

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

このスプーンを
プレゼント!

ある日の献立

豚肉と乾物のキーマカレー

暮らしのなかの小さな名品

Marigold の天然ゴム手袋

暮らしのポケットメモ「輪島塗のお椀」

窓辺の本棚

身近な名所めぐり

旧鐘紡丸子工場

Vol.14

長野県暮らしサポートセンター

豚肉と乾物のキーマカレー

乾物の旨みたっぷり歯応えよし、煮込まずおいしいキーマカレーです。パウダー状のルーがなければ固形ルーを刻んでお使いください。乾物を戻している間に、つけ合わせを作ります。油を使わない梅きんぴらとコールスローは作り置きもできます。カレーとともに盛りつけると、見た目も食感も楽しいひと皿になります。



豚肉と乾物のキーマカレー

【材料(4人分)】

豚ひき肉…200g
切り干し大根…20g
乾燥きくらげ…5g
干しいたけ…4個
しいたけの戻し汁…200ml
にんにく(すりおろす)…1片
しょうが(すりおろす)…1片
トマトケチャップ…大さじ1
塩糍…大さじ3
カレーフレーク…40g
米油…大さじ1
ゆでた菜花など…適宜

【つくり方】

- ①切り干し大根、乾燥きくらげ、干しいたけをそれぞれ水で戻す。干しいたけの戻し汁は残しておく。乾物が戻ったら水気をしぼり、粗みじん切りにする
- ②フライパンを熱して米油を入れ、①の乾物を中火で3分ほど炒める
- ③②に塩糍を加えて炒め、豚ひき肉、にんにく、しょうが

ごぼうの梅きんぴら

【材料(4人分)】

ごぼう…1本(約120g)
梅酢…大さじ3
梅干し…小さめ2個
酒・みりん…各100ml
きび砂糖…大さじ2

【つくり方】

- ①ごぼうはたわしで洗う。ボウルに水を入れ、酢(分量外)を少々入れ、さがきしたごぼうを入れる。10分ほどしたら、ざるに上げて水気をきる
- ②鍋に酒、みりん、きび砂糖、梅干しを入れて中火にかけ、アルコールをとばす
- ③②に①と梅酢を入れて、弱火で炒め煮する

を入れて5分ほど炒める

- ④③に干しいたけの戻し汁を加え、弱火で10分ほど煮る
- ⑤いったん火を止めて、カレーフレークとトマトケチャップを加えてダマにならないように溶かしながら混ぜ合わせる
- ⑥再び弱火で5分ほど炒める

キャベツとクミンのレモンコールスロー

【材料(4人分)】

キャベツ…1/4玉
塩…大さじ1
レモン汁…大さじ1
きび砂糖…大さじ1/2
マヨネーズ…大さじ1/2
クミン…小さじ1
オリーブオイル…大さじ1

【つくり方】

- ①キャベツは千切りにして塩をまぶし、20分ほどおいたらぎゅっとしぼって水気をきる
- ②①にレモン汁、きび砂糖、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる
- ③フライパンにオリーブオイル、クミンを入れ、弱火で焦げないように熱する
- ④②に③をかけて混ぜ合わせる

もっとおいしく

便利なカレールー



2日に一度はツルヤへ足を運ぶ金子さんが最近見つけたツルヤオリジナル商品。パウダー状になったルーはすぐ溶けるので、煮込まずおいしいキーマカレーにも便利

乾物いろいろ



旨みたっぷりで栄養価の豊富な乾物は、保存が効くので各種常備してある。今回のカレーは乾物を使うことで旨みや甘み、かみ心地のいい食感が加わった



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。『ばんばかパン図鑑』など著書多数。イベント情報などはInstagramにて
松本市深志3-7-5

暮らしのなかの小さな名品

イギリス「Marigold」の 天然ゴム手袋

「Marigold(マリーゴールド)」は1947年に世界ではじめてゴム手袋を生産したイギリスの老舗メーカーです。当初はオレンジ色のみ、高級品として販売されていましたが、今ではキッチン用の黄色、ラテックスフリーで敏感肌用の青、ガーデニング用の黒など、色とバリエーションが増え、世界中の家庭で使われる身近なものとなりました。

黄色のキッチン用は、天然ゴムを2層に重ねて耐久性を高め、油や洗剤、漂白剤に強いコーティングを施し、指の表面は滑りにくい加工がしてあります。ずれにくく、コットン裏地がさらりとした肌触り。つけ心地の良さが何よりの特徴です。表は天然ゴム、裏は綿パイル製。

この
ゴム手袋を
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。お店には黄・青・黒のほか、水仕事全般用の緑色、サイズはS・Mがそろっています
須坂市須坂 39 奥の蔵 026-285-0113



暮らしの ポケットメモ



娘が使うのは高田晴之さんのお碗。碗木地職人のもとで修業した高田さん自身が挽いた、極薄で張りのある優美なフォルムにひと目惚れ。娘がこのお碗を扱うときの所作も美しいと思う

使うごとに艶を増す 輪島塗のお碗。の巻

わが家は夫婦と中学生の娘と息子の4人家族。平日は納豆や温泉卵など各々が好きなものを白飯のおかずにして、味噌汁とともに朝食にします。かつて保育園の連絡帳に「グラノーラはごはんではありません」と書かれて反省し、取材先の味噌蔵で「白飯と味噌汁さえあれば献立になります」と言われて朝に弱い私も奮起し、前述のような朝食が定着しました。

理由はもうひとつ。私の住む長野市には「夏至」というギャラリーがあります。宮田法子さんと実子さん姉妹が営む店には、現代作家の器や衣服、ときにオブジェ

が並びます。その慧眼には信頼をおけるのですが、なかでもふたりの漆器への愛は深い。実際に使い続けたお碗を見せてもらった際、しっとり艶を増したその美しさに魅せられて「私もこんなお碗を使いたい」と思ったのです。

それから少しずつ買いそろえ、今では家族4人とも輪島塗のお碗を使っています。会ったことはなくとも、毎日使う器の作り手には親しみを覚えます。先の地震で輪島塗の産地も大きな被害を受けましたが、どうか良い手仕事を続けてほしいと願っています。(編集部)

存在しないものに 心をこめて。

まっすぐ北上したところに位置する日本海を長野県の海だよねと惚ける長野市民は多い。ないものへの憧れか、夏になるとこぞって国道18号を北へと車を走らせる。吉田修一の小説「7月24日通り」でペソアの詩に出会った。港がみえる街をリスボンに見立てて暮らす主人公に倣って、太平洋に面した小さな港町に引っ越したこともある。きっとその時も海が恋しかったのだ。ペソアは至る所に顔を出す。イタリアの小説家・タブッキの「インド夜想曲」やヴェンダースの映画「リスボン物語」に登場し、ノーベル文学賞受賞者ジョゼ・サラマーゴや哲学者ジ

窓辺 の本棚



『ポルトガルの海』
フェルナンド・ペソア詩選
著／フェルナンド・ペソア
ポルトガルの国民的詩人・作家。カエイロ、レイス、カンボスという名の三人を代表格に、百を超える人格を創造し、本人とは異なる、それぞれの人格として作品を書いた

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

ル・ドゥルーズ、そしてボルヘスなど、多くの知識人や芸術家・文筆家を魅了している。ポルトガル語で「人」を意味するペソア。実在しない「異名者」と呼ばれるさまざまな名前の別人格で詩を書き、それぞれが対話しながら「自己の在り方」を文学的に抒情的に明示する。ほとんど無名のまま1935年に亡くなったあと、自宅に残された衣装箱から膨大な数の草稿が発見され、その全貌が露わになると瞬く間に旋風を巻き起こした。そんなペソアの詩は青が似合う。リスボンの丘から見渡す千変万化の海の青。さあ、夏がやってくるぞ、悠々と急ぎ海をめざせ。

「とある日の晩酌」
玉村本店（山ノ内町）
〈酒〉NEW ENGI 山恵錦純米⑥
〈肴〉鮭の粕漬け



花 冷えとはよくいったもので、季節は進めど信州の夜の冷え込みは堪えます。そんな夜に飲みたい燗酒を求めてたどり着いたのは「志賀高原ビール」でも人気、創業1805年の酒蔵・玉村本店です。

日本酒は米づくりと酒づくりが別であることがほとんどですが、玉村本店は自社栽培を増やし、現在その割合は8割以上。さらに無農薬、そしてビール製造で生まれる副産物を含めた自家製堆肥を最小限

使う循環型農業に取り組むことで理想の米を育て、なるべく米を削らない酒造りに取り組んでいます。
まずは冷やでいただくと、爛上がりすること間違いなしの正統派のキレ味。言わずもがな、爛をつけたときの丸み、旨みは素晴らしく、冷爛のギャップにもだえます。いずれも食中酒として何をあわせても間違いなく、ひと品選ぶのが難しいなかで合わせたのが鮭の粕漬けです。
粕と白味噌を10:1、砂糖とごくわずかの塩を加えて粕床にしてひと晩。酒粕と白味噌の優しくまあるい味わいがよく合います。酒と酒粕、同じ酒蔵ものならば、これほど素晴らしいことはありません。

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

旧鐘紡丸子工場倉庫 (上田市丸子)



築 100 年の建物をそのまま活用したカフェ「ザイデンシュトラーセン」。アフオガードパフェは深煎りコーヒーをかけていただく。営業は木～日曜の 11 時 30 分～14 時。ランチにはコーヒーで煮込むカレーがおすすめ
上田市中丸子 1623-1



「岩谷堂観音」は道に面して駐車場あり
上田市御嶽堂 84

歴史をさかのばれば平安時代には木曾義仲が丸子の依田城に 2 年半滞在し、ここで挙兵しました。義仲が戦勝祈願に訪れた宝蔵寺、通称・岩谷堂観音は朱塗りのお堂が岩に食い込むようにして建ちます。欄干を伝い裏へまわると天井の高い岩窟が開け、奥に観音さまが祭られています。依田川沿いには同じような岩窟の古墳が 2 箇所あり、発掘された遺跡が丸子郷土博物館に展示されています。ここでは製糸で栄えた往時の丸子を資料や映像で知ることができます。



「丸子郷土博物館」9 時～16 時 30 分までに入館、月曜休館、大人 100 円
上田市東内 2564-1



地元産のお米や味噌、お菓子を、岩谷堂すぐ近く「農産物直売センターあさつゆ」で購入
上田市御嶽堂 54-1

上田市丸子は江戸時代から養蚕が盛んで、明治時代から本格的な器械製糸業が発展し、依田社や信濃絹糸紡績会社(現シナノケンシ)が設立されました。最盛期には鉄道が敷設され、劇場が置かれ、まちは活況を呈します。昭和恐慌で衰退したものの、1935(昭和 10)年に鐘紡丸子工場が創業します。依田川沿い 5 万 4000 坪もの敷地に工場や倉庫が連なり、社宅や学校が置かれ、2,000 人もの社員が働いていました。国内唯一の絹糸紡績工場も 1996(平成 8)年に閉鎖。工場跡地は町が買い上げて、病院や図書館、公園や商業施設が建ちました。当時の建物は 2 棟を残すのみ。かつての倉庫は見上げる小屋組もそのままに、ドイツ語で「絹の道」を意味するザイデンシュトラーセンという名のカフェになりました。





Emi Morita

1990年生まれ、富山県氷見市出身。富山大学 芸術文化学部で金属工芸を専攻。卒業後は東京でジュエリー業界のBtoB営業職に就き、会社勤めをしつつカトラリーを作りはじめ、やがて金工作家として独立。2019年から松本市在住

守田詠美さんは、洋白(ようはく)を使い鍛造という手法でカトラリーを作っています。洋白とは、亜鉛・銅・ニッケルの合金で、軽くて美しく、丈夫で比較的加工しやすいので、古くから楽器や装身具、洋食器などに使われてきました。日々手にするカトラリーは、少しずつ水分や油脂をまとい、美しい銀白色は白みがかかります。守田さんは材料を切り出し、叩き、やすりをかけ、焼きなまして、さらに叩く——そのすべてを自宅兼工房の一室で手作業で行います。おのずと個性差が生まれ、手仕事ならではのやさしいゆらぎがあり、経年変化もあって、やがて経年変化してかけがえのないものになります。

ショールームPICNIC

松本市城西 (JR松本駅から徒歩 15 分)

https://www.instagram.com/morita_emi_/

訪問の際は事前に相談を

くすくす 五七五

前歩く人つまずいて振り返る

5メートル先、急ぎ足の人あり。ちょうど視線の先でした。
……いやいや見てない、濡れ衣です！ごめんなさい。慌てふためき目を伏せた刹那、ふと我に返るのです。あれ？ なんだあやまつているんだろう。

あなたの 五七五 読者からの投句

妻不在 名もなき家事に おおわらわ
温泉たまご (松本市 30代男性)

美味しそう！ レシピを見たら作れなそう
腹ペ子 (上田市 50代女性)

ばあさんは 犬の散歩もリハビリ
笑顔 (長野市 70代女性)

ユーモアと潔さがどこかクール！「リハビリイ」に漂うロカビリー感ゆえでしょうか。BGMが聞こえてきました。

くすくす 五七五

前歩く人つまずいて振り返る

5メートル先、急ぎ足の人あり。ちょうど視線の先でした。
……いやいや見てない、濡れ衣です！ごめんなさい。慌てふためき目を伏せた刹那、ふと我に返るのです。あれ？ なんだあやまつているんだろう。

あなたの 五七五 読者からの投句

妻不在 名もなき家事に おおわらわ
温泉たまご (松本市 30代男性)

美味しそう！ レシピを見たら作れなそう
腹ペ子 (上田市 50代女性)

ばあさんは 犬の散歩もリハビリ
笑顔 (長野市 70代女性)

ユーモアと潔さがどこかクール！「リハビリイ」に漂うロカビリー感ゆえでしょうか。BGMが聞こえてきました。

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6年。脱力系「ゆる俳句」をつくっています。頭皮の健康を意識しはじめた今日この頃です

1



守田詠美さんのスプーン。
洋白を切り出し、1本ずつ叩いて作る。それぞれ異なる槌跡が残る。長さ19cm、つばの幅4.5cm

2



Marigoldの天然ゴム手袋。
キッチン用黄色Mサイズ。
裏地のコットンがさらりとした感触。絶妙な形状でフィットして、ずり落ちない

3



丸子銘菓のほかチョコレートやケーキもおいしい「和洋菓子さわむら」のお菓子詰め合わせを上田市丸子のおみやげとしてプレゼント

4



輪島市の木地屋「四十沢（あいざわ）木材工芸」の豆皿。
サイズは幅6～7cmほど。種類は選択不可。長野市「書肆朝陽館」で各種取り扱いあり

【プレゼント応募方法】

1は4名、2は15名、3は5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、2024年8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。

長野県生活協同組合連合会は みなさんが安心して暮らせるように 社会問題の解決に取り組んでいます。

長野県生活協同組合連合会は、長野県内の生協が集まって1948（昭和23）年に設立されました。現在、県内で活動する地域・職域・医療・大学・共済ほか、それぞれの分野の20生協と1つの賛助会員で構成されています。

わたしたちが重点的に取り組む課題は、生協の事業を恒常的に進化させることと、事業を通じた社会問題の解決＝より良い地域社会づくりへの貢献であり、そのために市民・団体・企業および行政など広範なステークホルダーと対話し、連携しながら実践しています。

引き続き、多様な主体との連携促進をおもな役割として、ともに持続可能な社会への変革＝SDGsのゴールの達成に貢献し続けます。

長野県生活協同組合連合会

co-op

〒388-8555 長野市篠ノ井御幣川668 コープながの本部内

TEL 026-261-1380 FAX 026-261-1381

<https://nagano-seikyoren.org/>

長野県生協連



■設立／1948（昭和23）年1月12日 ■会員数／正会員20、賛助会員1（地域3、職域5、医療3、大学6、共済ほか3）

■組合員数／51万2,885人（労働者共済生協および労働金庫を含まず） ■事業高／711億4,702万4,000円（同上）

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

① 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

くらし・なんでも相談

② ほっとダイヤル

無料

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

☎0120-39-6029

相談時間／10時～16時

※長野県暮らしサポートセンターに関する問い合
わせはできません。

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

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



※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.14』 2024年4月18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、工房探訪）、安斎高志（ポケットメモ、名所めぐり）

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>