

3/4(土)・5日(日) 開催  
銀座NAGANO 牛乳パンまつり

■4日(土) 15:00~17:30  
5日(日) 10:45~12:30  
■パンまつりセット600円  
(4日30セット、5日20セットの限定販売)



県内の11店舗の牛乳パンやご当地パンが一堂に集結！  
普段は現地では購入できない小松パンの牛乳パンや、小林製菓舗のジャムカステラパンなどもお買い求めいただけます。さらに牛乳パンと各店の名物パン約20種の食べ放題にワンドリンク(丸山珈琲orオプセ牛乳)が付いたセットも提供します。存分に信州の名物パンをお楽しみください。

■長野県信州ブランド推進室(☎026-235-7249)

がんばろう!鳥取県 コラボフェア開催

■2月20日(月)~3月20日(日)・(祝)

昨年10月に発生した鳥取県中部地震の復興支援として、砂丘らっきょうや水産品など鳥取の各種商品を集めたコーナーを設けます。この機会に鳥取の名産品も試してみませんか。



信州を旅しよう 信州の発酵食文化体験 モニターツアー

参加者募集中

千曲の老舗味噌蔵で手づくり味噌汁の素「みそまる」づくり、人気漬物店で漬物アイデア料理づくりを体験。さらに上田柳町の酒蔵や天然酵母パン屋でお買物しながら発酵食を巡りましょう。



DATA  
■実施日/平成29年3/4(土)  
■旅行代金/大人3,500円・小人(小学生)3,200円  
■最少催行人員/2名(定員20名) ■申込期限/出発日の5日前まで  
■集合/上田駅10:15 ■解散/上田駅17:10頃  
[旅行代金に含まれるもの]上田発着の貸切バス運賃・昼食代・体験料

ツアーの詳細やお申込み受付は、下記ホームページへ visit-town.com/nagano

「VISIT長野県」で検索



お問合せ 長野県知事登録旅行業2-436号 旅行企画・実施：(一社)長野県観光機構 (一社)全国旅行業協会会員 住所：長野市南長野幅下692-2

☎026-234-7219 営業時間 平日9:00~17:00 (土日祝日および年末年始は休業)

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!



撮影：長野県庁にて(10月13日)

俳優 西村 雅彦さん

西村さんのお気に入りのパワースポットという皆神山(長野市松代)

僕はパワースポットが大好きで、全国津々浦々を訪ねていますが、松代(長野市)の皆神山は、特にお気に入りの場所。10年ぐらい前からプライベートで20回は来ていますね。不思議なパワーを感じますし、山自体が世界最大最古のピラミッドという噂も腑に落ちるぐらい、その山容が美しいんです。通い詰めている一番の理由はUFO。発着基地という説もあって、ここなら見られる!と思って時間を空けて来ているんですが、まだ出会えていないので、もうしばらく松代通いは続きそうですね(笑)。

昨年大河ドラマ「真田丸」で、松代藩初代藩主となった真田信之を「黙れこわっば!」と怒鳴りつけるシーンで話題にもなった室賀氏の役をもらったのも、皆神山のおかげじゃないかなと感じています。

今、僕は「三世代で作る演劇」を全国各地で広めることをライフワークとして取り組んでいます。演劇で自己表現を学んでもらうことで、人とのつながり、社会とのつながりを強くできると思うんです。大好きな長野でもぜひ実現させたいですね。

Profile

1960年富山県生まれ。地元のアマチュア劇団へ入ったことを機に俳優を志し「劇団文化座」を経て、三谷幸喜氏が率いる「東京サンシャインボーイズ」に入団。三谷脚本の「古畑任三郎」の今泉慎太郎役が話題となり「振り返れば奴がいる」「王様のレストラン」「ラヂオの時間」、さらに昨年のNHK大河ドラマ「真田丸」など多数に出演。現在もドラマ・映画・舞台と幅広く活躍している。

信州のヒト・コト・モノとあなたを「つなぐ」。銀座NAGANO情報マガジン

2017 3 月号

VOL.28

平成29年2月15日発行

しあわせ信州

TAKE FREE 毎月15日発行

発行：銀座NAGANO

表紙絵：白井ゆみ枝

信州のヒト・コト・モノとあなたを「つなぐ」。銀座NAGANO情報マガジン

「つなぐ」

2017 3 月号  
VOL.28  
平成29年2月15日発行

TAKE FREE



[LIFE STYLE OF SHINSHU]

厳寒の冬が育む 信州伝統の保存食

[TOPICS]

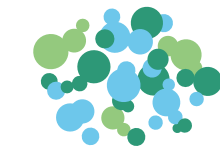
- 3月4日(土)・5日(日)
- ・銀座NAGANO 牛乳パンまつり
- ・がんばろう!鳥取県 コラボフェア開催

3月イベントガイド

[LET'S JOIN!]

- ・佐久の鯉に、あいにコイ。
- ・もっと知りたい 信州の昆虫食文化
- ・鉄拳のバラバラ漫画ワークショップ

西村雅彦さんの信州のココが好き。



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2017年2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。



LIFE STYLE OF SHINSHU

# 信州の冬が育む 信州伝統の保存食

寒さが最も厳しくなる1、2月の信州。特に盆地や山間部では、夜間はマイナス10℃、日中でも5℃未満という日がほとんどです。しかし、その寒さを逆に利用したのが信州人。夜に凍みさせ、日中に融かす、これを繰り返す天然のフリーズドライ製法で、さまざまな加工品を作ってきました。寒天やこうや豆腐などは、まさにその代表格。近頃は、その優れた栄養価から健康食材としても注目を集めています。そんな信州の冬がつくる日本が誇る伝統の保存食をご紹介します。



素麺入り天寄せ。多彩な天寄せは、諏訪地域の名物。

お話を伺った人

農事組合法人いつわ(飯島町)  
代表理事 林 英彦 さん

平成13年に組合法人を設立。自らが地元で栽培した餅米を使って、凍り餅や大福餅、赤飯など多彩な商品を手掛け地元スーパーや道の駅で販売。料理好きでお餅レシピの考案にも力を入れています。

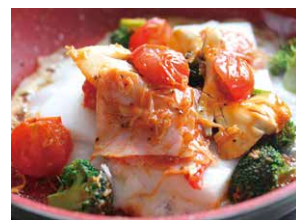
## 手軽に味わえる利便性と 応用力に優れた保存食

戦国の世では、籠城の際の兵糧にもなったという「凍り餅」は、サクサクになるまでお餅を乾燥させた保存食。お湯で戻すだけでも食べられるので、米作地帯である飯島町では、おこびる(農作業の合間の軽食)として重宝されていたそうです。現在、伊那谷でほとんどつくられることがなくなった凍り餅を復活させたのが、いつわの皆さん。作業がはじまるのは最低気温が氷点下になる頃。一度ついた餅は、やわらかくなるよう水を含ませて再び杵でつきます。角切りされたお餅は地元のお母さんたちが手作業でひとつずつ和紙に包み、2~3日水に浸してから、約2ヶ月間軒下へ吊るし完全に水分が抜けると完成です。「前に品切れになった時、ダメもとで夏場につくってみたんです。でも外側だけが乾いて中が乾かない。やっぱり冬じゃないとつけれないと身をもって知りました」と苦笑いする林さん。自慢の餅米で真っ白に美しく仕上がる凍り餅には、伝統とこだわりが詰まっています。



使用する餅米も自家製で「わたぼうし」というこだわりの品種。「お餅に適したお米で、きめが細かく肌白い。いわゆる“もち肌”がウチの凍り餅の自慢なんです」と林さん。

## 厳冬期に手仕事でつくる 伝統が詰まった「凍り餅」



上)消化がよく栄養価が高いので、離乳食や療養食にも通しています。  
下)最近洋風アレンジも人気。冷めても驚くほどモチモチ感があるのが特徴です。



角切りしたお餅を和紙で包み、干しやすいようにビニール紐で縛るのはすべて手作業。繁忙期は1日2000個つくることも。

銀座NAGANO  
で販売中

凍りもち 5個 630円。水に浸したあと50~60秒(600W)レンジにかけるだけで、やわらかいお餅に変身。



屋外へ並べてからはすべてが天候まかせ。「庭長」と呼ばれる責任者が長年の経験をもとに並べ方や時期を判断し、雪や雨など悪天候の前には広げた寒天をすべて引き上げるのだそう。



日中は5~10℃、夜はマイナス5~10℃が最適な気温。水分が抜けると黄色から白へ変化します。

一面に並ぶ角寒天。最盛期には250軒ほどあった寒天業者も現在は12~13軒に集約。



銀座NAGANOで販売中

寒天餅540円。約1gにカットされたお手軽タイプ。毎日2gが理想的な摂取量とのこと。

## 諏訪地域の環境が生みだす 究極のスローフード「角寒天」

## 冬の陽光と寒さでつくる 天然のフリーズドライフード

茅野市をはじめとする諏訪地域で角寒天づくりが始まったのは約180年前。関西へ寒天製造の出稼ぎに出ていた小林糸左衛門が製法を学び、故郷の諏訪でつくり始めたと言われます。天然製法で角寒天をつくるためには、寒さだけでなく、晴天率が高いこと、雪や風が少ないこと、良質の水に恵まれていることなどの自然条件が必須で、そのすべてを満たす諏訪地域は、国内唯一の産地であるともいわれます。製造できるのは、12~2月の気温が下がったときのみ。近年は暖冬傾向が続いていることもあり、製造稼働日は実質70日くらいしかないそうです。「角寒天はやっぱり美しく仕上げたい。ただ凍らせるだけでは曲がったり形が悪くなったりするんです。昼間のおてんとさまで水分を落として夜は凍らせる。これを繰り返すのがきれいにおいしくつくるコツなんです」と語る伊藤社長。角寒天はこの地域の環境だからこそつくれる贅沢なスローフードです。

お話を伺った人

北原産業(株)(茅野市)  
取締役社長 伊藤 宗登 さん

天草卸商として東京都江戸川区で創業し、1956年には茅野市へ本社を移転して寒天製造を開始。寒天一筋60余年で現在は年間約50万本の角寒天のほか、糸寒天や加工品の寒天飴なども製造。

### 製造工程を見学

## 角寒天ができるまで



### STEP-1 洗浄・アク抜き

天草など寒天の原料となる海藻を水で洗い、洗浄が終わったら水につけてアクを抜きます。洗浄の際は水の濁り具合や色を見て綺麗になったかを判断します。



### STEP-2 煮熟・抽出

巨大な釜で約700kgの海藻を煮て、寒天液を抽出。太さや硬さの違う海藻を6~8種混ぜ合わせて煮るため、釜への投入順や火加減は長年の経験値が必要です。



### STEP-3 凍結・乾燥

煮終わった寒天液は、ろ過・凝固・切断して庭へ並べられます。厳しい冬の寒さの中で凍結と乾燥を繰り返し、約20日をかけて真っ白な角寒天ができあがります。

種類も  
いろいろ

# 信州の2大フリーズドライ食材

**寒天** 長野県産が7割を超えるシェアを誇る寒天。海藻が原料なので70%以上が食物繊維でミネラルも豊富な健康食材。その特徴を活かした商品も多数登場しています。

**こうや豆腐** 冬の気候を活かし製造が盛んになった信州を代表する保存食で9割以上が長野県産。良質なタンパク質とミネラルを豊富に含む健康食品として再度注目を集めています。



9月はじめに種を蒔き、11月中旬に収穫したら凍みないように土に埋めて保存。1月の寒くなってきた頃に掘り出し、洗って皮をむいたら3週間ほどかけてしっかりと干します。

## 山あいの暮らしの中に息づく昔ながらの「丸干し凍み大根」



冬のお茶請けとして活躍する渋柿の塩漬けも田舎ならではの保存食。二日酔い予防にも効果的。

### 銀座NAGANOで販売中



宮尾さんご夫妻が手掛けた「凍み大根」2本648円。20セットの数量限定販売。

凍み大根の定番といえば、にしんと旬の野菜でつくる煮物。旨味が凝縮された大根にしみ込んだ味が口の中でジュワツと広がり、独特の食感も楽しめます。



お話を伺った  
宮尾 善二郎 さん  
昌子 さん  
(長野市)

信州新町出身の仲睦まじいご夫妻。「昔から我が家は賑やかで」と言うだけあって善二郎さんは12人兄弟の長男。現在も息子さんご夫妻と孫3人の7人家族で暮らしています。

### 旨さと栄養としあわせがギュツと詰まった保存食

長野市信州新町の山深い小さな集落で暮らす宮尾さんご家族。85歳のご主人、善二郎さんは酪農家と会社勤めを経て、現在は、妻の昌子さんと畑を営んでいます。宮尾家では昔から大豆や小豆、野菜などは自家栽培が当たり前。冬は畑の仕事と同様に凍み大根などの保存食づくりも手掛けます。「わしらは、自分で作った作物を自分たちが夏場でも食べられるようにしているだけ。それを売って欲しいと言われるなんて、なあんと不思議な気分ですよ(笑)」と笑いあう宮尾さんご夫妻。切干は今でも多く流通していますが、手間ひまのかかる「丸干しの凍み大根」は貴重な食材として直売所でも人気の商品になっています。その栄養価も高く、凍み大根にすることで、カリウム・鉄分・マグネシウムなどのミネラルや食物繊維が生と比べると10倍以上にもなる健康食材。信州の山間での暮らしの中にも、健康としあわせの秘訣がありました。

### (銀座NAGANO × 銀座真田コラボメニュー)

期間限定  
2/15~3/15

### ねずみ大根の切干しとほうれん草の土佐酢漬け〜そばの芽のせ〜 750円



※期間中使用する「ねずみ大根切干し」は、ショップでお買い求めいただけます(378円)。

信州の伝統野菜として知られる「ねずみ大根」の切干しを使ったメニューが登場。土佐酢のカツオの風味がねずみ大根の優しい辛みに交わって旨さを引き立てます。コリコリとした食感も心地よく、アクセントのそばの芽とほうれん草の色合いも鮮やかで、食欲をそそります。

**DATA**  
銀座 真田 (NOCO 3F)  
☎03-5537-7355  
🏠50席(カウンター 8席を含む)  
🕒ランチ11:00~17:00  
🕒ディナー 17:00~翌4:30 (3:30LO)  
※日曜23:00閉店(22:00LO)、月曜が祝日の場合23:00閉店(但し前日の日曜は翌4:30閉店)  
📍困なし

### 銀座NAGANOで信州の味覚を!



1F  
バルカウンター  
3月の  
ワンプレート



### 春の花尽くしセット 1,000円

春プレートのメインは、中央アルプス山麓の湧き水で育ったニジマスにおからを和えた「ますのうの花漬け」。さらに花びらを添えた「桜ごはん」、「長野県産ピーツのサラダ」と桜色の3品を揃えました。桜花の寒天ジュレとあわせて、信州の春の香りと彩りを堪能ください。

**伊那食品工業**

**寒天ぞうすい**  
(梅・オクラ/のり・野沢菜/鶏・ごぼう) 各 205円  
熱湯を注ぐと特製寒天がもどってボリューム満点。

**イナアガーA**  
302円  
寒天とゼラチンの中間のような食感のゼリーに。

**具だくさん寒天入りスープ**  
/トマトの寒天入りスープ 各 298円  
熱湯を注いで1分! ダイエット食にもピッタリ。

**国産十六穀**  
907円  
雑穀に粉砕した寒天をプラスし、モチツとした食感に。

**小笠原商店**

**糸寒天** 496円  
百余年続く老舗が手掛けるこだわりの逸品。

**角寒天** 324円  
凝固力・弾力性・保水性のバランスが絶妙です。

**粉寒天** 540円  
凝固力が強く、吸水の必要がないので手軽です。

**みすずコーポレーション**

**細切りの凍り豆腐** 324円  
お味噌汁はもちろん、煮物・炒め物・和え物にも。

**簡単! 粉とうふ** 216円  
水を加えてチンするだけで、炒り豆腐が簡単に。

**登喜和冷凍食品**

**高野豆腐** 259円  
伊那産大豆100%使用でもっちり食感が特徴。

**信濃雪**

**凍み豆腐** 583円  
国産大豆100%使用で便利なひと口サイズ。

**凍とうふ** 645円  
昔ながらのしっかりとした食感が楽しめます。

**河出書房新社**

**粉豆腐で健康長寿レシピ** 1,404円  
鎌田實先生も推薦する健康レシピ満載の1冊。

