

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

この器を
プレゼント!



ある日の献立

冷めてもおいしいハンバーグ

暮らしのなかの小さな名品

Campbell's Perfect Tea の紅茶

暮らしのポケットメモ「本誌、BOOK 型 DM になる」

窓辺の本棚

身近な名所めぐり

仏崎観音寺(大町市)

Vol.17

長野県暮らしサポートセンター

冷めてもおいしいハンバーグ

ハンバーグの材料を混ぜる際はやさしく、成形の際は空気を抜かずにふっくら丸めて焼くと、冷めてもやわらかな仕上がりに。お弁当にもぴったりです。フレンチグラタンは、混ぜるだけの簡単ソースを回しかけて、トースターでじっくり煮詰めます。白菜の四川風甘酢和えはラーパーツァイといい、熱した油で薬味が香り立ちます。



冷めてもおいしい ハンバーグ

【材料(4人分)】

鶏・豚ひき肉…各 150g
玉ねぎ…1 個
卵…1 個
麩…10g
牛乳…50ml
ナツメグ・塩…各小さじ 1/2

【つくり方】

- ①玉ねぎはみじん切りにして炒め、粗熱を取る
- ②麩は手で細かく碎き、牛乳でふやかしておく
- ③ボウルにすべての材料を入れてやさしく混ぜ、ふんわり丸める
- ④油(分量外)をひいたフライパンに③を並べ、強火で焼き目をつける
- ⑤裏返して焼き目がついたら弱火にし、水 100ml(分量外)を入れてフタをする
- ⑥水分がなくなるまで 10 分ほど蒸し焼きにする

根菜の フレンチグラタン

【材料(4人分)】

さつまいも…200g
かぼちゃ…200g
にんにく…1 片
バター…少々
ソース | 生クリーム…100ml
牛乳…50ml
ナツメグ・キャラウェイシード・塩・こしょう…各適量

【つくり方】

- ①さつまいもとかぼちゃは 8mm ほどの薄切りにし、やわらかくなるまでレンジで加熱する
- ②ボウルにソースの材料を入れて混ぜておく
- ③耐熱皿に、にんにくの切り口をこすりつけて香りをつけ、バターを塗る
- ④③に①を並べ、②を回しかけ、水分が煮詰まるまでトースターで 35～40 分加熱する

ゴマ油だけではしつこく感じる場合、好みの油を混ぜます

白菜の四川風 甘酢和え

【材料(作りやすい分量)】

白菜…1/4 個
しょうが…1 片
タカノツメ…1 本
塩…小さじ 1
酢…大さじ 2
砂糖…大さじ 1 1/2
塩…小さじ 1/2

ゴマ油・米油など…合わせて大さじ 1 1/2

【つくり方】

- ①白菜の葉はザク切り、芯は削ぎ切りにして、塩をもみ込んでおく。甘酢の材料は混ぜておく
- ②しょうがは千切り、タカノツメは種を取り小口切りにする
- ③白菜がしんなりしたら水分を絞ってボウルに入れ、甘酢を回しかけ、上に②のをせる
- ④好みの油をフライパンで熱して③の上からかけ、全体を混ぜ合わせる

もっとおいしく

鹿皮のクロス



鹿皮をなめしたクロスは、しなやかできめ細やか。ガラスを磨くとピカピカに。ボブさんは狸や解体も手がけ、店でジビエを提供する

養護学校の器



上田養護学校高等部の生徒が授業の一環で作る器。味わい深く、店で愛用中。器は木工品などとともに、文化祭で一般販売もされる



料理／石川展世^{ひょう}、祥史
旬の地物食材で作る創作料理の店「台所一二三」を営む。姉は家庭料理をベースにベジにも対応し、「ボブさん」と呼び親しまれる弟は「民ブラザーズ」としても活動し、ジビエを得意とする。
上田市常磐城 3-7-39

暮らしのなかの小さな名品

キャンベルズ・パーフェクト・ティ

Campbell's Perfect Tea の紅茶

アイルランドの首都ダブリンで1797年に創業した「The J&G Campbell's」。家族経営の小さな食料品店から生まれた紅茶ブランドが「Campbell's Perfect Tea」です。老舗の味を、今もダブリンの食品メーカーが守り続けています。

アイルランドの人は欧州でも有数の紅茶好きで、1日にマグカップで何杯も飲むそうです。だから黄色い缶は500g入りと大容量。家や職場にこの缶があれば、みんなが安心できるのだとか。

茶葉はCTC (Crush, Tea, Curl) 製法と呼ばれる丸い粒状で、より早く抽出することができます。ケニア産のアッサムに近い品種でコクがあり、ミルクとの相性良し。濃く淹れて温めた牛乳を加えたり、鍋で抽出し、さらに牛乳で煮出したり。好みのスパイスとともに煮出してチャイにするのもおすすめです。



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。今回、読者のみなさんにプレゼントするのは250g入りの詰替用リフィルパックです
須坂市須坂 39 奥の蔵 026-285-0113



暮らしの ポケットメモ



大手ホチキス針メーカー製の箱に「ホチキス針は古紙の再生紙工程で支障ありません」の文字があり、一方で外すことを推奨する製紙メーカーもあるようです。是非は立場によって変わり、寛容さが求められますね

本誌、BOOK 型 DM になる。の巻

前号「減プラスチック」の記事に、多くの反響をいただきました。ほとんどは共感を寄せる内容ながら、本誌送付の際の袋がプラスチックであるとのこと指摘もありました。確かに、おっしゃる通り。脱プラの実現は難しく、自分を省みれば、樹脂製レンズのメガネをかけ、治療中の歯にはレジンが詰められ、本体がポリカーボネート製のパソコンに向かっていきます。とはいえ「脱プラは無理」とあきらめるのではなく、「減プラ」に取り組み続けることが大切だと心に刻んでいます。

さて、『暮らしノート』は今号からBOOK型DMに変わりました。圧着DMとも呼ばれ、のりで閉じて郵送し

ます。袋に入れないためハガキを同封できず、誌面の一部を切り取っていただくことになります。なお、アンケートや投句はWEBからでもご応募いただけます。またDM化により紙製ホチキスが使えず、金属製に戻りますが、プラ袋をなくすほうが環境負荷を減らせると判断しました。どうぞご承知おきください。

紙材も送料も値上がりするなか、変わらず本誌をみなさまにお届けするため頭を絞り、このような形態となりました。私たちにできるのは、みなさんの手元に残していただけるよう、より良い冊子を作ること。これもまた心に刻み、励んでまいります。(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（しょし・ちようようかん）」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。2026年から予約制に移行する予定

長野市新田町 1532

誰かを想う

叔父の家にある、良く陽のあたる庭の手入れを手伝っている。その一角でささやかな菜園も作った。作業は草刈りや落ち葉拾いの素人仕事でたいしたことはなく、手をかければそれに応じた糧を生みだしてくれる収穫物が目当てである。体を動かし、汗を流し、陽光に掌をかざしつつ仔細な変化に目を細めては、叔父と庭の思い出話に花を咲かせている。この本に登場する「弁造さん」と著者のように。北海道の丸太小屋で、庭と呼ぶ森や畑とともに自給自足の暮らしを実践し、絵を描きつづけた弁造さん、その姿を撮る写真家の著者。撮影は長きに渡った。弁造



『庭とエスキース』

みすず書房

著／奥山淳志

1972年大阪生まれ、奈良育ち。東京の出版社に勤務したのち、1998年岩手県雫石町に移住し、写真家として活動を開始。生きることをテーマに、東北の風土や文化を写す

さんが92歳で逝ってからは、遺された庭とエスキースにレンズを向ける。ふと思い起こせば、他愛のない、気づきも何の示唆ももたらさない話が、弁造さんの豊かな語り口で蘇る。そうしたエピソードへの共感はその声をともなって別の光景を連れてくる、と著者は懐かしむ。庭とエスキースはこの二人に何をもたらしたのだろうか。人が人と出会ったことの豊かさを感じさせる、24編の記憶の物語と40点の写真による心揺さぶる写文集。「生きること」の質感と温度を感じるために、私は時折、この一編を読んで、その庭に足を踏み入れる。

「とある日の晩酌」

〈酒〉

湯川酒造店（木祖村）

十六代九郎右衛門 純米 秋あがり

〈肴〉 茄子と鮭の揚げ浸し



9月から秋の酒が並ぶなか、しみじみ旨いとうなった1本が、湯川酒造店の山廃仕込みの「秋あがり」です。山廃とは、酒のもととなる酒母づくりの際、蒸米をすらずに麴の力で糖化させて自然の乳酸菌を育てる製法。近代の製法に比べて手間ひまかかりますが、その分、力強いお酒に仕上がりに、「秋あがり」は、さらに低音熟成させ、ひと夏越してから火入れしたもの。

もともと旨みが強く骨格のはっきりとし

た酒を造る湯川酒造店ですが、この「秋あがり」もまた、米のおいしさを余すことなく引き出した濃醇な旨みが絶品。酸も美しく杯が進みます。常温からぬる燗でいただくとその奥行きがより楽しめます。合わせたのは茄子と鮭の揚げ浸し。出汁250mlに醤油大さじ3、みりんと砂糖大さじ1.5を加えて煮立てたところに、片栗粉をまぶして揚げた鮭と、素揚げした茄子を浸します。お好みで緑の野菜も。甘みが強めのこっくりとした味に仕上げると、より合います。茄子からジュワツとしみ出る漬け汁もたまりません。湯川酒造店でもそろそろ新酒の声が聞こえてくる頃。名残の秋を惜しんで「秋あがり」、召し上がってみてください。

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

仏崎観音寺／街並商店 (大町市)



「街並商店」は11～18時営業、不定休(Instagramを要確認)。大町市平 9601-2



「仏崎観音寺」の泉小太郎は『龍の子太郎』の原案となった
大町市常磐仏崎

ほど近くにある「街並商店」は森田彬光さん、さち安^あさん夫妻が営む古道具店。さち安さんの祖父母の家がある大町に移住して、古い鉄工場を改装した店内には、周辺の民家から集めた古い道具や家具のほか、ふたりがセレクトした日用品や作家ものの道具も並びます。

JR信濃大町駅から北に約1.5km続く商店街は、かつては黒部ダム建設に携わる人や多くの登山客でにぎわいました。今も老舗の酒蔵や菓子店が暖簾を掲げ、昔ながらの食堂や喫茶店は変わらぬ味を守り、空き店舗を活用した書店やコーヒー店がオープンしています。



「御菓子司 柴田」のきんつばは、湧水で炊く粒あんが絶品。9～17時営業、日曜定休
大町市大町 4084-2



「書麓アルプ」で本を購入。11～18時営業(金・土曜～21時)、火～木曜定休。大町市大町 2557

大町市は西に北アルプスが連なり、その伏流水が仁科三湖を形作り、稲を育て、人の暮らしや文化を形成してきました。近年では「北アルプス国際芸術祭」が3年ごとに開催され、そこかしこでアートが息づいています。

北アルプス山麓に位置する「仏崎観音寺」は、お堂の赤い屋根が印象的です。泉小太郎伝説で知られ、お堂脇の急な石段の上には洞窟があり、小太郎の隠れ家と伝わります。ただし石段は立入禁止。近くを高瀬川が流れ、川から引き込まれた農業用水が境内入口を横切って勢いよく流れています。



くすくす 五七五

胸にKイニシャルでないアップリケ

カズオかケンタか、はたまたカトウか。いいえサトウ、サトウサトルです。「…え!?」って思っただけで反省。Kいいよね、Kは自由だ! 慌てるわたしの石頭には「カッコいいのK」がつい浮かんでしまうのです。

あなたの 五七五 読者からの投句

4歳に トントンされて 母寝落ち

あさまやま(長野市 40代女性)

「えへ」とはにかむ17文字に、親子のぽかぽかした日々が凝縮。習慣が育む母と子の確かな絆に心温まりました。

雨降れば 身体休まる 野良仕事

匿名(松本市 30代男性)

働きの休むのが苦手。雨が理由をくれたから、今日はゆっくり休みましょう。天の恵みは作物にも人にも。

一つ捨て二つ買い足し生きていく

杏ジャム子(千曲市 70代女性)

物を整理したい気持ちと、そうともいえない現実。そんな自分も良しとして胸を張る潔さが快活で魅力的です。

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6年。脱力系「ゆる俳句」をつくっています。人間ドックまで、あと10日を切りました

長野ろうきん

2025 冬の定期預金
金利上乘せ
キャンペーン

期間: 2025.11/4(火)~2026.1/30(金)

インターネット
バンキングでも!
店頭でも!

金利上乘せ
定期預金

対象 キャンペーン期間中に新規で
お預入れの個人の方

対象預金 スーパー定期預金・
大口定期預金

預入金額
10万円以上

変わらない安心と
描く未来。
大切な家族のために
冬の定期預金と。

定期預金
適用金利
(上乘せ金利
を含む)

預入期間 1年
年 0.525%
税引き後
年 0.418%

預入期間 3年
年 0.575%
税引き後
年 0.458%

預入期間 5年
年 0.650%
税引き後
年 0.517%

	お預入れ		
お預入れ期間	1年	3年	5年
①キャンペーン上乘せ金利	年0.250%	年0.225%	年0.250%
②店頭表示金利	年0.275%	年0.350%	年0.400%
適用金利(①+②)	年0.525%	年0.575%	年0.650%

※店頭表示金利は、10月3日現在です。

最新の金利情報は
こちら



〈ろうきん〉イメージモデル 森川 葵



〈金利上乘せ定期預金について〉●他の金利優遇制度との併用はできません。●本キャンペーンにおける対象預金は新規お預入れとし、当金庫にお預入れいただいている定期性預金からの書替または振替は対象外とさせていただきます。満期日以降に自動継続をご選択された場合、以降の金利は自動継続をした日における店頭表示金利を適用させていただきます。●中途解約の場合は、当金庫が定める預入期間に応じた中途解約利率を適用いたします。●2013年1月1日から2037年12月31日までの間にお受取りになる利息には「復興特別所得税」が追加課税されますので20.315%の税金がかかります(国税15.315%、地方税5%)。税引後利率は小数点以下第3位未満を切り捨てて表示しています。●店頭表示金利は毎週見直しを行います。●期間中であっても金利情勢により、上乘せ金利が変更になる場合がございます。●取扱期間に変更となる場合がございます。●店頭に説明書をご用意しております。詳しくはお近くの〈長野ろうきん〉にお問い合わせください。2025年10月3日現在

| p r e s e n t |

『暮らしノート 17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。



朝比奈克文の片口絵皿。朝比奈さんが描き続けてきたウサギの絵柄が洗練の極み。ずっしりした重みと厚み。直径約23cm、高さ6cm



Campbell's Perfect Teaのリフィルパック、250g入り。開封後はキャンベルズ・パーフェクト・ティの缶または密閉容器に移し替えを



大町市の田中屋が製造・販売する、みんなが大好きな銘菓「雷鳥の里」。販売開始から50年超のロングセラー商品。16個入り



スケッチイン・ハイクより信州経木「Shiki」。伊那谷のアカマツを薄く削り、抗菌・調湿・通気性に優れる。24×15cm、20枚入

【プレゼント応募方法】

①は4名、②は5名、③は10名、④は11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、2026年2月末日（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。



工房探訪 | 五山焼 朝比奈克文さん

今号の表紙で料理を盛りつけたのは「五山焼」朝比奈克文さんの器です。もともと油画を描いていた朝比奈さんの器は、大胆な絵付けが魅力。なかでもウサギは長年描き続け、目つきや体つきが少しずつ変化して、より躍動感をみせています。最近は白磁の写しを試作しているそうで、その作風はまた変化していくでしょう。

Katsufumi Asahina

長野県飯綱町生まれ。多摩美術大学油絵科を卒業。作陶の道を志して栃木県益子町の塚本製陶所で研究生として6年間の修業を積む。1990年に帰郷して工房を据える

『暮らしノート vol.17』
2025年10月18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)

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>

【暮らしサポートセンター サービスのご案内】

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 ※市町村勤労者互助会・共済会のみなさまも会員です

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

☎0120-914-994

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】

