

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

カジキの薄衣揚げ

暮らしのなかの小さな名品

新越ワークスのミニマッシャー

暮らしのポケットメモ「暮らしの見える化」

窓辺の本棚

身近な名所めぐり

MMoP (御代田町)

Vol.12

長野県暮らしサポートセンター

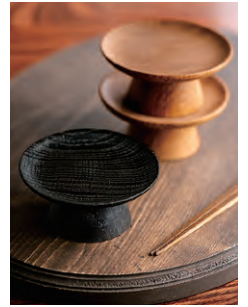
カジキの薄衣揚げ

高級なマカジキと手頃なメカジキがあって、メカジキは夏が旬ですが解凍品は1年を通じて手に入れやすく、骨がないので食べやすく、調理もしやすい魚です。なますは、手に入れやすい柑橘類をお使いください。炊き込みごはんは、今回は土鍋で炊きましたが、もちろん炊飯器で大丈夫。普通の炊飯モードで炊き上げてください。



もっとおいしく

木の高台豆皿



コバヤシユウジさん作の豆皿。木地色と鉄煤染(てつばいせん)の黒。高台付きで薬味や珍味がよく映える

無垢の木の鍋敷き



大工の夫が革作家とコラボして作った鍋敷き。木の風合いが生き、革製の取手とシート付きで使いやすい

カジキの薄衣揚げ

【材料(2人分)】

カジキ…2切
A | しょうゆ・みりん・酒…
| 各大さじ2
片栗粉…適量
米油…適量
塩・レモンなど柑橘類…各適宜

【つくり方】

- ①カジキは食べやすい大きさに切り、Aに1時間漬け込む
- ②①の水気をきり、粉をまぶす
- ③低めの温度で揚げる
- ④塩や好みで柑橘類を添える

同量のしょうゆ・みりん・酒を合わせた浸け地を「幽庵」といい、輪切りのユズを加えることが多い。カジキは粉をつけて低めの温度で揚げ、余熱で火を通すと身がパサつかず、ふっくら仕上がる

はっさくと大根のなます

【材料(作りやすい分量)】

大根…10cm
はっさく…1個
酢・砂糖…各大さじ2、
A | みりん…大さじ1、
| 水…25ml

【つくり方】

- ①Aの材料を沸騰しない程度に煮立て、粗熱をとる
- ②大根は皮をむいて千切りにし、塩(分量外)をまぶして10分置く。はっさくは薄皮をむく
- ③②の大根を水洗いして、水気をしぼる
- ④Aと大根、はっさくを和える

和えてすぐ食べてもおいしく、作り置きもできる

ホタルイカの炊き込みごはん

【材料(米3合分)】

米…3合
ゆでホタルイカ…1パック
しょうが…1片
A | しょうゆ・みりん・酒…
| 各大さじ1

【つくり方】

- ①ホタルイカの目と口を取る。しょうがは千切りにする
- ②ボウルにAを入れて水(分量外)を加え、合わせて600mlにする
- ③米を研ぎ、①と②を合わせて炊く。米が水面から出るとうまく炊けないので、ホタルイカとしょうがは混ぜ込まずにのせるだけ



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。山小屋のような雰囲気、鳥がさえずり水がせせらぐ。2023年から料理教室を再開予定
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



新越ワークス スリースノーの ミニマッシャー

「新越ワークス」は、このコーナーではお馴染み、新潟県燕市にあります。1963(昭和38)年の創業当時から金網やワイヤーの加工を得意とし、麺の湯を切る「てぼ」やザルなど、おもにプロ向けの厨房用品を製造・販売してきました。「スリースノー」事業部では家庭向きの調理道具も開発していますが、業務用ならではの機能性重視のデザインは共通し、シンプルかつ丈夫、そして使いやすいものばかりがそろいます。

「ミニマッシャー」は、たとえば卵やアボガドを小さめの器でつぶしてマヨネーズと混ぜれば、簡単にタルタルソースのできあがり。コンパクトながら力の入れやすいつくりで、蒸したじゃがいももスイスイつぶせます。一体成型で洗やすく、柄がフック状なので引っ掛けて収納もできます。



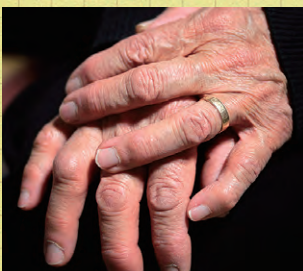
このミニマッシャーをプレゼント!

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。依田さんは、ポウルいっぱいポテトサラダもミニマッシャー1本で作ってしまうとか
須坂市須坂39奥の蔵 026-285-0113



暮らしの ポケットメモ

暮らしを「見える化」して コンパクトに。の巻



ある日、母が不安そうに「自分のすべき課題がわからない」と言う。「寝て起きて、ごはんを食べて、やるべきことはやっているから、忘れてしまっても大丈夫」。そう伝えると安心した様子。ものも記憶も手放す一方の母だが、真摯に生きる母らしさは失っていない

認知症の母について書いた前回の内容に、多くの反響をいただきました。老後や介護のことは百人百葉ですが、目や手の届く範囲に暮らしをおさめ、「見える化」するのが肝要だということは、どなたにも共通するのではないのでしょうか。そのためには居住のあり方と物量を見直す必要があります。母でたとえれば、手が伸ばせないし届めないで、使える棚の範囲は限られて、調味料や調理器具は必要最小限にしてカウンターに並べたり、引き出しにまとめました。お皿やコップは食器棚の目線の高さに置ける量に減らしました。洗濯干

しは2階ベランダへ上がれないので、居間のソファを処分して室内干しを置きました。冷暖房のない洗面所が使いづらいので、台所で洗顔も歯磨きもできるようなシンク周りに必要なものをそろえました。暮らしをコンパクトにすると、通いで来てくださるヘルパーさんも私も介護する側が楽になり、何より母自身が過ごしやすくなります。母と相談しながら、読めなくなった定期購読の本は解約し、参加できなくなった俳句の会は退会しました。これから母の個人情報を含めた保険や家計の「見える化」も進めていきます。(編集部)

窓辺 の本棚

人に出会い、本を読み、 旅に出る

大人気ないと言われても、乗りものでは窓際の席を取ると決めている。通路側の利便性にも劣らない、特別なものが車窓の向こう側を走り去っていくのを見逃すことはできない。パンデミックが世界を襲い、移動の自由が制限されたとき、自宅の窓辺で外の光に目をこらしては、あちこちの宿から見える人々の暮らしを夢想し、車や鉄道や飛行機の窓からのぞく景色に思いを馳せていた。私たちには旅が必要だった。スウェーデンのジャーナリストが30年にわたる旅の体験をベースに、多くの出会いから生まれた思想やさまざまな小説、旅行記の記述を取り入



『旅の効用 - 人はなぜ 移動するのか』

著/パール・アンデション
訳/畔上司

スウェーデンのジャーナリストが30年にわたる旅の体験をベースに、「旅」について重層的に考察する

文/荻原英記
東京生まれ。長野市の明治元年より続く書店「書肆 朝陽館(しよし・ちょうようかん)」を引き継ぐ。一旦閉店したのち「愛読家のための本屋」を目指し2021年再建。六代目店主、婿養子。好きな作家はJ.D.サリンジャー
長野市新田町 1532 026-217-6616

れて「旅」について重層的に考察する。「旅」とは、未知の音、噂、慣習と相対することだ。当初は不安になり心が混乱したとしても何とかなるものだ。旅に出れば、一つの問題にも解決法が何種類かあることを知って心が落ち着くようになる」と著者はいう。旅に出る直前はたいてい不安を抱えている。しかし、それは期待に胸を躍らせている証拠でもある。旅をすれば感覚が研ぎ澄まされ注意深く物事を見ることができる。「旅」は、お金と時間と労力をようするが、それは読書にも似ている。ならば、お気に入りの本を持っていざ、旅に出ようか。

やっぱり
あんこも
好き。

溝口餅店
(長野市)

豆鉄砲



長野市横沢町 695 026-232-2086
8~17時 火曜休

善光寺のすぐ西、横沢町にある溝口餅店。その名の通りお餅屋さんで、種類豊富なし餅や、おこわが定番商品。さらに大福や団子といった和菓子も並びます。「豆鉄砲」は筒状の豆大福。手で持ち上げればしたたり落ちるのではと思うほどやわやわとして、さすが餅屋。ほど良い甘さとほのかな塩味の粒あんもやわらかに炊かれていて、口のなかで餅と渾然一体。溶けるようになっていく、わずかな時間がいとおいしい。「さて、もうひとつ」と手を伸ばすのは、十分、余韻に浸ってから。こしあん派の方は大福をどうぞ。



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

MMoP と水のある風景 (御代田町)



御代田写真美術館は9～17時開館、水曜定休。KOICHIRO COFFEEなど各店舗はホームページを参照
北佐久郡御代田町馬瀬口 1794-1



御影用水温水路周辺は、遊歩道は整備されているが観光地ではなく、駐車場はないので注意が必要。周辺の飲食・宿泊施設などを利用の際の散策をお勧めする
北佐久郡軽井沢町追分

真楽寺は、聖徳太子の父、用明天皇が浅間山噴火の鎮火を祈願して587年に建立したと伝わります。境内には湧水が満ちる「大沼の池」があり、甲賀三郎が龍になって現れたという伝説が残ります。浅間山麓沿いは伏流水に恵まれつつも火山灰堆積土で水が染み込みやすく、かんがい用水の確保は長年の課題でした。軽井沢町の千ヶ滝と湯川を水源とする御影用水は、軽井沢追分の御代田町との境で幅20m、水深20cm、2000分の1の勾配でゆっくり流れるように整備されています。この温水路で日光によって温められた水は、軽井沢だけでなく御代田や佐久の農地も潤しながら、やがて小諸の御影新田へと流れ至ります。

山道の石段を上ると観音堂があり、右手に建つ三重塔は長野県指定。左に進むと浅間しゃくなげ園があり、日本一大きな子育て地蔵が立つ真楽寺 | 北佐久郡御代田町塩野 142



MMoP内、STEAK HOUSE Feu (フウ) は11時30分～14時LO・17時30分～20時LO営業、水曜定休。ランチはステーキコース(3800円)とパスタコース(2700円)もあり。テラス席は愛犬連れ可

MMoPは、御代田写真美術館をはじめ、カフェやレストラン、インテリアや雑貨の店が集まる複合施設です。一帯はかつてウイスキー蒸溜所があった場所で、後にメルシャン軽井沢美術館となり、2011年に閉鎖。その後、ショップやレストランとして使われていた建物を改修し、庭や新たなショップが整えられました。運営するのはビジュアルコミュニケーション事業のアマナで、2018年からMMoPをメイン会場に「浅間国際フォトフェスティバル」を開催し、浅間山の借景を生かした屋外展示など写真表現の可能性を提案しています。



大沼の池には伝説にちなんだ龍の彫像が顔をのぞかせる



MMoPまで、しなの鉄道 御代田駅から徒歩10分、上信越自動車道佐久ICから車で10分



Rivako Sumi

1961年、島根県境港市生まれ。同志社大学文学部美学芸術学専攻を卒業後、陶芸を志し、京都市工芸試験場で学ぶ。清水焼の窯元勤務、タイでの技術指導を経て、作家の水上勉氏に誘われて長野県東御市に移住

角りわ子さんの工房は、米の産地で知られる東御市八重原の勘六山にあります。ここにはかつて作家の故水上勉氏がかまえた山荘があり、角さんは作陶の傍ら、アシスタントとして水上氏の最晩年を支えました。角さんは同志社大学を卒業後、京都市工芸試験場で陶芸を学び、西山窯に4年間勤め、タイへ渡って技術指導を行います。帰国後の1993(平成5)年、知人の紹介で水上氏と出会い、窯守を託されます。水上氏いわく「靴の裏にカステラみたいにくっつく」という地元の土に、耐火度の高い土を混ぜた陶土を使い、清水焼の技で鍛えた腕で薄くひき、軽く丈夫な器を焼き上げます。文様を刻み、釉薬を重ねた器は美しく、何より使いやすく、日々の食卓を支えます。

Instagram (@marisappi6)

くすくす 五七五

まがってるまがってないと首かしげ

ちよつと離れて見てくれる？ 右をちよつと上、だめだめ行きすぎ。貼る人も聞かれてる人も、ふたりしてうーんと悩んでいるものだから、貼り直しとなりました。水平とるのが難しい。はい、セロテープ。

あなたの 五七五 読者からの投句

メガネかけメガネ捜してにが笑い

Mr. ガーリック (木曾町 60代男性)

おでこではなく、かけた状態で他人にたずねてしまったぞう。視力矯正器具という不条理さが絶妙で、くすりです。

トイプードルホームカットできつねかも

匿名 (上田市 50代男性)

まさかのきつねに変身！ふわふわから一転、シユつとんがるイメージの飛距離が、とても楽しい驚きでした。

お日さまの匂いとともに夢の中

あきこ (上田市 40代女性)

干した布団で子どもたちとお昼寝のひととき。最高に幸せ！のおすそ分け。あのふかふかさが、ほほよみがえります。

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。最近こっそり顔筋筋トレに励んでいます



1 角りわ子さんの角皿。リムの線刻が軽やかで、和洋中何にでも合う。かたく焼き締まり、軽く丈夫で使いやすい。220mm角



2 新越ワークスのミニマッシャー。コンパクトで片手で握りやすく、一体成型で洗しやすい。ステンレス製、50g、45 × 45 × 165mm



3 名所めぐりで紹介したKOICHIRO COFFEEのコーヒー豆。定番のブレンドは酸味も苦味もほどほど、飲みやすく、やさしい



4 良質な文具や雑貨も取り扱う朝陽館から、書き味よく替え芯可の水溶性ボールペン。大正時代から続く老舗OHTO(オート)社製

【プレゼント応募方法】

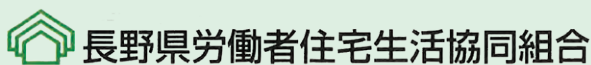
1は5名、2は10名、3は10名、4は10名の方にプレゼントいたします。同封のハガキに必要事項を明記のうえ、ご応募ください。

※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、2023年8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。

働く人たちのために、より良い住環境を 開発・ご提供することが私たちの使命です

私たち長野県住宅生協は、1981年の設立以来、30年以上にわたり、みなさまに「ここに住んで、暮らして良かった」と思っていただけの住環境をご提案してきました。そして地域の建築会社やハウスメーカーなど全54社を提携パートナーとして、県下各地で1,700戸を超える住宅や宅地分譲を展開しています。また「リフォームサポート事業」「中古住宅の仲介事業」も実施しています。お気軽にご相談ください。

長野県住宅生協は、ろうきん(長野県労働金庫)、こくみん共済coopとともに、働く人々の生活を豊かにする宅地・住宅の生協組合です。



長野県労働者住宅生活協同組合

長野県宅地建物取引業協会会員 長野県知事(11)2490号

長野県住宅生協



本部

☎026-234-0283 ✉jusei@avis.ne.jp
〒380-0838 長野県市町523 ろうきんビル7F

松本

☎0263-88-5061
〒390-0841 松本市渚1-2-1

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）

長野県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

くらし・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

