

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

塩麴鶏と豆腐のピーマン肉詰め

暮らしのなかの小さな名品

WECKのガラスキャニスター

暮らしのポケットメモ「認知症の母のこと」

窓辺の本棚

身近な名所めぐり

大室古墳群

Vol.11

長野県暮らしサポートセンター

塩麴鶏と豆腐のピーマン肉詰め

塩麴が旨みを引き出すピーマンの肉詰めは、豆腐が入ってふわふわの食感。カレー風味のソースがよく合います。好みで肉だねにしそを刻み入れ、こちらはしょうゆで召し上がってください。かぼちゃのサラダはナッツがコリコリ、後入れの玉ねぎがシャキシャキ。きのこニラのナムルは、卵黄がまるやかに全体をまとも上げます。



塩麴鶏と豆腐の ピーマン肉詰め

【材料(8個分)】

- ピーマン…4個
- 鶏モモひき肉…200g
- 塩麴…大さじ1と1/2
- A | 酒・みりん…各小さじ1
- すりおろししょうが…1/2片
- 木綿豆腐…150g
- 片栗粉…適量
- 米油…少々
- 水…150ml

◎ソース:トマトケチャップ…大さじ3、カレー粉…小さじ1/2、味噌…小さじ1

【つくり方】

- 鶏肉はAとともにこね、豆腐は水切りして、それぞれ冷蔵庫で1時間おく
- ピーマンは縦半分に切って種をとり、内側に片栗粉をふっしておく
- ①の鶏肉と豆腐を合わせ、②のピーマンに詰める
- フライパンを熱して油をひき、肉の面から中火で焼く。焼き目がついたら裏返し、水

かぼちゃ・ ドライフルーツ・ ナッツのサラダ

【材料(作りやすい分量)】

- かぼちゃ…1/4個(約300g)
- ドライレーズン…30g
- ミックスナッツ…50g
- 玉ねぎ…1/4個(約60g)
- マヨネーズ…大さじ1
- 塩…小さじ1/2
- 粗挽き黒こしょう…適宜

【つくり方】

- かぼちゃは種をとり、ところどころ皮をむいて適度な大きさに切り、10分蒸す
- 玉ねぎは薄切りにして水にさらし、しばって水気をとる
- かぼちゃがやわらかくなったらつぶし、レーズンとナッツ、マヨネーズと塩を混ぜる
- 食べる直前に②の玉ねぎを入れて混ぜ、仕上げに黒こしょうを挽く

- を加えふたをして、弱火で10分蒸す
- ふたを取り水分を飛ばす

きのこニラの ナムル 卵黄のせ

【材料(4人分)】

- エリンギ…1本
- しめじ…50g
- ニラ…1束
- A | ごま油…小さじ1
- 塩…小さじ1/2
- 卵黄…1個分
- いりごま…少々

【つくり方】

- エリンギは小さめの乱切り、しめじはほぐして、太いものは縦に割く
- 熱湯に塩小さじ2(分量外)を入れてきのこを1分ゆでる。同じ湯にニラを軸から入れ、しばらくしたら全体を入れて1分ゆでる
- ニラの粗熱が取れたらキッチンペーパーで包んで水気をしばり(熱いので注意)、食べやすい長さに切る
- 水気をきったきのこニラをボウルに入れ、Aと和える
- 器に盛って卵黄をのせ、ごまをふる

もっとおいしく

土偶の箸置き



富士見町の陶芸家、河野史尚さん作。茅野市尖石縄文考古館のミュージアムショップで販売中

塩麴



発酵調味料を常備。塩の代わりに使えば旨みも加わり、肉や魚介を漬けておけば臭みが取れてやわらかに



料理/金子健一
地元食材が味わえる食堂「Alps gohan」は木～日曜の8～9時30分LO、11時30分～14時30分LOの営業。男性フードユニット「つむぎや」としても活動中
松本市深志3-7-5
0263-87-5377

「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

WECKのガラスキャニスター

WECKは1900年にドイツで創業したガラスメーカーです。常温保存があたりまえだった当時、家庭で使えるガラス製の密閉容器がはじめて発売されると、いちごのトレードマークと、うっすら緑がかかったリサイクルガラスならではの色みのキャニスターは広く普及し、ドイツではどの家にもあるような日用品となりました。シンプルな「モールドシェイプ」、丸みのある「チューリップシェイプ」、ボトルタイプの「ジャー」など、形と大きさのバリエーションはさまざま。さらにキャニスターの口径サイズに合わせたふたも各種あり、煮沸・脱気ができるクリップ&パッキンセット、液体保存に便利なシリコンキャップ、ナチュラルな見た目でパッキンつきの木製ふたなど。組み合わせ次第で用途が広がります。



この
キャニスターを
プレゼント!

WECKのキャニスターは安全に、かつ長期間保存するための研究が重ねられてきました。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



衣類を見直して大幅に処分しつつ、押入れの襖を外し、母の衣類を「見える化」したことで、本人だけでなくヘルパーさんも使いやすくなった

認知症の母、 怪しげな勧誘にあう。の巻

久々に会う知人をもてなそうと、お茶菓子を買いに出かけた店先で転んで、したたかに腰を打ってしまった。痛みをこらえながら迎え入れた知人は、見知らぬ人物を同行したうえ、話もそこそこに念仏を唱え出した…。81歳の母に起こったできごとです。母は腰椎骨折と診断され入院。それを機に介護認定を受けたところ、軽度の認知症であることがわかりました。実家を離れて暮らす私と兄ふたりはLINEでやりとりしながら介護の準備を整え、ケアマネさんからの「認知症の人は環境変化に敏感」とのアドバイスと、母の希望もあつ

て、退院後は自宅への訪問介護サービスを利用することになりました。毎日、頻繁にヘルパーさんが出入りし、何かあれば逐一連絡してくれます。買物や通院は一番近くに住む私に対応し、遠くに暮らす兄たちも頻繁に帰省し、近所の人でも何かと気づかったださいます。母は以前より私たち子どもを頼り、些細なことでもすぐ電話をかけてくるようになりました。多くの人の手を借りて、老親ふたりの暮らしは成り立っています。冒頭のような宗教勧誘も特殊詐欺もまた、多くの人が関わることで防げると感じています。(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文化人類学。妻と息子と娘、二匹の猫と平家に暮らす

海と森 めぐるいのち

魚は海におると思うな、山におると思え。黄色の帯に刻まれた言葉に眼を奪われる。著者の矢田勝美さんは、三重県鈴鹿市の漁師の家に生まれ育った。その家業から逃れたい一心で都内の美術大学に進学するも、実家で生産した海苔を食した友人知人がその味を絶賛するさまを見て、海に向き合い生きる家族の尊さに気づく。以来、漁師の生業を記録する道を歩んでいる。冒頭の帯文は、矢田さんの祖父が父に伝えた教訓。山の緑が豊かであれば、栄養素の高い水が海に注ぎ、魚が育ち、豊漁につながる。この教えに則り、矢田家は上流域での植林活動に参加



『いのちをつなぐ
海のものごたり
- 未来に続く、いのちの
循環 -』

著/矢田勝美(ラトルズ)
漁師の娘が絵と文で綴る、海に生きる人々の暮らしと祈り

する。いま矢田さんは、これからの時代を担う子どもたちに、海と共に生きる人たちの姿を伝えるべく、絵本の制作を進めている。高い山々に囲まれた信州に暮らしていると、想像が疎かになりがちだが、この島国にとって海の資源を健全な状態で次世代に手渡していくことは、極めて大切な課題だろう。「海なし県」の信州だからこそ、豊かな森を育み、清らかな川を保ち、海の恵みを支える、「上流県」としての責務がある。いのちは、つづき、つながり、めぐり、めぐる。いま、僕たちがそれぞれの地域と立場から、始められることを、始めよう。

やっぱり
あんこも
好き。

御菓子司喜八(上田市)

鎌倉伝



上田市保野 206-5 0268-39-1777
火・木・土曜の9時30分～17時30分営業

別所温泉に続く県道177号線沿いに立つ喜八。そこで迷わず買いたいののが、どらやき「鎌倉伝」です。特筆すべきはしっとりときめ細かい皮に包まれた「あんこ」の透明感!大粒の小豆とは裏腹にとろけて喉をすり抜けるような、こんなあんこに出会ったことはありません。豆の風味もよく、甘みも程よいどらやきで、もちろん煎茶も合うでしょうが、とびきりの大吟醸酒にも合わせたい。米でできた日本酒とあんこ、合わないはずがないのです。売切ご免に遭遇し涙したことも何度か。早めの来店か予約が確実です。



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



大室古墳群 (長野市松代町)



「大室古墳館」周辺には23の古墳があり、散策コースが整備されている。

9～17時開館、月曜および祝日の翌日休館、12～3月は冬期休館、料金無料

長野市松代町の大室地区周辺には、5世紀から8世紀につくられた約500もの古墳が分布しています。

古墳といえば土を盛った「盛土墳」が一般的ですが、大室古墳群のほとんどが石を積み上げた「積石塚」で、全国にある積石塚古墳の8割ほどが集中しています。また、大きな板石を切妻屋根にした「合掌形石室」が26あり、これも全国の半数以上が大室周辺にあります。

大室古墳群を成す5つの支群のひとつに、戦国時代に築かれた「霞城跡」が



霞城跡までは永福寺の駐車場から登山道をのぼり、木造の准胝観音が祭られる岩場などを経て山頂へ。帰りはロープを頼りに急坂を降りて虎口へ。住宅街を歩き、岸壁に石仏が並ぶ「龍ノ口」を経て戻る。1時間ほど



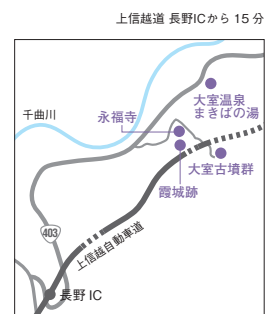
ります。古墳と同じく積石が多用され、敵の侵入を阻む虎口や山頂の郭跡の石垣など、数多くの遺構があり、山城好きをうならせています。

かつて大室には馬を飼育する牧場が広がっていました。馬も古墳も渡来人が伝えたものとされ、盗掘を免れた出土品に馬具や馬骨があることから、古墳に埋葬されたのは馬の飼育に携わった渡来人だったとも考えられます。

2002(平成14)年に開湯した「大室温泉まきばの湯」は、泉質と眺望の良さで知られます。北アルプスを眺望する露天風呂に浸かりつつ、古代に思いを馳せれば、眼下を馬が駆けていく空想にも浸れます。



「大室温泉まきばの湯」源泉かけ流しの湯はナトリウムとカルシウムを豊富に含む弱アルカリ性で、とろりと肌になじむ。食事処では温泉水と地粉で打つ名物のうどんや定食などがそろう。直売所では近隣の蔵元が醸すしょうゆや、秋には採れたてのきのこや松代特産の長芋も並ぶ。10～3月の冬季は9～21時30分営業(食堂は平日11～14時、土日祝19時30分LO)、月曜定休、料金は大人550円、小・中学生350円





Kazutoshi & Yoshiko Aizawa

和寿さんは静岡県出身、佳子さんは埼玉県出身。上松技術専門学校でともに木工の基礎を学び、それぞれ木工房などで勤務した後、2013年に大町市へ移住。2015年から「工房ぐるり」として活動開始

緑豊かな大町市美麻に、相澤和寿さんと佳子さん夫婦が移り住み、「工房ぐるり」の名で活動しています。自然の恵みに感謝しつつ、循環する持続可能な暮らしをしながら、長く愛される身の回りの日用品を作る。「ぐるり」にはそんな思いが込められています。

地元産の広葉樹ほか国産材を用いて作るのは、食器やカトラリー、カッティングボードなどのキッチン用品や、ランプシェード、オーダー家具など。

器に用いる塗装は、植物オイルの良さとウレタンの強さを兼ね備え、撥水性がありつつ、経年変化が楽しめます。汁気や油分のあるおかずも受け止め、何より軽く扱いやすい。丁寧なノミ跡に手仕事を感じつつ、よつきり枝が生えたような自然木の持ち手を握るたび、山とのつながりを感じられるのです。

大町市美麻 14346 gururi.aizawa@gmail.com
 ショールームは不定期オープン、訪問希望は要連絡

くすくす 五七五

次々と指紋のついたセロテープ

はい。はい。わが人差し指にて受け取り待ち中のテープを見る。指紋といえば個人情報、つまりこのテープはわたし。指紋がつかぬように試みるが無理。無防備な気がして、なんだかそわそわしてきました。

あなたの 五七五 読者からの投句

腕相撲 ちから入れすぎ 入れ歯とぶ

匿名(上田市 70代男性)

まだ孫には負けられないと、つい力み。「みんな大笑い」のこと。真剣勝負が生んだ、まさに奇跡の瞬間ですね!

飼猫が娘に抱かれ命乞い

ねこまっちゃん(松本市 40代女性)

愛情の一方通行。慌てふためく猫ちゃんが目に浮かび、吹き出しました。子どもと動物、無敵の組み合わせです。

甘夏の白いフワフワ 寝ころびたい

もみ(小諸市 30代女性)

フワフワ欲に共感! 白い部分は「アルベド」というのだそう。徳島から届いた甘夏。広がる世界が魅力的です。

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。最近こっそり顔面筋トレに励んでいます

present

『暮らしノート 11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 工房ぐるりの七寸皿。丁寧なノミ跡と自然木の持ち手が素朴な風合い。軽く使いやすい。樹種はおまかせください。φ 210mm



2 同じく工房ぐるりのバターナイフ。考え抜かれた曲面とエッジが握りやすく使いやすい。樹種はおまかせください。長さ 17cm



3 WECKのキャニスターMold Shape140ml。保存はもちろん、そのままサーブしても様になる。φ 90mm、高さはふたを含め 60mm



4 伊藤味噌醤油醸造場（長野市若穂川田）の天然もろみ醤油 500ml。長野県産丸大豆と国産小麦を天然水で仕込む。香り高く旨み強い

【プレゼント応募方法】

1は5名、2は10名、3は10名、4は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12月23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。

こくみん共済 coopでは、県下7カ所の共済ショップで保障の無料相談を実施しています。保障に関する些細な疑問や悩みごとなど、お気軽にご相談ください！

営業時間/月～金:10時～16時（土・日・祝・年末年始は休み）



公式キャラクター ビットくん

長野店

☎026-232-6031

〒380-8710 長野市立町 978-2

上田店

☎0268-22-6031

〒386-0024 上田市大手 1-10-16 NTT 東日本上田ビル 1F

諏訪店

☎0266-28-6031

〒393-0041 諏訪郡下諏訪町西四王 4726-17 田中ビル 1F

佐久店

☎0267-66-3963

〒385-0029 佐久市佐久平駅南 18-3 ヴァローレビル I 1F

伊那店

☎0265-76-6031

〒399-4511 上伊那郡南箕輪村神子柴 8859-1

松本店

☎0263-47-6031

〒390-0851 松本市島内 3506 インベリアルプラザ松島 101

飯田店

☎0265-52-6031

〒395-0077 飯田市丸山町 1-8-6 労働会館内

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、共済ショップの営業日・営業時間を急遽変更させていただく場合がございます。事前にホームページ等でご確認をお願いします。

こくみん共済

全国労働者共済生活協同組合連合会



長野推進本部

（長野県労働者共済生活協同組合）

こくみん共済 coop 長野



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

