

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

桜えびと青のりのパスタ

暮らしのなかの小さな名品

fog linen work のリネントレイ

暮らしのポケットメモ「まずは減プラスチックから」

窓辺の本棚

身近な名所めぐり

中川村のタクラマカン

Vol.16

長野県暮らしサポートセンター

桜えびと青のりのパスタ

箸で食べたくなる和食パスタは桜えびと青のりが香り立ち、ナッツも加わって香ばしく歯応えも良く、お酒の後にもスルスルといただけそうです。バーニャカウダは甘みや旨みをなめらかな豆腐でまとめたソースが絶品。パスタや白飯に合わせてもおもしろい。ナムル風ごま和えは、指先ですりつぶす「ひねりごま」が香りを加えます。



桜えび・青のり・ ナッツの和食パスタ

【材料(2人分)】

- 桜えび…12g
- ミックスナッツ…60g
- 青のり…大さじ2
- ベビーリーフ…30g
- ストレートめんつゆ…大さじ2
- オリーブ油…大さじ2
- 塩…小さじ1/2
- スパゲッティ…200g

【つくり方】

- ①スパゲッティは約20gの塩(分量外)を加えた熱湯(2ℓ)でゆで、ザルにあげて湯をきる
- ②桜えびとナッツはフライパンで軽く焼き色がつくまで弱火で炒る
- ③ベビーリーフは水にさらし、しっかり水気をきる
- ④①をボウルに入れ、めんつゆ、オリーブ油、塩を加えて混ぜ、②と青のりも入れて混ぜ合わせる
- ⑤器に③をちらし、④のパスタを盛りつける

蒸しキャベツと 豆腐の バーニャカウダ

【材料(2人分)】

- キャベツ…1/4玉
- 木綿豆腐…1/2丁
- 玉ねぎ…1/2個
- にんにく…1片
- 米油…大さじ3
- 塩糶…大さじ2

【つくり方】

- ①キャベツは1/4玉を半分に分けて蒸す
- ②豆腐は水切りして裏ごしする。玉ねぎは粗みじん切り、にんにくはすりおろす
- ③フライパンに米油を中火で熱して玉ねぎを炒める。しんなりしたらにんにく、塩糶を加え、弱火にして2分ほど炒め、豆腐を加えて3分ほど炒める
- ④蒸したキャベツを器に盛り、③をかける

アスパラの ナムル風ごま和え

【材料(2人分)】

- アスパラガス…4本
- 白いりごま…大さじ1
- ごま油…小さじ1
- 塩…ふたつまみ
- きび砂糖…ひとつまみ

【つくり方】

- ①アスパラは塩小さじ1(分量外)を加えた熱湯(1ℓ)で3分ゆで、ザルにあげて湯をきる
- ②白ごまはフライパンで軽く炒る
- ③①のアスパラは1本を斜めに5等分してボウルに入れ、ごま油、塩を混ぜ合せ、②のごまを指ですりつぶすようにかけ、混ぜ合わせて器に盛る

もっとおいしく

素焼き ミックスナッツ



食塩、油は不使用の素焼きナッツは料理に使いやすい。金子さんいわく「刻んできんぴらや春巻きに入れてもおいしいですよ」とのこと

信州経木「Shiki」



伊那市「やまとわ」のアカマツを薄く削って作る経木を愛用。料理に敷いたり包んだり、細長く切ってくるつと丸めて皿代わりにも



料理／金子健一
地元食材が味わえる食堂「Alps gohan」は木曜日曜の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』(扶桑社)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 0263-87-5377

暮らしのなかの小さな名品

フォグ・リネン・ワーク

fog linen work のリネントレイ

fog linen workは、オリジナルのリネン製品を製造し、国内外でセレクトした生活雑貨などとともに、東京・世田谷区の実店舗とオンラインショップで販売しています。リネンは日本からの依頼をもとにリトアニアで織り上げ、キッチンクロスや寝具、服やカバンに縫製しています。

生地を樹脂コーティングしたリネントレイは、布ならではのゆがみや毛羽立ちがそのまま閉じ込められて、まるでランチョンマットのようにやさしく食卓を彩ります。子どものおやつ時間に、ひとりのランチタイムに、水洗い可能なので汚れることを気にせず使えるのがうれしいところ。写真のMサイズは縦23×横33cm。ひとり分の簡単な食事にぴったりの大きさで、330gと軽量で扱いやすく、深さがあるので器を運ぶときも安心です。



この
トレイを
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。リネントレイのサイズはS・M・Lの3種類。色・柄さまざま。同サイズならびつたり重なる
須坂市須坂39 奥の蔵 026-285-0113



暮らしの ポケットメモ



脱プラを目指して勉強中。ストローやレジ袋は受け取らない。宿泊の際は歯ブラシを持参する。水筒を持ち歩く。できることから実践中。そして、くり返し使える「みつろうラップ」を今号の読者プレゼントとしました

まずは減プラスチックから。の巻

ネット通販を利用した生活雑貨店から荷物が届きました。段ボール箱を開けると、無地の新聞用紙で包まれた商品は、海外の雑誌から抜き取った美しいページでラッピングされ、こよりで結えてあります。伝票の入った茶封筒や緩衝材の古紙、箱を閉じていたクラフトテープも含め、「プラごみ」となるものはひとつもありません。取り扱う商品だけでなく梱包材に至るまで、店主の透徹した美学を感じ、荷を解きながら背筋の伸びる思いがしました。

プラスチックは天然素材とちがいで、微生物に分解され

て土に還ることはない。だから自然界に残り、環境を汚染し、生態系を狂わせている—そのことを胸に刻んで、身の回りにあふれるプラスチックを今一度、見つめ直しています。自治体のルールに従い、プラごみを仕分けしてリサイクルしているつもりでした。でも日本では、プラごみのほとんどが焼却されています。これは熱回収であって、リサイクルではありません。実行すべきはリデュース (Reduce) = ゴミを減らすこと。まずは紙資源をまとめていたビニールひもを、紙ひもに改めることにしました。(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

そのさきの、100年へ。

これからの人生を共にするであろう椅子、その出会いは衝撃的だった。アームから緩やかなカーブを描いて繋がる背板に体を預けると、まるで人の手にそっと背中を押されているみたいだった。体に馴染む感覚は、すでに長い年月を共に過ごしてきたかのような錯覚まで生じさせてしまう。読書への集中力が増していく椅子、店に置く椅子はこれだと思った。日本を代表するデザイナー・深澤直人による、いつまでも飽きのこない美しいデザインと長く使える堅牢かつ精緻な構造を広島の家具メーカー、マルニ木工の技術力が実現させた。かのジョナサン・ア



『奇跡の椅子』

文藝春秋社
著/小松成美
1962年、横浜市に生まれる。広告代理店、放送局勤務などを経て作家に転身。ルポルタージュを得意とし、スポーツノンフィクション、インタビュー、エッセイ、小説を執筆

イブに認められ、「Apple Park」に数千脚を納品した実績を持つこの椅子には数多の物語が宿っている。「工芸の工業化」を掲げ、高度経済成長と暮らしの西洋化の波に乗って拡大したマルニ木工の繁栄とバブル崩壊と共に傾き、倒産寸前にまで陥った経営状態。奮闘する創業一族と技術力で困難に立ち向かう従業員たち。静謐に佇むこの椅子は多様な熱意によって生みだされ、100年先を見据えている。平和を希求するネーミングを授かり、マルニ木工の命運を託されたアームチェア。奇跡の椅子「HIROSHIMA」を取り巻く物語。

「とある日の晩酌」
〔酒〕 角口酒造店(飯山市)
北光正宗 純米吟醸 雪明かり
〔肴〕 うどのきんぴら



香り高く芳醇な日本酒が人気です。とくに新酒の季節は、無濾過生原酒をはじめ、スペックも味わいもぜいたくな日本酒が並びます。それがひと段落する春の終わり頃から、これぞ辛口という日本酒が無性に飲みたくなります。そんなときに選ぶのが北光正宗です。10数年前、香り系の日本酒の人气が急上昇するなかでも、20代後半だった杜氏の村松裕也さんの「うちは辛口ですから」と語る揺るぎない姿勢が忘れられません。

雪明かりは酒米「ひとごち」でつくる辛口の酒。ひと口ふくみ、背筋が伸びるそのキレ味に「これこれ」とにっこり。合わせたのはうどのきんぴら。うどん1本に醤油大さじ1、みりん少々、の甘さ控えめに仕上げます。雪明かりがうどの独特な香りを最大限に引き出し、生かします。この日本酒、温度が上がるごとに果実味と上品な香りが引き出されます。ぬる燗は至福の極み。酒の味わいも、肴の相性も広がります。アルコール度数14度と低めながら芯のある味わいで、どんな料理にも寄り添います。辛口を敬遠する人も多い昨今ですが、ぜひさまざまな温度と肴で楽しんでいただきたい1本です。

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



タクラマカン (中川村)



天竜川にかかる坂戸橋は橋畔に駐車場があり、兩岸から美しいアーチを見ることができる

天竜川が蛇行して段丘を刻み、東に南アルプス、西に中央アルプスを望む中川村は「日本で最も美しい村」連合に加盟する人口 4600 人の小さな村です。のどかな環境に惹かれて移住者が多く、村には彼らが営む魅力ある店が点在しています。

「タクラマカン」店主の松島拓良^{たくら}さんはフレーマー、つまり額装を生業とし、あらゆるものを額に納め、アーティストの信頼を集めています。額は古材などから作る一点ものですが、店そのものも取り壊される廃校の窓枠などをもらい受けて自ら建てた、まるで骨董店のような、芸術家のアトリエのような美しい空間です。



タクラマカンは 9～12 時・13 時 30 分～18 時営業、水曜定休。額装を依頼できるほか展示品は応相談で購入可。不定期で企画展を開催
上伊那郡中川村大草 3687-1

チャオは 9～19 時営業、水曜定休
上伊那郡中川村片桐 4000



たろう屋は 11～18 時営業、火曜定休
上伊那郡中川村片桐 2877-4

「たろう屋」は宮崎太郎さんが営む生活雑貨の店。地物野菜や平飼い卵、無添加調味料や自然食品を店舗で販売するほか、移動販売や配達も行っています。

「暮らしの工房こねり」は、大池達也さん、さおりさん夫妻が古民家を改装し、カフェ併設の自家製酵母パンとどら焼きの店とし、予約制の整体も営んでいます。村唯一のショッピングセンター「チャオ」には生鮮品や衣料品、自家焙煎コーヒーなど、なんでもそろいます。毎月最後の日曜に「つばめマーケット」が開かれ、村中のおいしいものや手仕事の品が並び、美しい村の楽しい暮らしを垣間見ることができます。

暮らしの工房こねりは木曜 10 時 30 分～17 時 30 分、金・土曜 10～16 時営業、日～水曜定休（ほか不定休あり）、整体は随意予約制
上伊那郡中川村片桐 5095





Minori Furuta
長野県松本市出身、在住。美術大学で現代アートを専攻後、デザイナーとして勤務しながら、陶芸教室に通って作陶をはじめ。2013年に自宅に窯を据え、自身の器を作る傍ら、NHKカルチャーの講師を務める

信州まつもと空港の近く、果樹栽培の盛んな松本市今井に古田秋理さんの自宅兼工房があります。

古田さんが作る陶土の器は、土の風合いと自然な色合いがやさしい雰囲気です。最近の定番となった白い半磁土の器は、ツヤのある透明釉とツヤ消しのマット釉をかけ分けて、より使い勝手を重視しました。

それぞれの土の特徴に合わせつつ、どちらもすっきりシンプルなフォルムで使いやすく、「器は飾りではなく道具であって、暮らしに根づくもの」という古田さんの思いがよく表れています。

雷鳥やカモシカなど動物の箸置きや、ひな祭りやクリスマスなど季節の陶人形など、「やってみたら楽しかった」という立体作品にも取り組んでいます。

7月に原村「八ヶ岳クラフト市」に出展し、11月には松本市「Gargas (ガルガ)」で個展を開く予定があるほか、長野県内のギャラリーで随時、展示やイベント参加しています。

くすくす **五七五**

あめちようだい 噛み砕いてはあめちようだい

喉が痛いというのであめをあげたのですが、ガリガリガリ...まだ喉が痛いそう、もうひとつは。せめて1分くらいなめたらいいのに！モヤモヤしているそばでガリガリ聞こえてきたので静かに立ち去りました。もうあげない。

あなたの **五七五** 読者からの投句

ヘルプミー ヘルプボタンが見つからない

パンチョ (中野市 40代女性)

困りごとでも自ら解決しようという人に、立ちほだかる新たな壁。涙にじみます。助ける気あるのかと問いたい！

暗闇を 今日笑顔で 朝さんぽ

健康第一 (飯田市 50代男性)

暗闇に浮かぶ輝く笑顔。はつらつとした朝さんぽの健やかさと暗闇の取り合わせがとてもコミカルで秀逸です。

のらねこは いつものかおが ぶっかふか

ゆきだるま (信濃町 70代女性)

表現のやわらかなやさしさがまるで絵本を読んでいるようではんわかします。のらねこ、なんだかあったかそう。

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。風呂上がりの足裏マッサージが楽しみです

present

『暮らしノート 16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。



1 陶房七草の半磁器。リムと裏面はマット釉、料理を盛る部分に透明釉がかけ分けられている。直径21×深さ4cm、スプーンも盛りやすい



2 fog linen workのリネントレイ。Mサイズ縦23×横33×深さ1.5cm。色・柄は無作為に選んでお送りします。ご了承ください



3 中川村・たろう屋で扱うみつろうラップ。手の熱でやわらかくなり、洗ってくり返し使える。Sサイズ約18cm角、おにぎり包みにも◎



4 中川村の米澤酒造が造る日本酒「今錦」で、伊那谷特産「竜峡小梅」を仕込んだ梅酒。アルコール約12度、500ml。20歳未満の応募不可

【プレゼント応募方法】

1・2は5名、3・4は10名の方にプレゼントします。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。



こんにちは、長野ろうきんです。

いつも長野ろうきんをご利用いただき、ありがとうございます。「人生100年時代」といわれる今、みなさん将来の備えは万全でしょうか。長野ろうきんでは全店舗(出張所を除く)に[ろうきんMLA(マネーライフ・アドバイザー)]が在籍しています。ローン返済や老後の備えについて「いくら準備したらいいの?」「今後の家計はどうなるだろう」といった疑問や不安に対し、社会情勢や公的制度を踏まえたアドバイスやライフプランシミュレーションを行い、お客さまと一緒にキャッシュフロー表を作成いたします。「家計の見える化」で未来の安心につなげていきましょう! まずはお気軽にご相談ください。

くわしくはお近くの〈長野ろうきん〉までお問い合わせください

<https://www.nagano-rokin.co.jp>

長野ろうきん



各店舗のご連絡先はこちら



相談予約はこちら



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

② 暮らし・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～15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

③ 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



④ 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

⑤ 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

※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、4つの団体と連携しています)



たすけあいの輪をむすぶ

こくみん共済
coop



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.16』 2025年5月15日発行

編集：塚田結子、安齋高志 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)、安齋高志(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 長野県県町 523 ろうきんビル7階 TEL 026-238-6170 <https://www.nagano-kurasapo.jp>