

**Cooking**

**ハクサイと豚肉の中華春雨煮**

1人分472kcal 塩分3.2g >25分

●材料(2人分)

ハクサイ……………400g  
豚バラ薄切り肉……………150g  
春雨……………30g  
赤唐辛子……………1本  
サラダ油……………大さじ1  
ニンニク(みじん切り)……………1片分  
ゴマ油……………少々  
④ 水……………1と1/2カップ  
オイスターソース……………大さじ2  
砂糖……………小さじ1  
しょうゆ……………小さじ2

【作り方】

①ハクサイは葉と軸に分け、葉は大きめの一口大に切り、軸は一口大のそぎ切りにする。赤唐辛子は種を取る。豚肉は幅5cmに切る。  
②フライパンにサラダ油とニンニクを中火で熱し、香りがたったら肉を炒める。肉の色が変わったら赤唐辛子と④を加えて混ぜる。春雨を加えてさっとなじませる。ハクサイを加えてふたをし、弱めの中火で15分ほど、春雨がやわらかく、ハクサイがしんなりするまで蒸し煮にする。ゴマ油を回し入れ、全体を混ぜる。

料理・市瀬悦子 撮影・木村拓

**Cooking**

**長ネギと鶏肉のみそうどん**

1人分547kcal 塩分6.3g >15分

●材料(2人分)

長ネギ……………1本  
鶏もも肉(皮つき)……………1枚(200g)  
冷凍うどん……………2玉(400g)  
一味唐辛子……………少々  
④ だし……………4カップ  
みそ……………大さじ3  
塩……………小さじ1/2

【作り方】

①長ネギは幅1cmの斜め切りにする。鶏肉は小さめの一口大に切る。  
②うどんは電子レンジで袋の表示時間通りに加熱する。  
③鶏に④を入れて混ぜ、中火にかける。沸騰したら①を加え、弱めの中火で5分煮る。②を加えてさっと煮る。器に盛り、一味唐辛子を振る。

料理・市瀬悦子 撮影・木村拓

☆☆HPからもプレゼントのお申し込みができます。  
キーワードは「ASA川口中央」で検索♪

**ASA**

朝日新聞サービスアンカー

**川口中央**

**TEL 048-294-0567**

**FAX 048-294-3334**

### プレゼント応募要項 & 応募方法

※応募券を切り取り、第1・2希望を記入し官製はがきに貼り付けて下さい。

応募券無き物不可 あて先も切り取り官製はがきに貼り付けて、投函するだけです。

※応募者多数の場合、長期ご購読のお客様を優先とさせていただきます。

※記入もれ、有効期限(7日必着有効)を過ぎた場合には、無効とさせていただきます。

※発表は発送をもってかえさせていただきます。

ご持参下さっても結構です。電話・E-mailでの受付は致しておりません。

応募券をコピーしてのご応募は、無効です。

※ホームページからでもプレゼントを受け付けてます。

【FAXでプレゼントをご希望されるお客様へ】

応募される際は、拡大・縮小をしないで、住所・氏名等もれなく記入の上、P8のみを送信して下さい！

送信不備の場合はプレゼントのお届けが出来ない場合があります！！



### 第2希望まで必ずご記入下さい

#### 第140号プレゼント 応募券

第1希望【 】( )  
第2希望【 】( )  
—コメント欄—

①応募券を切り取り必要事項を記入して下さい

②官製はがきに貼り付けて下さい

応募券はのりでしっかりと貼り付けて下さい

**〒333-0825**

**川口市赤山225**

**ASA川口中央**

第140号プレゼント応募係

※ご購読者様のお名前をご記入下さい

ペンネーム記入欄

お名前 【 】

ご住所

TEL ( )

### ☆今月のプレゼント 締め切りは 2月 7日必着有効です☆

① 小冊子	② 上野駅
<b>埼玉花めぐり 2026</b>	<b>上野の森美術館 招待券</b>
話題の桜の名所を写真と地図で紹介	R8. 3/14~3/29日まで
100名	「VOCA展2026 現代美術の展望 —新しい平面の作家たち—」
	※休業日等はHP等にてご確認ください
	2名様10組



新聞購読料の  
お支払いは

**口座振替・クレジット払いが 朝日新聞 便利でお得!**

※一部の信用組合、農業協同組合、ネット銀行を除く

どちらも手数料0円!どこの金融機関でもOK!

専用の申込書にご記入の上、ご投かんください。  
ASA 扱いの新聞・雑誌などご利用いただけます。

お問い合せ・お申し込みは最寄りのASAへ

今解き教室

**中学受験、高校受験対策に!**

朝日新聞で学ぶ総合教材

**今解き教室**

2026年度定期購読申込受付中

ASA(朝日新聞販売所)でお求めいただけます。

今解き教室



# 買ってよかった2025

12月に秩父に行ったときに買ったワインがとても飲みやすく、良い買い物でした。正月に早速カマンベールチーズをつまみに飲んだらこれがパッチリの組み合わせで今年は良い年になりそうです。      チャコ様

スーパーなどで使えるマイ買い物カゴを買いました。本当に楽で台の上での袋詰めがなく、そのまま車に積めるのでとても重宝しています。      ゆかり様

初めてドラム式洗濯機を購入しました。ドラム式にしたらスイッチを押す、畳むの二工程で洗濯が終わるようになり感動しました。      モカ様

コンセント付きのモバイルバッテリー。コンセントに繋げば充電器として使えるし、これ自体がモバイルバッテリーの機能も持っているので、旅行などで「充電器」と「モバイルバッテリー」を両方持たなくて済むので便利です。      あきら様

娘の勧めで購入した新素材のダウンコートです。とっても軽くて暖かい。年を取ると少しでも軽い服が楽なので重宝しています。      バーバ89様

当販売店では、今月の新聞購読料の集金を下記の日程にて予定しております。  
大変恐縮ではありますが、ご理解とご協力のほど宜しくお願い申し上げます。  
**2月21日(土)**

子育てにこの一冊  
朝日新聞 読者のみなさんへ

あした話したくなる  
すごくて笑える！日本の偉人 定価1320円

学校で思わずあした話したくなる、楽しい話がたくさんあった大人気シリーズの最新刊。今回のテーマは「日本の偉人」です。  
お礼になった渋沢栄一や北里柴三郎、津田梅子をはじめ、源頼朝、織田信長、大久保利通など、歴史の中心人物だけでなく、紫式部や夏目漱石、湯川秀樹、植村直己など、文化や科学まで幅広く紹介しています。「西郷隆盛はダイエットのために下剤を飲んでいた!?!」「手塚治虫はペンネームを『おさむし』と呼ばせたかった」「紫式部は自分の日記に清少納言の悪口を書いていた」。偉人の意外な一面から、思わず関心する業績まで多様に紹介する話をたっぷり54話収録。読めば歴史好きになること間違いありません。

昨年せいろを購入しました。二段になっていて下の段に冷凍の餃子や、しゅうまい、上の段に冷蔵庫の中にあるお野菜やきのこを入れて、20分ほど同時に蒸したらできあがり。ただ火にかけるだけで、ほかほかの美味しいおかずができあがるのが嬉しいです。みさき様

自動車のパーキングブレーキはレバーを引くかペダルを踏んでセットするのですが、買替えた車にはどちらも有りません。オートセットなのです。不安な気持ちで車から離れます。もう1台の車は従来どおりのペダル式です。踏み忘れはしないかと不安になります。慣れるまで時間がかかりそうです。でも安全装置が充実している新車には満足しています。      M様

今日から2月、暦の上ではまもなく立春を迎え春の訪れが待ち遠しい今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。2026年は今月の冬季オリンピックに始まり、ワールドベースボールクラシックやFIFAワールドカップ、ボクシングの東京ドーム開催等世界的なスポーツイベントが多数開催されます。そこで今月のお題は「**2026注目のイベント**」と題し皆様が今年注目しているイベントを大募集！採用された方にはグルメセットをプレゼント♪沢山のご応募お待ちしております。

イラストギャラリー

カンパネラ様

素敵なイラストをありがとうございます♪

朝日新聞は  
受験に強い！

2025年度  
大学入試出題実績

208大学の381問題で407記事が採用

※朝日新聞社調べ(2025年7月4日現在)全国の大学と短期大学にアンケート調査。回答数920。朝日新聞、朝日ウィークリーなどの朝日新聞社発行の新聞と電子媒体(デジタル版など)を対象とした。

朝日新聞



## ASA川口中央の招き猫 ロンシャン君の不定期日記

★プロフィール★  
名 前：ロンシャン君  
住まい：川口市赤山  
朝日新聞販売店

vol.138

こんにちはロンシャンです！

とっても寒い日が続きますが皆さんお元気ですか？

今月は日数が少ない月ですが節分やバレンタインなど

楽しいイベントが盛りだくさんですね♪

今年は節分で恵方巻き、バレンタインでは手作りチョコを妹が作ってくれるみたいです。

ぜひ猫用も作ってくれるよう妹に頼んでみます♡

皆さん、これからが寒さ本番です風邪などひかないように気を付けてくださいね。

それではまた来月ロンシャン日記でお会いしましょう♪



「現場 一期一会」  
朝日新聞立川支局員 山浦正敬

「新聞が書くころ、若者の流行はもうピークを過ぎていくさ」  
昭和時代に先輩記者が自嘲気味に語っていた話です。若者の間では今、昭和レトロブームだそうです。  
時代の波にめげず、フィルムカメラを手に入れました。愛機は入社時に取材用として購入したニコン「New FM2」。すべて機械式なので、撮影に電池は必要ありません。過酷な現場でも大丈夫です。  
手動でピントを合わせ、絞りを調整し、シャッターを押す。動きのある被写体の時は特に大変です。オートではないので失敗もあります。焦点がぼけ、光が足りずにまっ暗。フィルムの装着忘れもあります。  
かつてのフィルムは白黒。自ら現像して印画紙に焼き付けていました。  
60代の私の幼少の写真はほぼ白黒です。カラー写真の普及は1970年代から。デジタルカメラが爆発的に広まったのは2000年代になってからです。  
白黒写真の時代だった1963年に岩手県釜石市の呑ん兵衛横丁で居酒屋を始めた「お恵さん」が昨年末に亡くなりました。86歳でした。半年前までカウンターだけの小さな店を一人で切り盛りしていました。  
釜石は製鉄所の企業城下町です。戦後復興から鉄冷え不況、東日本大震災とジェットコースターのような浮き沈みです。閉店時に半生を振り返る記事に添えた昔の写真は、やはり白黒でした。  
お恵さんが同業者の先頭にたって乗り越えた大震災からまもなく15年です。本当にお疲れ様でした。

個が導く強さの羅針盤  
朝日新聞論説委員 西山 良太郎

欧州サッカーの2025年シーズンは、スウェーデンリーグが大きな関心を集めました。人口1500人ほどの村に本拠をおくクラブ、ミャルビーが創設86年で初優勝したからです。

村はバルト海に面し、漁業や農業で生計をたてる人がほとんど。地元の報道では、選手は他に仕事を持つ兼業も多く、クラブは16年には4部落ちと破産の危機だったとか。地元出身の実業家がてこ入れして持ち直したとはいえ、運営規模は上位の8分の1程度。戦術面を担うコーチは就任2年目で過去にトップレベルを指導した経験もないそうです。

そんなクラブがなぜ勝てたのでしょうか。クラブの説明はこ

うです。「選手の個性をていねいに見極めて発掘し、戦術を教えこむのではなく、個々の能力を育てる」。実は、戦術担当コーチは視覚認知の博士号をもつ研究者だそうです。球を受ける前に周囲の情報を集め、素早く動く。脳を動かせるスキャンニングで判断と動きの制度を向上させてきたそうです。

連想したのは日本の指導者の言葉でした。J1鹿島の鬼木監督は昨年12月、名門クラブを9年ぶりに王座へ導きました。川崎時代に4度優勝の実績がありますが、「確実に勝てるマネジメントなど存在しない」と断言し、「でも全員が成長することはできる」と表現。シーズンを通して一人ひとりが成長するよう根気強く求め続けました。

チームや選手を取り巻く環境は違いますが、選手に向き合い、個を伸ばすことに精魂を傾ける指導の肝に改めて共感しました。