



\\ We Like! 信州 /
しあわせ信州
ふるさと割



長野県が認定した「信州サアイコー！ふるさと商品」を
期間限定で割引販売！
信州を代表するお酒や食材、工芸品をお試し価格で
お求めいただけるチャンスです。

ご購入はこちらで

「銀座NAGANO店舗」または
「通販サイトNAGANO マルシェ」

NAGANO
マルシェ

※商品は売切れ次第終了となります。



銀座NAGANO
「ふるさと割」
特設コーナー

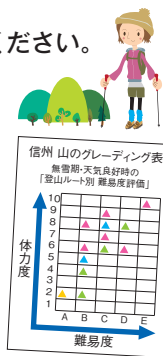


お得な旅行券も販売中。詳しくは [しあわせ信州ふるさと割](#) [検索](#)

2F 観光インフォメーションコーナーより

信州 山のグレーディングを活用ください。

長野県と長野県山岳遭難防止対策協会は、
登山者が「自分の力量にあった山選び」をする
ことで、山岳遭難事故の防止に役立てようと
「信州 山のグレーディング」を行いました。
これは県内の一般的な登山道104ルートを
体力度と登山道の難易度で評価したものです。
銀座NAGANOでも、グレーディング表の
配布や各地へのアクセス案内を行っておりま
す。お気軽にお越しください。



\\ 信州のココが好き。\\

信州出身または縁のある方々に、
おすすめしたい信州の魅力を教えてもらいます！



©2005 石塚真一／小学館



郷愁あふれる小諸の街

漫画家
石塚真一さん

「ありがとう信州！」

信州、そして信州の人が好きです。

漫画「岳」の舞台として描いた北アルプスの山々、安曇野の澄
んだ空気、独特の文化を感じさせてくれる松本や伊那谷、天
竜川、諏訪湖、高遠の桜、爽快なビーナスラインや軽井沢など、
きりがありませんね。

そんな大好きな長野の中で、僕が幾度も通ったのが古城の町、
小諸です。あの、郷愁あふれる町から何度浅間山を見上げた
か…。今思うと、小諸へ行き一人散策することは、僕が物語を
創作する上で必要不可欠だった時間のように思います。島崎
藤村の詩を口ずさみながら古城を歩いていると、言葉にはで
きない口マンを感じます。ピリッと冷えた冬の懐古園、雪を踏
みながら高台まで歩けば眼下に流れる千曲川、透き通った青
い空と浅間山からたなびく白い煙…素敵ですね。
小諸のことを書いていたら、すっかり行きたくなくなってしまいま
した。小諸なる古城のほとけ雲白く…。ああ今すぐ行きたい
信州へ。

ありがとう小諸！ありがとう信州！

Profile

1971年、茨城県生まれ。アメリカの大学に進学し、ルームメ
イトに誘われクライミングの虜になる。日本に帰国後は会社
員を経て、独学で漫画家を目指す。2003年から「岳」の連載
を開始。同作で2008年に第1回マンガ大賞を、2009年に
第54回小学館漫画賞一般向け部門を受賞。2011年「岳」が
小栗旬、長澤まさみ主演により映画化される。現在ビッグコ
ミックにて「BLUE GIANT」好評連載中。



信州のヒト・コト・モノとあなたををつなぐ、フリーマガジン

あなたをつなぐ、フリーマガジン

2015 7 月号

VOL.08

平成27年6月15日発行

信州のヒト・コト・モノとあなたををつなぐ、フリーマガジン

コトモノ

2015 7 月号

VOL.08

平成27年6月15日発行

TAKE FREE



[LIFE STYLE OF SHINSHU]

北アルプスの麓、山と暮らす人々

[TOPICS]

千曲市あんずNEWS

しあわせ信州「ふるさと割」開始！

7月イベントカレンダー

[LET'S JOIN!]

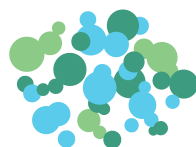
・今が旬！“あんず食べて実”～ちくまWeek～
・銀座で体感！信州の山フェスタ

漫画家・「岳 みんなの山」作者

石塚真一さんの信州のココが好き。

TAKE FREE 毎月15日発行

発行：銀座NAGANO



銀座NAGANO

営業時間

10:30～20:00(1F・2F)

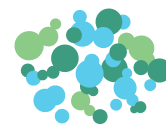
定休日

年末年始

東京メトロ銀座駅A1・B5出口から徒歩1分 JR有楽町駅から徒歩7分

<http://www.ginza-nagano.jp>

※掲載情報は2015年6月現在のものです。商品・メニュー・イベント内容等は変更と
なる場合がございますのでご了承ください。表示価格はすべて税込です。



銀座NAGANO

しあわせ信州シェアスペース

北アルプスの麓、山と暮らす人々

大町市・白馬村・小谷村からなるHAKUBA VALLEYは日本を代表する山岳リゾート。7月第4日曜の「信州山の日」も間近となる今回は、雄大な山々に抱かれて生きる人々の暮らしや仕事に注目します。



白馬エリア

山の魅力を伝える山岳ガイド



信州登山案内人※ 太田 敏子さん

自然は知るほど楽しい だから魅力をもっと伝えたい

山の世界には、地域ごとに地元を知り尽くしたガイドのプロがいます。太田敏子さんもそのひとり。大学時代のスキークラブでよく訪れていた白馬に魅かれ、気がつけば移住。今では白馬山案内人組合所属の山岳ガイドとして活躍しています。「私、みちくさが大好きなんです。白馬は高山も里山にも珍しい植物や鳥、昆虫がいっぱい。だからいつも寄り道ばかり(笑)」と満面の笑み。うわべだけを見て満足せず、ちょっと深く知ると自然はもっと面白いと力説する太田さん。一緒に歩けば元気までもらえそうです。



白馬連峰の高山帯で見られる高山植物は約350種類で日本屈指。

DATA

白馬山案内人組合

☎0261-72-7132



信州を旅しよう

夏に歩きたい！ 白馬の名所・八方池

高山植物が咲く八方池へ

手を伸ばせば白馬三山に届きそうな、標高2060mにある八方池は夏の人気スポット。1850mまではゴンドラやリフトで行け、コースが整備されているのも人気の理由。7～8月は高山植物の最盛期で可憐に咲く花々も迎えてくれます。

DATA

白馬村観光局

☎0261-72-7100



とれたてを美味しく出す 山の幸が活きた御馳走

「ウチの料理は気取ったものは無いんですよ」と語るのは料理長でもある水口裕之さん。とれた食材を見て最も美味しい調理法を選択できるように事前に献立は作らないという。お食事には岩魚の活造りや山菜、茄子の煮びたしなど素材本来の旨味が味わえるお料理がずらり。元々割烹を営んでいたという歴史を持つ河昌ならではのスタイルです。さらに食事のシメは納豆の糸と卵で小麦粉を練り上げた独自製法の麺「おざんざ」



が楽しめるにあつて
実にユニーク。女
将が育てる山
野草を眺め
ながらいた
だけばまさ
に贅沢です。

お食事のシメに出される
「おざんざ」。独特の喉越
しが楽しめます。

大町エリア

山への旅人をもてなす割烹宿



代表取締役 水口 裕之さん

DATA

大町温泉郷 あずみ野 河昌

大町市大町温泉郷 ☎0261-22-4800

おざんざを銀座NAGANOで！



旬の信州味わいコーナー

7月のワンプレート



おざんざと夏野菜のやたら ～横山タカ子さんアレンジ～

700円

夏野菜・漬物・香味野菜などを刻んで醤油で味付けした郷土料理「やたら」。このやたらと旨い薬味にあわせ、塩分ゼロでなめらかな喉越しとコシが自慢のおざんざをお召し上がりください。

豊かだなあと実感できる 昔ながらの田舎暮らし

小谷村の大網(おあみ)地区は、住民70人ほどの小さな集落。田畑を耕し、山に入り、自然とともに生きる、そんな暮らしに魅かれ移住した仲間たちがつくったグループが「くらして」です。地元のじいちゃん、ばあちゃんに昔ながらの技や知恵を学び、これらを残していくべく山仕事や米作り、炭焼き、名産の栃餅づくりなどに挑戦。昨年誕生した体験交流施設「つちのいえ」の運営も行っています。かつて千国街道(塩の道)の宿場町であった大網独特の人々を温かく受け入れる魅力と空気を「くらして」も受け継いでいます。

DATA

くらして

北安曇郡小谷村北小谷大網
☎025-561-1023



小谷エリア

山里に憧れ暮らしを紡ぐ人々



北村 綾香さん

北村 健一さん

前田 聡子さん

前田 浩一さん



つちのいえでは小谷の暮らしを体験できるワークショップなども開催。

銀座NAGANOで買える!北安曇の名産品

北アルプス山麓で漬物と言えばこれ!



小谷漬 302円
大北農業協同組合

白馬・小谷地区に伝わる昔ながらの方法で作った地場野菜の醤油漬です。お茶請けにはもちろんですが、イチオシは炊き込みごはん。香ばしい醤油の風味と、コリコリした食感が美味。地元でも愛されるメニューのひとつです。

ブルーベリー 100% 白馬育ちの健康酢



ブルーベリー飲む酢 885円
今なら「ふるさと割」で531円
しろうま農場

希少な白馬村産のブルーベリーを100%使用した贅沢な健康飲料。ブルーベリーの栄養分であるポリフェノールがたっぷり。飲みやすく、フルーティーな香りと甘酸っぱさが魅力です。

のどかな山里で育む 体もよろこぶ古代米



白馬紫舞(米) 650円
白馬村振興公社

白馬村青鬼(あおに)地区で育まれる古代米の一種。お米や餅米に1割程度混ぜて炊くと、目にも美しい紫ごはんに。アントシアニン(ポリフェノールの一種)が豊富に含まれ、栄養価も高い北アルプス山麓ブランド認定の一品です。

SEASONAL NEWS

日本一のあんずの里 千曲市あんずNEWS

一目十万本と謳われるあんずの里は、一昨年に天皇・皇后両陛下もご訪問された信州が誇る名所のひとつ。6月下旬から収穫がはじまる千曲市のあんずの話題をお届けします。



あんずはβカロテン・カリウム・クエン酸が豊富なフルーツ。千曲市では生食用のハートコットなどの品種が栽培されています。

豊姫が持参したあんず

元禄時代、伊予宇和島藩の豊姫が松代藩主真田幸道侯に興入れの際、故郷を忘れないようにとあんずの種を持参。当時は種子の中にある「杏仁」が漢方薬として珍重されたため松代藩が栽培を奨励し、現在のようない見事なあんずの里になったと言われています。

千曲市であんずが盛んになった理由は?



今だけ! 旬のあんず情報は?



1 生あんずが食べられる

あんずの収穫期は6月下旬~7月中旬。この期間は、生のあんずを食べることができる貴重な季節です。甘酸っぱく爽やかな味わいをぜひ。6/29~7/4は銀座NAGANOでもお買い求めいただけます。

DATA

料 4玉(約400g) 1,000円
問 JAちくま ☎026-261-0180

6~7月限定の体験メニュー

※体験メニューは果実が終わり次第終了となります。

2 あんず狩り

初夏には鮮やかなオレンジ色のあんずが木いっぱい実ります。甘酸っぱい香りに包まれながら楽しむあんず狩りはこの時期ならではです。



DATA

期 6/20(土)~7/12(日)
料 800円~(要予約) ※1kgのおみやげ付
問 あんずまつり推進委員会
☎026-275-1326

3 ジャム・シロップ漬け体験

あんずの里観光会館では初夏限定イベントとしてジャム作りやシロップ漬け体験も。さわやかな夏の味をご家庭でもお楽しみいただけます。



DATA

期 6/22(月)~7/12(日)
料 1,700円(要予約)
問 あんずまつり推進委員会
☎026-275-1326

銀座NAGANOで買える

「あんず」のおみやげは?



半生あんず 702円
杏宝園

そのままで生食感を楽しむのはもちろん、パンケーキやクリームチーズとあわせてデザートにも。



あんずどら焼き 通常140円
今なら「ふるさと割」で98円
市川製菓

地元の小麦粉を使ったモチモチ生地と杏ジャムが入った白餡、甘干し杏の甘酸っぱさが好評です。



杏ラスク 432円
横島物産

無添加の杏ジャムをのせてカリッと香ばしく焼き上げました。杏の爽やかな風味を楽しめます。

6/29(月)~7/4(土) 千曲市の魅力をたっぷりお届けする「ちくまWeek」開催! 詳細はイベントカレンダーをご覧ください。

2015 EVENT GUIDE

参加申込みや詳細の確認は銀座NAGANOのHPをご覧ください。
※予約制のイベントは、特に記載のあるものを除き、先着申込順での受付となります。



イベントスペースで催しが行われていない時間はカフェスペースとしてご利用いただけます。



カフェメニュー(一部)

・プレスコーヒー (GINZA de NAGANO プレンドほか) 400円～
・カプチーノ 450円
・アイスコーヒー (プレス抽出) 400円

■ 開時間 ■ 料 金 ■ 定 員 ■ お問い合わせ先

今が旬!“あんず食べて実”～ちくまWeek～ 6/29(月)～7/4(土)

日本一のあんずの里「千曲市」のイベントが盛りだくさん!

29(月) **あんずスイーツ専門店★屋南カフェ**
～屋代南高校生×Google's＝創作スイーツ～
開 12:00～16:00
料 500円～ 定 200名程度
屋代南高校ライフデザイン科フードデザインコースの学生と信州産にこだわった料理を提供する「グーニーズカフェ」がコラボしたスイーツを召し上げられ。
開 026-275-1050 内線 7333 (千曲市産業振興課)



30(火) 予約制 見学可
長寿の郷 信州味噌作り体験
～みそでキレイになる～
開【第1部】12:00～13:00
【第2部】15:00～16:00
料 1,000円 定 各20名
長野県千曲市の小さな味噌蔵の味噌ソムリエが教える味噌づくり講座。1等の千曲市産大豆に国産米、沖縄産海水塩といった厳選原料で美味しい手前味噌が出来あがります!
開 026-275-1050 内線 7333 (千曲市産業振興課)

1(水) **招待者限定 見学可**
千曲市観光PR・信州千曲ブランド認定品等試食・懇談会
開 15:00～17:00
開 026-275-1753 (千曲市観光課)

2(木) **挽きたてのそばのそば打ち実演**
開【第1部】11:00～12:00
【第2部】12:00～13:00
料 無料 定 各回20名様分をご用意
昼夜の寒暖差がある標高700mの高地で作られた良質のそばを、名人級がそば打ち実演。石挽きの挽きたて・打ちたての「香るそば」をご試食ください。
開 026-275-1050 内線 7333 (千曲市産業振興課)

3(金) **杏都「新グルメ紀行」試食会**
開 13:00～17:00
料 無料 定 200名程度
千曲市の郷土料理や、杏を使った美味しい杏仁豆腐をお召し上がりください。さらに千曲市産の杏にこだわった「杏都」ブランド商品などの試食もお楽しみいただけます。
開 026-272-3223 (千曲商工会議所)



4(土) 予約制 見学可
採れたてあんずの“生”ジャム作り体験
開【第1部】11:30～13:00
【第2部】14:30～16:00
料 1,000円 定 各20名
信州「千曲市」の採れたてあんずを使って生ジャム作りにチャレンジ! 上品な甘酸っぱさが口いっぱいに広がる絶品ジャムと出会えるはず。昔ながらのあんず干し(自然乾燥)作り体験もできます。
開 026-275-1050 内線 7333 (千曲市産業振興課)



5(日) 山ノ内町制60周年 感謝フェア
開 12:30～14:00
料 無料
根曲がり竹とさば缶のたけのこ汁を試食提供いたします(数に限りがございますのでご了承ください)。
開 0269-33-3111 (山ノ内町総務課)



6(月) 予約制
長野県内企業会社説明会
開 11:00～17:00
料 無料
定 30名
Uターン就職歓迎の長野県内企業が会社説明会を開催。2016年3月卒業予定の学生はぜひどうぞ。
開 026-235-7201 (長野県労働雇用課)

7(火) 予約制
桜むね 美と健康講座
～乳がん手術後の手づくりバット講習会～
開 11:00～15:00
料 1,000円 定 15名
乳がんを乗り越えようとしているみなさんが、バットを手づくりしながら日々の暮らしについて語り合います。制作時間は約2時間半。材料費は別途必要です。
開 080-31-24-6312 (桜むね代表 吉澤英子)

8(水) 一部予約制
ワイナリーがやってきた!「Rue de Vin リュードヴァン」
開【第1部】フリーティasting(自由参加)
開 16:00～17:30
料 チケット制(先着順) 1,000円～(ワイン20ml 200円～フリーティastingしていただけます)。
【第2部】ワイン会(予約制)
開 18:00～19:30 料 5,000円(ワイン6種+チーズプレート付 要事前振込) 定 20名
東御市よりリュードヴァンの小山様をお招きします。リュードヴァンの意味や込められた熱い思いに触れ、美しい画像とともにワインを楽しみください。
開 03-6274-6015 (銀座NAGANO)



9(木) 予約制 見学可
信州の木を使った木製品紹介講座 Vol.1
開 13:30～17:00
料 無料 (ドリンク・ジビエ料理試食付) 定 20名
新たな「おいしい信州ふーど(風土)」大使の皆さんへ、阿部知事より委嘱を行います。
開 026-235-7217 (長野県農産物マーケティング室)

招待者限定 見学可
「おいしい信州ふーど(風土)」大使任命式
開 18:00～19:30
新たな「おいしい信州ふーど(風土)」大使の皆さんへ、阿部知事より委嘱を行います。
開 026-235-7217 (長野県農産物マーケティング室)

10(金) **夏こそ食べたい! きのこの魅力大紹介**
開【1回目】11:00～12:00
【2回目】13:30～14:30
料 無料 定 20名
「おいしい信州ふーど(風土)」公使で、日本きのこマイスター協会理事長の前澤憲雄さんほか、きのこマイスターが料理の実演と試食を通じ、ヘルシーではないきのこの魅力について紹介します。
開 026-235-7228 (長野県園芸畜産課)



予約制 見学可
長野県小諸市 移住・定住 相談バー
開 17:00～20:00
料 無料 定 20名
小諸市産のワインを味わいながら、ワークショップ形式の座談会を開催します。
開 0267-22-1700 (小諸市商工観光課)

11(土) 予約制 見学可
美しい信州の花 親子で楽しむ夏のフラワーアレンジメント講座
開 10:30～11:45
料 1,000円(保険料込み) 定 32名(親子16組)
長野県はカーネーションやシクラメンの生産量全国1位と、全国有数の切り花・鉢花の生産県。体験で作成した完成品は、お持ち帰りいただけます。
開 026-235-7227 (長野県園芸畜産課)



予約制
諏訪の魅力体感セミナー
開【第1部】13:30～16:00
【第2部】17:30～19:30
料 無料
定 各20名
蕎麦打ちを体験しながら信州諏訪への移住を考えてみませんか? 首都圏からも近く、自然豊かな諏訪地域の魅力を体験いただけるセミナーです。
開 0266-57-0502 (諏訪圏移住交流事業連絡会)

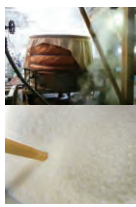
12(日) 予約制 見学可
信州いくさか村 ふるさとの味 届けます!!
開 11:00～15:00
料 無料 定 30名
料理自慢の地元のおばさま方が、生坂村の郷土食「手打ちうどん」を披露。特産のたけのこを使った「たけのこ寿司」もご試食ください。
開 0263-69-3112 (生坂村観光協会)



13(月)・14(火)
首都圏の百貨店・スーパー・商社等のバイヤー様限定
銀座NAGANO 「おいしい信州ふーど(風土)」商談会
開 11:00～16:30
長野県産の香味野菜・伝統野菜とその加工品を対象とした商談会です。
開 026-235-7216 (長野県農産物マーケティング室)

15(水) **一部予約制 見学可**
CSR担当者様限定
森林(もり)の里親講座
開 13:30～16:30
企業のみならず、森林CSR活動事例などに関する講座を開催します。森林CSRにご興味のある企業の担当者様はぜひご参加ください。
開 026-235-7267 (長野県信州の木活用課)

予約制 見学可
楽しく学ぼう! 銀座NAGANO 日本酒講座 Vol.5
お酒を知ろう! ～香り(酵母)について～
開 18:00～19:30
料 3,000円(日本酒4銘柄・おつまみ付) 定 16名
呑むとき選ぶときの重要な要素「香り」。今回はこの香りに注目し、酵母との関係を紐解いていきます。
開 03-6274-6015 (銀座NAGANO)



16(木) 一部予約制 見学可
北八ヶ岳のコケと佐久穂(さくほ)の恵み
開【第1部】さくほの恵み商品販売
開 11:00～15:00
北八ヶ岳の厳しくも恵まれた環境で育まれた「さくほの恵み」各種商品を特別販売します。
【第2部】北八ヶ岳「苔の森」体験(予約制)
開 15:30～17:00 料 30名 料 無料
北八ヶ岳は、日本三大原生林と日本の貴重なコケの森。実際にコケに触れ、観察してみませんか。
開 0267-88-3956 (佐久穂町観光協会)



諏訪の美術館博物館を銀座で楽しむ ～諏訪地方6市町村の美術館博物館31施設をご紹介～
17(金)・18(土)・19(日)・20(月) 祝 一部予約制 見学可
親子で楽しめる体験ワークショップあれこれ
開 13:00～16:00(全日共通)
料 500円～1,000円
定 各体験メニューにより異なります
諏訪の自然や産業、歴史に根差したワークショップを開催。美術館・博物館の学芸員やスタッフと一緒に作りましょう。夏休みの宿題にもぴったりです。
【ワークショップメニュー】時計作り体験、オルゴール組立体験、御柱のオンベ作りなど



21(火) 予約制 見学可
信州みなみまきむら「ぜいたく三昧♡高原野菜フェスタ♡」
開 12:00～13:30(時間内にお越しください)
料 1,000円(雲上のトマトのおみやげ付き) 定 24名
標高1300m。宇宙に一番近い大地で栽培される高原野菜をつかったベジフルランチ。メインは高原野菜、付け合せにローストビーフをどうぞ。有楽町駅前の東京交通会館イベントスペースにてマルシェも同時開催!!(11:00～16:00)
開 0267-96-2211 (南牧村産業建設課)



日本旅行記者クラブ会員限定 見学可
銀座NAGANO 発! スーパープレゼンテーション「駒ヶ根市」
開 17:00～20:00 開 03-6274-6015 (銀座NAGANO)

22(水) 予約制
「一本棒・丸延し」銀座で信州そばを打つ!
開 10:30～15:00
料 5,000円 定 20名
伝統的な信州そばの「一本棒・丸延し」という打ち方を信州産そば打ち名人が手ほどきします。初心者も大歓迎のそば打ち講座です。
開 048-480-7070 または 080-5428-1730 (蕎麦Web)



予約制
軽井沢ビールと信州産チーズを楽しむ♪
開 18:00～19:30
料 3,000円(要事前振込) 定 20名
軽井沢ブルワリーより安田武さんを招き、8種類以上の銘柄と信州産チーズのテイティングを楽しめます。ビールとチーズの「新しくて深い」世界を知ってみませんか。
開 03-6274-6015 (銀座NAGANO)



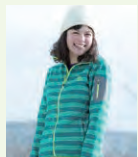
23(木) 予約制 見学可
山本麗子先生の「旬の信州しあわせレシピ」
開【第1回】13:00～15:00【第2回】16:00～18:00
料 3,000円 定 各20名
今回は、日本一のあんずの里と言われている千曲市の杏を贅沢に使用した手作りリゾットのレシピをご紹介します。旬のあんずならではのさわやかな甘酸っぱさで信州の初夏の味覚をお届けします。
●メニュー(予定): あんずジャム・フレンチトースト
開 026-235-7249 (長野県信州ブランド推進室)



24(金) 予約制 見学可
信州の魅力発見大学
開 15:30～16:30
料 無料 定 20名
参加者には丸山珈琲を1杯サービス
講師は長野県看護大学人間基礎科学講座の北山秋雄先生を迎え、「若者よ、夢を紡め～信州の里山は〇〇の宝庫だ!」をテーマに、長野県で学ぶ魅力をお伝えします。大学進学に関心のある方や保護者の方はお気軽にご参加ください。
開 026-235-7285 (長野県私学・高等教育課)

25(土) 予約制 見学可
TURN'Sカフェながの (子育て世代の女性向け移住セミナー)
開 13:00～16:00
料 無料 定 30名
長野県へ移住し、自然の中で子育てをしている方がゲストとして登場。信州での理想の子育てや豊かな暮らしについて、おいしい地元食材を味わいながらおしゃべりしませんか?
開 026-235-7024 (長野県地域振興課)

26(日) 信州山の日SPECIAL
銀座で体感! 信州の山フェスタ
山コーデでお出かけください!
開 11:00～19:30
仲川希良さん トークショー
アウトドアフィールドでも活躍するモデルの仲川希良さんが登場。希良さんのファッションチェックもお楽しみに!



27(月) 予約制 見学可
信州の山から伝えたいカラマツとアカマツのコト
開 12:30～15:00
料 無料 定 50名
カラマツやアカマツを使った新しい製品をお持ちします。素敵な家具や木の物もご紹介。林業者や家具職人と山や木の話についておしゃべりしませんか?
開 0263-82-3388 (林友ハウス工業)



28(火) 予約制 見学可
直売所の味 夜なべ塾 in 銀座 八ヶ岳西麓のこだわり栽培高原野菜
開 17:30～19:30 料 1,000円(環境保全型農法でできた高原野菜の試食あり) 定 24名
日本有数の避暑地、八ヶ岳・蓼科高原で採れるセルリをはじめ農業や化学肥料の使用を極力抑えた高原野菜を、農家の話を聞きながら味わっていただきます。
開 0265-82-1260 (産直新聞社)



29(水) **銀座NAGANO マルシェ**
開 11:00～14:30
信州の地元農家が採れたての夏野菜をお届け。とっておきの美味しい食べ方もご紹介します。
開 03-6274-6015 (銀座NAGANO)



予約制 見学可
楽しく学ぼう! 銀座NAGANO 日本酒講座 Vol.6
「酒造り」を知ろう! ～酒蔵さんをお招きしてPart3～
開 18:00～19:30
料 3,000円(日本酒4銘柄・おつまみ付) 定 24名
銀座NAGANOでも絶大な人気を誇る「聖山」の蔵元、長野銘醸さんをお招きします。各銘柄に込められた思いを聞きながら、自慢の日本酒が味わえます。
開 03-6274-6015 (銀座NAGANO)

30(木) 一部予約制 見学可
峰竜太のミネスタ in 銀座NAGANO
開 9:00～11:30 料 無料
長野県観光大使の峰竜太さんがメインパーソナリティーのラジオ日本の人気番組を銀座NAGANOから公開生放送! 今回は特別に朝クラス～ランバージョン～を開催。参加方法は、7月10日のミネスタのオンエアで発表しますのでお楽しみに!
開 026-235-7249 (長野県信州ブランド推進室)



一部予約制 見学可
野菜「ムリEKAORU」の夏白菜健康術
～夏こそ白菜!? 白菜de夏バテ解消!～
【第1部】高原野菜の夏白菜を葉っぱから芯まで召し上げられ「夏白菜は“冬の鍋もの”」という常識を覆します!
開 14:00～17:00 料 無料試食
【第2部】夏のタペを地ビールとお洒落な夏白菜おつまみで! (予約制)
開 18:30～19:30 料 2,000円 定 20名
開 03-6274-6015 (銀座NAGANO)



31(金) 一部予約制
横山タカ子さんの信州の長寿ごはん
開【第1部】試食&レシピ紹介
開 12:00～14:30 料 無料
【第2部】料理の実演&食事会
開 18:00～19:30 料 1,500円 定 20名
今回ご紹介する食材は、天然製法の糸寒天と信州黄金シャモ、夏にぴったりのさわやかな料理をお楽しみください。
開 026-235-7249 (長野県信州ブランド推進室)

