きで編集者が始めた、ついつい長湯になってしまう、湯船で読める文庫本シリーズ

ズ「長湯文庫」の第一弾として、昨秋リリースされた。普段はイラストレーターとしても活躍する著者が綴る「身体の芯まで、じんわりと温めてくれる物語たち」は、どれも捕らえようのない浮遊感に満ちていて、実に独特な読後感。「隣の家で起きているようにも、遠く離れた惑星で起きていることのようにも思える、奇妙であたたかな」短編小説が三十三篇、収められている。二元論に陥りがちな現代社会に対して、その間のグラデーションこそが豊かで愛おしいことを、そっと教えてくれる彼女たちの出版活動に、この先も目が離せない。

ご紹介した本を10名にプレゼントします。プレゼント応募番号⑤。詳細はP.6

「とある日の晩酌」

〔酒〕

大信州酒造(松本市)

大信州ヒカリスス其ノ陸生

〔肴〕

牛肩ロース肉とセリのしゃぶしゃぶ
山椒の塩漬け和え



やっぱり
日本酒が好き



大信州酒造は松本市と長野市豊野に蔵を構えてきましたが、2020年、松本に新蔵を整え、一本化が図られました。その新蔵の試運転時に醸し、ブレンドしてリリースしたのが「ヒカリスス」です。新蔵での醸造は相当の気苦労があったはずですが、その歩む道に「ヒカリスス」1本として生まれました。その後シリーズ化し、今は新型コロナウイルス感染症の終息など、日常生活に「ヒカリスス」ことを祈念し、社会に明るい兆しが

見えると発売されます。22年3月に発売されたのが6本目の其ノ陸生です。純米大吟醸クラスの無濾過生原酒で、ピリッと繊細な発泡とわずかな苦味、米の旨みが心地よい、コスパ抜群の1本。そのさわやかな飲み口に合わせたのは薄切りの牛肩ロース肉とセリのしゃぶしゃぶ。セリの根茎はさっと湯通しして水にさらして絞り、生のせりの葉とともに牛肉と和えます。味つけは山椒の実の塩漬けと砂糖をひとつまみ、しょうゆをひと垂らし。山椒がなければ塩だけでも。セリの苦味、山椒の香りと辛みがよく合います。平和を祈りながら、次の発売を心待ちにしたいと思います。



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

2022年初冬に発売する新酒「槽場詰め」を10名にプレゼントします。プレゼント応募番号⑥。詳細はP.6



水郷の里 (安曇野市明科)



御宝田遊水池では10月中旬から4月前後まで北アルプスを背景に白鳥が見られる。広い駐車場あり



JA松本ハイランドファーマーズガーデンあかしには、明科にワイナリーをかまえる「ルミリュウ」のワインや、紅鱒を揚げた「辰巳」円揚げ、筑北村「信州月路」の灰焼きおやきなど、近隣の特産品が並ぶ



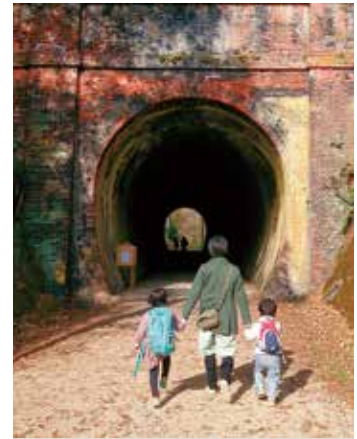
明治に入って安曇野・穂高一帯でわさびが栽培されるようになると、明治20年代にはわさびの粕漬けを船便で新潟方面に売られるようになりました。1902(明治35)年に篠ノ井線が開通すると明科駅は東京へのわさびの出荷で大いににぎわいます。

船便は鉄道にとって変わられ、昭和になって陸路の犀川線(現在の国道19号)が開通し、通船は姿を消しました。

鉄道では、明科駅から西条駅までの区間はしばしば土砂崩れに見舞われる難所で、1988(昭和63)年には新線が敷かれました。現在は、かつての路線の一部は「はいせんじき廃線敷」というハイキングコースに整備されています。



御宝田遊水池すぐそばの「明科自然体験交流センターせせらぎ」周辺の水路は透明度が高く、NHK連続テレビ小説「おひさま」のロケ地にもなった。水は美しく、わさび田も点在する

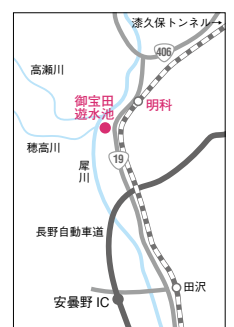


「廃線敷」の漆久保トンネル。旧国鉄篠ノ井線の線路は撤去され、砂利が残る未舗装路が続く。明科駅から歩く場合は折り返し地点の旧第二白板トンネルまで往復で2時間ほど。新緑の頃は周囲のけやきの森が美しい

北 アルプスに端を発する高瀬川や穂高川が合流して犀川のひとつの流れとなる地が明科です。一帯では清流を利用した^{ようそん}養鱒が盛んで、長野県の水産試験場があり、御宝田遊水池には白鳥が飛来し、まさに水郷の里です。

江戸時代の終わりから松本と信州新町を結ぶ「犀川通船」が運行され、明科にも船着場がありました。下りは7時間、上りは陸から綱で引いて4日ほどかけ、松本からは菜種・たまり味噌など、信州新町からは塩・魚・麻などが運ばれました。

長野道安曇野ICから10分。最寄駅はJR篠ノ井線明科駅





Keiichiro Totsu

1969年、東京都生まれ。陶芸教室勤務を経て1991年に佐賀県立有田窯業大学に入学。卒業後、有田の窯元で4年間勤務。1997年、父の別荘のあった長門町に開窯

長和町の学者村という別荘地の一角、山間の森のなかに戸津圭一郎さんの工房はあります。戸津さんは東京に生まれ、絵描きの祖父と彫刻家の父のもとで育ちますが、ご自身は工芸の道に進みます。なぜなら、父は祖父から「絵描きにはなるな」と言われ、その父から「彫刻はやめた方がいい」と言われたから。ならば器を作ろうと、佐賀県立有田窯業大学に進学、卒業後は有田の窯元で職人として働きました。

有田といえば磁器の産地ですが、戸津さんは唐津焼が好きで、粉引の器も作ることがあったといいます。独立後は父のアトリエのある長和町に築窯し、粉引の器を作りはじめました。やわらかで素朴な風合いの器は、使う前に水に浸したり、よく乾かす必要があったり、使うには少々コツが入りますが、使い込むうちに風合いを増し、かけがえのないものになります。

小県郡長和町学者村 第三期 D-123 0268-68-2748
gaku-tou@kokuyou.ne.jp

くすくす 五七五

雨女いいえわたしが雨女

ごめんなさい、実はわたし…と神妙な面持ちで打ち明ける女性。ちがうわ、わたしのせいよ！いえいえわたしの方が！みな統々と過去の雨女ぶりを披露。謝りあい、かばいあい、笑いあう。いつの間にか雨も止んでいました。

あなたの 五七五 読者からの投句

前向きな気持ちになると風邪なおる

匿名(長野市 60代男性)

経験あり共感しきりです。丈夫で健康的な魅力。生き方のヒントを示すような凛々しさも。背筋が伸びました。

ゴリラみてパパ！と叫ぶ孫おすめ

みっちゃん(松本市 60代女性)

どひえー！まるでマンガのひとコマのように痛快です。純粹で無邪気な愛らしさは、いつも家族を幸せにします。

乱雑な町には雪が来るといい

やまねこ(坂城町 70代男性)

雪がもたらす静かな時間と、おだやかでやさしい非日常の風景。視点も表現もスマートで勉強になりました。

投句、お待ちしております！

投句して下さった方の中から抽選で10名様に図書カード1500円分をプレゼントします(プレゼント応募番号7、詳細はP.6)。選句は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。最近こっそり顔面筋トレに励んでいます

1



戸津圭一郎さん作の粉引片口。ろくろ目や指跡が手仕事ならではの素朴な風合い。赤土が透ける白化粧の濃淡も魅力。φ 210mm

2



同じく戸津さん作の粉引平皿。フラットな肌に垂れた釉薬の跡がほんのり残る。少し高台が高めで上品なイメージ。φ 180mm

3



レモン絞りウグイス型。「若さと美容にハイ!レモン」と書かれた箱までかわいい。ステンレス製。長さ 119mm、重量 60g

4



国道 19号沿い「望月國雄わさび店」のわさび漬け。ツンとした辛味と香りをかまぼこに添えたり、チーズに和えたり、そばの薬味にも

【プレゼント応募方法】

上記の 1 2 3 4 および 5 「窓辺の本棚」で紹介した本、6 「とある日の晩酌」で紹介した酒蔵の日本酒、7 投句した方に図書カード、それぞれ 10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、2022年 8月 26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、
こくみん共済 coop です。



いつも こくみん共済 coop をご利用いただき、ありがとうございます。私たちは、たすけあいの生協として 1957年 9月に誕生し、多くのおみなさまに各種共済へご加入いただいています。共済とは「みんなでたすけあうことで万一に備える」という仕組みです。新型コロナウイルス感染症や大規模災害の発生、少子高齢化社会など、私たちを取り巻く環境が大きく変化しているなか、こくみん共済 coop は「たすけあいの考え方や仕組みを通じて「みんなでたすけあい、豊かで安心できる社会づくり」に向け、みなさまとともに歩みつけます。



こくみん共済 coop 公式キャラクター
ピットくん

こくみん共済 長野推進本部
(長野県労働者共済生活協同組合)
全国労働者共済生活協同組合連合会 coop



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

