

んだい この大鉢をたい プレゼント!

韓国風まぜめん

暮らしのなかの小さな名品

tempoの置き型モビール

暮らしのポケットメモ「タオル再考」

窓辺の本棚

身近な名所めぐり 小谷村・砂防堰堤

Vol. 15

長野県暮らしサポートセンター

「小とりの宿」福田舞子さんの ある日の献立

韓国風まぜめん

韓国風まぜめんは、うどんでも中華麺でも、好みの麺をお使いください。食べる際は、麺と具とたれをよく混ぜて。 箸を使うよりも手で混ぜると、よりおいしくなります。具は多めに作っておき、常備菜に。ごはんにのせればビ ビンバ風で、お弁当にもぴったり。わかめスープは、韓国では誕生日のお祝いに食べる習慣があるそうです。



韓国風まぜめん

「材料(4人分)]

そうめんなど好みの麺…適量 ごま油…大さじ1 さやいんげん…1パック うずらの卵…4個

- ●牛肉としいたけの炒めもの 牛コマ肉…180g しいたけ…2 個
- ●下味:しょうゆ・酒・みりん・砂糖…各大さじ2ごま油…大さじ1
- ●小松菜のさっと炒め 小松菜…1/2 束 ごま油…大さじ 1 塩…小さじ 1
- ●にんじんのごま和え にんじん…2本 白ごま…大さじ2 ごま油…大さじ1 みりん…大さじ2 塩…小さじ1
- ●万能だれ 味噌…30g 砂糖…15g 水…50mℓ

にんにくすりおろし…1片分

ごま油…大さじ1 コチジャン…適宜

[つくり方]

- ●牛肉に下味の材料をもみ込んでおく。しいたけは細切り、小松菜はざく切り、にんじんは千切りにしておく
- ②小松菜のさっと炒めを作る。 フライパンを熱して油をひき、 小松菜を炒める。塩で味を調 えて、バットに出す
- ③にんじんのごま和えを作る。 ②のフライパンに油を足して、 にんじんとごまを炒める。油 がまわったら、みりんを加え、 しんなりするまで火を通す。 塩で味を調え、バットに出す
- ①牛肉としいたけの炒めものを仕上げる。③のフライパンをキッチンペーパーでふいて油をひき、牛肉を炒める。火が通ったら、しいたけを加えて、さらに炒める
- **5**大きな鍋に湯を沸かし、いんげんをゆで、ざるにあげて、細切れにする
- ⑥続いて、そうめんをゆでる。

そうめんは水洗いして、よく 水切りし、ごま油を和える

7ボウルにたれの材料を入れてかき混ぜ、②③④⑤⑥を入れて和える。器に盛ってうずらの卵をのせる

たれのコチジャンは辛いので、好 みで加えてください

わかめスープ

[材料(4人分)]

わかめ…100g(戻した状態で) 油揚げ…2 枚 ごま油…大さじ1 水…400mℓ 塩…小さじ1

[つくり方]

- ●わかめはざく切り、油揚げは短冊切りにする
- ②わかめをごま油で炒め、油 揚げと水を加えて温め、塩で 味を調える
- ③器に盛り、好みで万能だれ を加えながらいただく

もっとおいしく

流山本みりん



千葉県流山市で造られる流 山本みりんは「白みりん」と も呼ばれる。甘みだけでな く料理に深みを加える

北一硝子のランプ



北海道・小樽の北一硝子製。 かつて山小屋の料理番をし ていた舞子さんにとっては 馴染みのある灯り



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。水・木曜ランチ専門 「小とり食堂」と、不定期の 「昼・居酒屋小とり」も営業 中。どちらも予約制 長野市箱清水 2-23-22

暮らしのなかの小さな名品

tempo の置き型モビール「Looping」

15×26cmのファイル状のパッケージを開くと、透明なプラスチック製のシートが2枚と、針金を曲げたパーツが入っています。手順どおりに組み立てると、ご覧のような置き型モビールの完成。空調の微風や静電気にも反応して、横長のチューブが静かに回ります。ファイルに戻せば持ち運び可能。好きなところで風と光とともに穏やかな動きを楽しめる、旅するモビールでもあるのです。

この「Looping」は、栃木県足利市にある有限会社「mother tool」が手がけるモビールブランド「tempo」の製品で、自社工房でひとつずつ製作されています。赤×青のほか緑×黄、ピンク×黄の「カラー」と、太線または細線の「グラフィック」があり、どれも光を透過して美しい影を落とします。



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。tempoのモビールをSNSで見つけて、ひと目惚れ。吊り下げるタイプも入荷中です 須坂市須坂 39 奥の蔵 026-285-0113



子どもの小さな頃は、お昼寝にも お風呂上がりにも、バスタオルが 必須でしたが、子どもの成長とと もに習慣を見直しました 暮らしのポケットメモ

タオル再考、 生活習慣を見直す。の巻

洗濯ものの乾きにくい季節がやってきました。わが家 では数年前から分厚いタオル類は一掃しました。

まずはバスマット。とにかく乾きづらい。そもそも誰かが使って湿ったバスマットに足をのせるのは、気持ちのいいものではありませんでした。これを珪藻土マットに変えたところ、驚きの吸水力で、家族4人が順に使っても表面はサラッとしたまま。

洗濯いらずの珪藻土マットですが、定期的なメンテナンスは必要です。汚れが気になってきたら、漂白剤を入れたバスタブに、ほかの洗面用具も一緒に浸けてお

きます。漂白剤は、通常の皮脂汚れなら酸素系で十分 ですが、カビ汚れには塩素系を使います。

バスタオルもやめて、代わりに薄手のフェイスタオルをたくさん用意しました。お風呂上がりもフェイスタオルで十分。1枚でも2枚でも、使い終わったら洗濯カゴへ。毎日7、8枚を洗濯しますが、バスタオル4枚より干しやすく、乾きやすくなりました。

フェイスタオルは、そろそろ買い替え。使い古したタ オルは小さく切って縫い直して台拭きや雑巾に。ある いは使い捨ての汚れ拭きにしています。(編集部)



光が善であり、 闇は悪だった。

いかに猛暑の夏であっても、いずれ酷寒 の冬は訪れる。いくばくかの理不尽な想 いを胸にしまい、赫々たる炎のゆらめき に思いを馳せている。人が紅蓮に惹かれ る理由を確かめようとするなら薪が不可 欠だが、薪についての心得はいかほどか。 本書はノルウェーの小説家による、薪を めぐる人々と社会の物語だ。長く厳しい 冬を越すために、山に分け入り、木を伐 り、薪を積んで乾燥させ、火をおこして きた。古来変わらぬ一連の作業はいまも ノルウェー人の生活に密接している。火 と向き合うために木と対話する。自然 との関わりやエネルギー問題への取り組



『薪を焚く』

晶文社

著/ラーシュ・ミッティング 1968年、ノルウェー南部の フォーヴァングに生まれる。 ジャーナリスト、編集者を経 て専業作家に。黒ストーブを 愛用し、廃棄されていたヨブー のチェーンソーを偏愛する

女/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(しょし・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

み、斧などの道具への偏愛がにじむ語り、 丁寧な暮らしと手仕事の喜び。薪が光炎 に変わりゆくまでの物語が詰まった優れ た実用書でありながら哲学書でもある。 焚き火は寒さと夜の危険を遠ざけ、身を 寄せれば、安心と暖かさに与ることがで きた。我々はこうして火を囲んできたの だ。炎には火を獲得して以来続く人間の 営みの歴史が揺らいでいる。この冬こそ 炎心に向き合うために森に入ろう。森に 生きた詩人、山尾三省の「火を焚きなさ い」はこう締めているではないか。

一お前達自身の 昔と今と未来の不思議 の物語に 耳を傾けなさい一

ぜ善 純造 米 り市 んご

野菜と帆

立

0)

米粉グラタ

花

酵

母

生

洒

あ る 日 晚 酌



本酒の醸造には酵母が欠かせませ ん。アルコール発酵を促す微生物 で、香りなどにも影響を及ぼすもの。酒 蔵に棲む酵母を使う蔵もあれば、培養さ れた酵母を使う蔵もあります。今回ご紹 介する西飯田酒造店は県内で唯一、花か ら抽出した「花酵母」を使う酒蔵です。 桜やつるばら、ひまわりなど、多様な花 由来の酵母を用いますが、やはりご案内 したいのは9代当主の飯田一基さんが東 京農業大学在籍中に自ら抽出したりんご

の花酵母で醸す日本酒です。

青りんごのような酸味と旨み、フルー ティーな香りのチャーミングなお酒。裏 腹に食中酒を目指す酒蔵らしく、キレが 素晴らしい。少し温度が上がると旨みが より際立ちます。

合わせたのはグラタン。チーズの酸味と コク、塩味にぴったりで、さらにホワイ トソースのまろやかな味わいが、日本酒 のやさしい旨みによく合います。

通年商品なので具材は季節の野菜をお好 みで。今回はなすとじゃがいも、ほうれ ん草に帆立。洋食だってどんと受け止め てくれる、日本酒の懐の深さが好きです。

やっぱり 日本酒が好き 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

砂防堰堤(小谷村)



真那板山と葛葉峠の様子 は、国道 148 号の新潟県境 の国界橋のたもとから見ら れる。駐車場あり



ガン沢砂防堰堤そばまで車で行 くことができる (悪路なので走 行注意)。駐車場あり 北安曇郡小谷村北小谷来馬 500

小谷村観光連盟のホームページには「おた りの砂防」の項目が設けられ、村内の砂 防堰堤の配置図が示されています。来馬 地区のガン沢砂防堰堤は、赤い鋼管で組 まれたフレームが周囲の緑に映えます。 今では最果てのように思えるこの立地 と、時に厳しくも豊かな自然環境を好ん で、近年はお店を構える人が増えました。 そのひとつ「紡ぎ舎」は増富康亮さん・永 子さん夫妻が営み、日本各地で丁寧に作 られた生活道具が並びます。

道をさらに上れば「喫茶白月」があり、訪 れる人がそれぞれの時間をコーヒーと眺 望とともに楽しんでいます。





紡ぎ舎は国道148号の下里瀬交差点から県道を上る。 駐車場あり、火・水曜定休、木曜不定休。 詳細はインスタグラム (@tsumugiya_official) を参照



喫茶白月は駐車場あり。不定休。 詳細はインスタグラム(@kissa hakugetsu)を参照

谷村は、新潟県糸魚川市と接する 長野県の最西北部に位置し、中心 を姫川が流れます。姫川に沿ってJR大 糸線と国道148号が走り、古くは「塩の 道」と呼ばれる千国街道が日本海と松本 藩をつなぐ重要なルートでした。

姫川の流域では昔から土砂災害が相次 ぎ、1911 (明治 44) 年に発生した稗田山 大崩落は日本三大崩れに数えられていま す。幸田文は1977 (昭和52) 年に現地を 見聞し、著書『崩れ』にまとめました。 さかのぼって1502(文亀元)年には真那板 山が山体崩壊を起こし、大量の土砂は対 岸に葛葉峠を形成しました。その光景は 今も国道から俯瞰することができます。









Shoko Mori 埼玉県出身、長野県上田市 在住。多摩美術大学大学院 絵画科陶芸クラス修了。上 田市に窯を置き、りんごや ぶどうの剪定枝、栗の鬼皮 などを釉薬の材料にして、 器や立体作品を作る

@morisho555

森 章子さんは、身近で手に入る植物の灰を釉薬にして、普段使いの器だけでなく、動物などの楽しい立体 ものを制作しています。

森さんの器は、同じシリーズでも形や釉薬の表情が少しずつ異なり、それぞれの味わいがあります。おおらかな作風は特に立体作品に顕著で、まさに唯一無二の魅力があります。

多摩美術大学の恩師である中村錦平氏のもとで陶芸と 出会い、卒業後は鯉江良二氏に師事したと聞けば、土 と遊ぶような、その自由な作風にも納得です。

上田市の祖父母が住んでいた家に暮らしはじめ、畑の 隅に窯を据えました。身近な果樹農家からりんごやぶ どうの剪定枝をもらい、栗の鬼皮の灰は小布施の栗菓 子店からもらい受けます。

なかでもりんご釉は淡い緑色のビードロが器の底に美 しい溜まりを作り、この純粋さは森さんのものづくり に向かう姿勢をよく表していると思うのです。

孫 衣 動 替 0 画 軒 え 手 先 で は 0 今 こん 日 ジ!何でもチャレンジさん、 カレーだ!いいな、 コマにくすりです。背中のかゆみも吹き飛びます。 棚卸しで魅力再発見。 強く共感!こんなはずじゃ…いや、めげずにまたチャレ 「孫の手」を手に「?」がいっぱいのお孫さん。愛らしいひと くわくが浮かびます。 で 使 ゚におい。おや?またあそこのおうちだ!翌々日…ん?カ **-のにおい!! まさか…。(つづく)** な ŧ きると 11 帰り道とぼとぼ歩く登り坂、 T 力 方 何でもチャレンジ(長野市 なたの シ を このおうちかな。 思 日常にあるささやかなご褒美。 発掘の喜びや「明日着ていこう」 ヤ 1 孫 孫大好き(伊那市 ツ つ 0 朗らかで素敵なお名前です。 A か あられ(諏訪市 50代女性 た 12 B 聞 あ どこからかいいにおい 翌日、 お D つ くんくんカレー 1) 読者からの投句 た 60代女性 40代男性 か L Y だ

投句、お待ちしています!

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。 お味噌汁にトマトを入れるのが好きです

l present l

『暮らしノート 15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たプレゼントをお届けします。



森 章子さんのりんご大鉢。 剪定枝を燃やした灰で作る 釉薬が溶けて、美しい緑色 のガラス状の溜まりとなる。 直径約 200 ×高さ 60mm

2



置き型モビール「Looping」の カラーシリーズ。ポリエステ ル、鉄製。組立後のサイズ はW250×H102mm。色は当 方で無作為に選びます



「道の駅おたり」で見つけた 「雷鳥手ぬぐい」。夏毛と冬 毛の2色がありますが、当 方で無作為に選んでお送り します。ご了承ください

4



同じく小谷村の道の駅で見 つけた「みつろう保湿クリー ム」。小谷村産の蜜蝋で作ら れ、髪にも顔にも使えてべ タつかずしっとり

【プレゼント応募方法】

■は5名、2は5名、3が8名、4は12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、2025年2月21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

〒 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/51万8,856人(労働者共済生協および労働金庫を含まず) ■事業高/705億8,609万7,000円(同左)

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 **ぐ**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応対します。個人情報は厳守します。 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

500120-39-6029

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お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

- ❸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
- 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



※●②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、4 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.15』 2024 年 10 月 11 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