

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

鮭のホワイトシチュー

暮らしのなかの小さな名品

レトロな水玉ピンチハンガー

暮らしのポケットメモ「1本手のりんごカゴ」

窓辺の本棚

身近な名所めぐり

谷巖寺（中野市）

Vol.13

長野県暮らしサポートセンター

鮭のホワイトシチュー

市販のルーを使わずホワイトソースから作ると、やさしい味わいのシチューになります。ホワイトソースはいろんな作り方がありますが、冷たい牛乳を一気に加えるとダマになりづらく、簡単です。春菊は火を通すと苦みがありますが、生のままだと食べやすく、サラダにぴったり。香ばしいガーリックトーストを添えていただきます。



鮭のホワイトシチュー

【材料(4人分)】

生鮭…4切
塩・こしょう・小麦粉…各適量
無塩バター…10g
じゃがいも…4個
玉ねぎ…1個
ブロッコリー…1/2個
チキンスープ…600ml
塩…小さじ1/3
●ホワイトソース:牛乳…500ml、小麦粉…40g、無塩バター…30g、塩…小さじ2/3～1

【つくり方】

- 1 鮭は皮を取り3等分に切る。塩・こしょう、小麦粉の順にふり、バターで両面を焼く
- 2 じゃがいもは皮をむき半分に、玉ねぎは縦4等分に切る。ブロッコリーは小房に分ける
- 3 ホワイトソースを作る。鍋にバターを溶かし、粉を炒める。火を止めて冷たい牛乳を一気に注いで泡立て器で溶く

春菊とツナのサラダ

【材料(4人分)】

春菊…1束
ツナ缶…小1缶(70g)
紫玉ねぎ…1/2個
素焼きナッツ…適量
●ドレッシング:オリーブ油…大さじ1、白ワインビネガー…大さじ1、塩…小さじ1/3、こしょう…少々

【つくり方】

- 1 春菊は葉をつんで食べやすい長さに、玉ねぎは薄切りにする。辛みが気になる場合は水にさらして、水気をとる
- 2 器に①・ツナ・ナッツを盛る
- 3 ドレッシングの材料をよく混ぜ、食べる直前にかける

- 4 別の鍋にじゃがいも、玉ねぎ、スープを入れ、15分煮る
- 5 ③を加え、とろみがつくまでさらに15分ほど煮る
- 6 ①の鮭とブロッコリーを加えて煮て、塩で味を調える

ガーリックトースト

【材料(4人分)】

バゲット…1本
●ガーリックバター:無塩バター…30g、オリーブ油…大さじ1、にんにく…すりおろし小さじ1/2、塩…小さじ1/4、パセリ…みじん切り小さじ1

【つくり方】

- 1 バゲットを食べやすい大きさに切る
- 2 ガーリックバターを作る。バターはレンジに10～20秒かけてやわらかくし、ほかの材料を合わせる
- 3 ①に②を塗り、焼く

チキンスープは鶏ガラスープの素を使っても良い。市販の素は味が濃いので、使う分量は表記の半分が良い
ホワイトソースを加える際は、スープでのばしておくとうい

もっとおいしく

ハンドブレンダー



ドレッシングを乳化させたり、使わない日はないほどよく使う。本体とブレンダー軸の2つに分かれて収納しやすい。Cuisinart(クイジナート)アメリカ製

キッチンバサミ



貝印のメインブランド「関孫六」製。把手が大きくて握りやすく、何より刃が外せて洗いやすいのがいい。リピート買いするほど使用している



料理/滝澤ちか子
蓼科で料理教室「千乃壺」を主宰。横浜教室も開設準備中。東京での出張レッスンも行う。YouTubeチャンネルでも動画を公開している
茅野市北山 4965-1
0266-77-2276

暮らしのなかの小さな名品

水玉ピンチハンガー

昔懐かしい物干し台や軒下が似合いそうな、白地に青い水玉柄のピンチハンガー。四角い枠もピンチもスチール製で、プラスチックのように紫外線劣化でボロボロにならず、丈夫で長持ちします。写真の角ミニは、枠の大きさが約20×15cmとコンパクトなので、台所にぶら下げて、ふきんやゴム手袋を吊るしても邪魔にならず、これからの季節は濡れた手袋を乾かすのにも重宝しそう。レトロな雰囲気、ドライフラワーを下げてインテリアとして使っても良さそうです。

取り扱いが松野屋。製造元のNishida(ニシダ株式会社)は洗濯用品を専門とする老舗メーカーです。明治13年に静岡県藤枝市で雑貨商を開業し、昭和48年から販売する水玉模様のピンチハンガーがベストセラー商品として知られます。半世紀にわたる人気、その使いやすさ、丈夫さを裏づけています。



このピンチハンガーをプレゼント!

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。ハンガーはほかに角L・M、丸Mがあります
須坂市須坂39 奥の蔵 026-285-0113



暮らしの ポケットメモ



長野の人にとってはおなじみの、根曲竹で編んだりんごカゴ。農具として使われてきただけに、丈夫さは折り紙つき。経年変化で味が出るのもいいですね

持ち手1本ゆえの便利さ。の巻

出産の際に用意したものはいろいろありましたが、1本手のカゴも、そのひとつ。オムツやお尻ふきを入れておき、子どもの居場所に合わせてカゴを持ち運びます。寝室に上がる際は、肘でヒョイと持ち手を引っ掛けて、子どもを抱えて2階へ。しっかり自立して、もの出し入れがしやすく、何しろ軽いのが重宝しました。子どものオムツが取れるとカゴはおもちゃ入れになり、今は娘の部屋で小物入れになっています。

持ち手1本がついた浅めの木箱は居間に置き、郵便物や中学校からのお便りなど、とりあえずの書類入れに

しました。これまた扱いやすく、手元に引き寄せては定期的に中身を整理しています。

寝室には、1本手の竹カゴを置き、読みかけの本、ティッシュ、耳栓、充電ケーブルなどを入れています。うちは布団を敷くので、なんでも畳に直置きになりますが、ゴチャつく枕元が片づきます。

玄関の物陰には、じゃがいもや玉ねぎなど根菜を入れるカゴ、食器棚の横には、お盆をまとめて入れるカゴが置いてありますが、1本手は掃除の際に片手で動かしやすいのが便利だなと感じています。(編集部)

窓辺 の本棚

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

その一杯を大切な人に。

まだ夜が明けるまえの闇のなかで、きせずして目が冴えてしまうことがあった。しだいに白んでゆく空の移ろいを眺めては、濃く淹れた珈琲を口にした。夜と朝の境界はあまりにも淡く、手にした本の文字列に目を落とすこともなく、ただ涅槃色の液体を啜り、妙に力んだ眼で明けの明星を見つめた。いつも珈琲はそばにあった。珈琲は乱れた心を鎮めてくれる。私が個人的に珈琲の終着点の一つと位置付け敬愛する「蕪木」。主人の蕪木裕介は、著書「珈琲の表現」でこう書いている。「感情というよりも、理性に働くもの。思考を深め、人と語らう時には心を通わせ、



『珈琲の表現』

著／蕪木裕介
珈琲焙煎士、チョコレート技術師。福島県生まれ。東京・台東区、珈琲店『蕪木』店主。岩手・盛岡、珈琲店『羅針盤』運営。著書に『チョコレートの手引』、『珈琲の表現』がある

穏やかな気持ちを作り出すのが珈琲です。さらに魅力的なのは、暗い感情にも寄り添ってくれるその気質でしょう」
丁寧に珈琲を淹れたい人に向けて書かれた本書。その時間をより愛おしく思えるように、珈琲を知り、豆選びから淹れ方による風味の表現の幅を広げてみてはいかがだろうか。
歳を重ねたいまでは、自分のためにというよりもむしろ、誰かのために感情に寄り添う珈琲を淹れたい。そうして珈琲を飲む様子を眺めるのが愉しみだ。いずれにしても心が鎮まる豊かな時間を珈琲はもたらしてくれる。

「とある日の晩酌」
土屋酒造店(佐久市)
茜さす 純米吟醸
〈肴〉みすゞあられ



幼い頃、祖父の傍らにあるお菓子缶に常備されていた「みすゞ飴」。完熟果汁をぎゅっと凝縮させた信州を代表する寒天菓子です。当時さほど好みでなかったこの菓子ですが、歳を重ねるごとに魅力に取りつかれ、最近では半生タイプの「みすゞあられ」が常備菓子になりました。

果汁といえば、日本酒は果物によく合います。となると…と思ひ立ち、絶妙に合う日本酒を探し求めて6本目でたどり着

いたのが土屋酒造店の日本酒でした。今回ご紹介するのは土屋酒造店の「茜さす」。米の名産地、佐久・浅科の五郎兵衛新田で栽培した減農薬の酒米を用いて、消費者とつくる「茜さす会」のみなさんと米作り、酒造りを共にし醸した純米吟醸です。上品な甘味とほのかな酸味で、日本酒とみすゞあられのどちらかが突出することなく調和して美味。とくに酸味のある梅や三宝柑と、よく合います。もちろん食中酒としても万能な「茜さす」。串切りにした玉ねぎを豚もも肉で巻き、酒・みりん・しょうゆ・砂糖(基本は各同量、後はお好みで)を絡めて焼いた、とある日のおかずにもよく合いました。

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



谷巖寺の八体仏 (中野市)

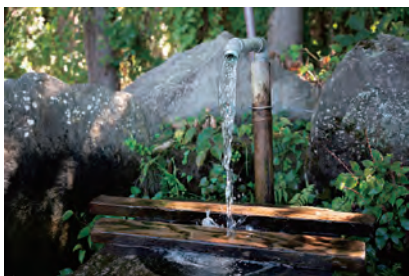


「谷巖寺」の桜は例年4月中旬から、あじさいは6月下旬から見頃をむかえる。金色の八体仏へは高社山の登山口から歩いて5分ほど。お寺の駐車場あり
中野市赤岩 332

谷巖寺は平安時代前期にあたる825年創建。高社山を背に、眼下に田園風景を見渡します。境内には住職が長年にわたり植えてきた1200本超のソメイヨシノ、山門脇に樹齢400年と伝わる枝垂れ桜があり、春は桜の名所として知られます。

境内にある井戸の「延命水」は「信州の名水・秘水」に認定され、手押し式ポンプで汲み上げます。道路沿いに湧く「弁天水」は、浄水を蓄えた配水池から若干の塩素の含んだ余水が流れます。

高社山は古代から神の宿る山として崇められ、山頂まで十三如来石仏が祭られています。平成時代に寄進を受けて麓の山道に8体の巨大な金色仏が安置されました。弁天水とは反対側に登り口があり、お墓を抜けてしばらく行くと、高さ8m



「信龍メダカ」ではメダカの無人販売をしている。店前に1台駐車可
中野市越 706 詳細はInstagram参照

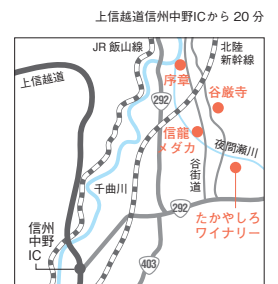


はあろうかという金色の大日如来が現れます。背後に不動明王、眼下に寺の大屋根が見え、古刹と金色仏、自然と人工物という対比が際立ちます。

高社山の西麓を北上する谷街道には住宅が立ち並びつつ、田畑や大きな古民家も残ります。道沿いの空き家を若きオーナーふたりがセルフリノベしたカフェ「序章」は、改装中の外観からは予想のつかない無機質ながら心地良い空間が広がり、ランチを楽しむ人でにぎわっていました。



「序章」では、ランチやスイーツのほか週末は夜営業も。写真はヌーグルассェとみたらしわらび。店前に駐車場あり
中野市柳沢 1151-1
詳細はInstagram参照





Ruriko Shima

1952年、新潟県柏崎市生まれ。高校卒業後、2年間、京都の陶芸家に弟子入り。21歳から丹波の石田陶春(政子)氏の元で修業し、24歳で柏崎に登り窯を築く。1989年、伊那市に移住。1992年に穴窯を築く

手良の中でもひとときわ立派な古民家の赤い屋根がそびえ、「草草舎」の字がうがたれた錆びた大きな鉄板が目印のギャラリーに、島さんの作る器が並びます。

粉引のやわらかな白、使うごとにツヤを増す焼き締め茶、直火にかけられる耐熱の黒。それぞれの表情や役割を持つ器は、どれも料理を引き立てます。

ロクロに向かい、スーッとひと息に土を引き、片口ならば手でキュッとすぼめる。白化粧には、指や息を吹きかけた跡が残る一手にしっとり馴染み、温もりや息づかいを感じる器は、そうやって作られます。

家族のために休むことなく働いてきた島さんの手は、どんな器が暮らしに必要で、どんな形がちょうどいいのか、すっかりわかっているようです。

伊那市手良沢岡 1273-1

<http://sososya.net/>

三年ぶり 素顔のシワを認め合い

匿名(上田市70代女性)

素顔が恥ずかしい気持ちなど吹き飛ばしてくれる、お互いの存在。苦難を乗り越えた同志のようで心強いです。

ジジ転び ケガナカタと孫が言い

あんころもち(松本市40代女性)

まるで4コマ漫画! 3年ぶりに会ったジジの頭頂部を見て:驚いていたとのこと。将来がとても楽しみです。

雑草の力強さに こんちくしょう

とん辛子(飯島町60代男性)

こんちくしょうに潜む気さく明るさが痛快。とん辛子さんの奮闘を身を乗り出して応援したくなりました。

あなたの五七五 読者からの投句

くすくす 五七五

みんなして眼鏡曇らせ鍋囲む

いただきます。あふれる湯気に包まれてにんまりと笑いあう、似た者同士の眼鏡たち。わざと鍋に顔を近づけてみせたり、その姿もまともに見えないけれど顔を見合わせ大笑いしたりして。おそろいがうれしいのです。

投句、お待ちしております!

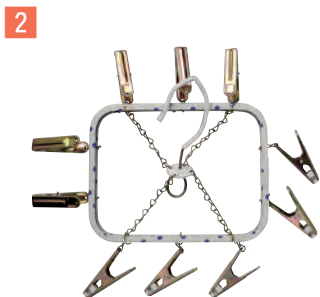
日常のささやかなうれしさ、ちょっとしたおかしみに、思わず頬がゆるむ時。そのひとコマを切り取って、五七五の音にのせてみる。うっかり季節のことばが入っていたら、立派な俳句のできあがりです。写真やメモをとるように、一句、詠んでみませんか。次号と暮らしサポートセンターのホームページに掲載されるかもしれません。

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。先日新しい500円玉を初めて手にしました



1 島るり子さんの粉引の碗。粉引は使いはじめる前に米の研ぎ汁で炊く「目止め」が必要。億劫でない方におすすめします。Φ約 165mm



2 「水玉ピンチハンガー」角ミニ。レトロな雰囲気インテリアにも◎。ピンチ10個つき。国産スチール製。約200×150×265mm、約220g



3 身近な名所めぐりで訪ねた中野市にある「たかやしろファーム&ワイナリー」のジャム3本セット。季節に合わせた内容でお届けします



4 長野市・表参道にある書肆朝陽館の六代目店主がお勧めする1冊。燕木祐介・著『珈琲の表現』(雷鳥社) A5判 上製 160P

【プレゼント応募方法】

1は4名、234は各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、2024年2月22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。

住宅生協にご相談ください。

相続と不動産

空き家や遊休土地を活用・運用・売却したい方。相続にまつわる不動産の悩みや疑問をお持ちの方は、住宅生協にご相談ください。

- 不動産の相続税はいくらかかる？
- 相続でもらった不動産、どうする？
- 不動産だけ分ける方法は？
- 不動産を売ったら税金はいくらかかる？
- 効果的な土地の分割方法は？

住宅リフォーム

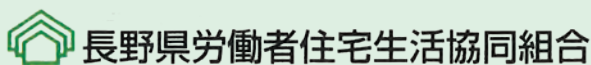
耐震・省エネ・バリアフリー、水廻り・屋根・外壁・エクステリアなど、家族みんなが快適に過ごせる住まいづくりをお手伝いします。

適正な
価格設定

安心で
良質な工事

万全な
アフターケア

無料相談や
住宅診断



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 長野県町 523 ろうきんビル7F

松本

☎0263-88-5061

〒390-0841 松本市渚 1-2-1

こんにちは、暮らしサポートセンターです



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

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

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
野ろうきんホームページでご確認ください

※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

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

⑤長野ろうきん教育ローンを利用した
際、交付金を受け取ることができます



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

（当センターは、5つの団体と連携しています）



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

『暮らしノート vol.13』 2023年11月10日発行

編集：塚田結子、安斎高志 デザイン：滝澤優子 写真：平松マキ(表紙、ある日の献立、小さな名品)、安斎高志(名所めぐり、工房探訪)

発行・差出人・返還元：長野県暮らしサポートセンター 〒380-0838 長野市県町523 ろうきんビル7階 TEL 026-238-6170 <https://www.nagano-kurasapo.jp>