2019年秋冬期開講！

しあわせ信州朝クラス

仕事前の朝のさわやかな時間、長野県の味を朝食で楽しみながら、地域のさまざまな魅力を学んでみませんか。「早起きしてよかった！」そんな企画をご用意して皆様の参加をお待ちしています。

時 7:20〜8:20（開場7:00）
料 4回一括申込9,000円（各回申込2,500円）
定 各28名　問 026-235-7249（長野県営業局）

［参加申込受付］
9月17日正午より

VOL.1 10月3日（木）〈須坂市編〉

きのこたっぷり具だくさんみそ汁、具たっぷり厚焼き玉子、白菜とりんごのサラダ、あんずヨーグルトなど

VOL.2 11月6日（水）〈諏訪市編〉

人と地域を“むすぶ”『ちゃんゆき』おにぎりワークショップ＆諏訪の秋食材たっぷり豚汁定食

VOL.3 12月4日（水）〈飯田市編〉

【飯田の味噌・漬物蔵元「稲垣来三郎匠」コラボ】発酵商品をふんだんに使った、蔵元の朝定食（豆乳と甘酒のシチュー他）

VOL.4 1月8日（水）〈佐久、軽井沢編〉

【軽井沢ブルワリーコラボ】寒い冬にあったまる、朝だから“酔わない”クラフトビールを使った料理

横浜・みなとみらいのランドマークプラザで

長野のりんごにTRY！ 秋の幸せりんごフェア開催！

期間：10月8日（火）〜11月2日（土）
会場：ランドマークプラザ

同施設で開催される「みなとみらいRUGBY TOWN 開幕応援イベント」のひとつとして、長野県にラグビー合宿の聖地として知られる菅平があることにちなんだ、長野県産りんごのグルメフェアが開催されます。横浜で県産りんごのさまざまな味わいをぜひお楽しみください。

10月12日（土）・13日（日）の2日間は、スペシャルイベントも！

ながのりんごマルシェ 開催！

フェア連動企画として、りんごをはじめとする長野県産のさまざまなフルーツや名産品を取りそろえたマルシェを開催します！
さらに、りんごクイズラリーや利きりんご大会などの企画も予定しておりますのでお楽しみに。

詳細は、横浜ランドマークタワー、
銀座NAGANOのウェブサイトでお知らせします。

信州の「旬」を産地直送でお届けします

信州産直便

大切な方への贈り物、ハレの日の一品にいかがですか。詳しくは、店頭またはNAGANOマルシェ（本店、yahoo!店、楽天市場店）で。

- シャインマスカット スパークリングワイン＆シャインマスカットセット
- スパークリングワイン2本セット（シャインマスカット、ナガノパープル各1本）

好評受付中！

詳細は
NAGANOマルシェ 🔍
で検索

決戦は11月2日・3日、エムウェーブ！

ゆるキャラ®グランプリ2019 開催中！

今年も長野県PRキャラクター「アルクマ」がエントリー中！
毎日1回の投票と応援にご協力ください！

［投票期間］
2019年10月25日（金）18:00まで

投票は
ゆるキャラグランプリ 🔍
で検索

長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

毎週日曜 「シューカツNAGANOキャリア相談室」開設中！ 長野県へのU・Iターンを希望する学生（既卒3年を含む）の方を対象に、キャリア・コンサルティング等のサービスを無料で提供しています。ぜひご活用ください。時10:00〜18:00 問0120-275-980

銀座NAGANO

住所 〒104-0061
東京都中央区銀座5-6-5NOCO1・2・4F

TEL
代表 03-6274-6015
1F・ショップスペース 03-6274-6018
2F・観光案内 03-6274-6017
4F・移住交流相談 03-6274-6016

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

https://www.ginza-nagano.jp

※掲載情報は2019年9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。

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
コトまぐ 2019 10月号 | VOL.59 | 令和元年9月15日発行
しあわせ信州
TAKE FREE 毎月15日発行
発行：銀座NAGANO　表紙イラスト：押金美和

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

コトまぐ

2019 10月号
令和元年9月15日発行
VOL.59

TAKE FREE

銀座NAGANO
しあわせ信州シェアスペース

SPECIAL FEATURE

銀座の中心で信州を説く食の伝道師たち

銀座の中心で信州を説く 食の伝道師たち

長野県の食が持つ魅力。それは、豊かな自然環境が育んだ果実や野菜であったり、伝承された技で仕込まれた調味料であったり、生活の知恵から生まれた保存食であったりと実にさまざま。そんな食の魅力の本質を学び体験できる機会を多彩なイベントで提供してきた銀座NAGANOもおかげさまで5周年を迎えます。節目となる今、改めて“伝道師”である講師陣に、長野の食への思いを尋ねてみました。

先人の知恵と季節の滋味を 一汁三菜で味わう「信州の長寿ごはん」

郷土料理研究家　横山タカ子 さん

“女性1位、男性2位”の平均寿命を誇る長野県。横山先生の講座では、農産物や保存食などの食材、伝統的な調理法、味噌や漬物をはじめとする発酵食材の取り入れ方など、健康長寿の源ともいえるものを学び、味わえます。そんな横山先生が講座に限らず日々の暮らしでもこだわっているのは、長野県の旬の食材を使った“ひらがな料理”です。

「“ひらがな料理”とは日本の伝統的な料理のこと。漬物や酢の物、和え物、味噌汁など、カタカナでは表現できないでしょ。あと、調味料も大切。丸大豆から造る醤油は最高の発酵調味料だし、天然の塩には体に必要なミネラルが豊富で、旨味も増してくれるの。信州のよい食材に良質な調味料の力をちょっと借りれば、家庭でも上質なごはんが仕上げられるんですよ」

この考えを基本に横山先生独自のアイデアとエッセンスが加わった一汁三菜の料理は、懐かしくも新しい発見があるおいしさで、多くの人を魅了しています。

そして、都会に暮らす方々に横山先生がぜひ意識してほしいというのが、食材の旬です。

「現代は季節に関係なく野菜があるでしょ。でも、旬のものが一番栄養価が高く味わいも豊か。だから旬を知るって、本当に大切です。信州の人たちは食材が身近で作られているから、そのことを自然と知っているのよ」と語ります。

「講座は自分の好きなことをやっているだけ。でも、それで喜んでもらえるのだから、本当にうれしい」との言葉どおり、講座にはみんなでおいしいものを楽しくいただく、幸せな食卓の風景がありました。

横山タカ子さん
大町市出身、長野市在住。料理好きな母親の影響で料理の道に入り、自宅で料理教室を主宰。1986年よりテレビ・ラジオで身近な素材と郷土食をテーマにアイデア料理を発表し、人気を博す。郷土料理の知恵を生かしたオリジナルの家庭料理や保存食も考案。NHK関東甲信越地域放送文化賞、長野県知事表彰（産業功労者）受賞。

ほぼ毎回満員御礼となる銀座NAGANOでも屈指の人気イベント。「何回やっても講座の後に『おいしかった』と言ってもらえるのは、うれしいですね。中には、『私の定番料理になった』とか『夫のコレステロール値が減った』なんて教えてくれる人もいるの。この講座を通じて、暮らしの中に信州の良いところを取り入れてもらえたんだなと思うと、やりがいになりますね」と話します。

横山さんの 記憶に残るレシピ。

朴葉のやたらごはん

木曽地域で昔から料理の盛り付けや保存などに活用される朴葉。そこに、きゅうりやなすなどの夏野菜と味噌漬けなどの漬物を細かく刻んだ北信州で伝わる「やたら」をのせたごはんを盛り込んだメニューです。朴葉は横山さんの自宅の庭に生えている無農薬のもので、中にはお持ち帰りされる方も。講座は昼夜の2部制で、夜の部に酒の肴として最も反響があったのがオリジナルレシピの干し柿の味噌漬け。ほどよい塩分と甘さでお酒が進む一品として、多くの人から好評を得たそう。

常連さんに聞きました

毎回、旬の野菜が本当に盛りだくさんなんですよ。一汁三菜のおいしい料理のストーリーを学びながら味わうと、長野県の長寿の秘訣を得た気持ちになれます。まるで横山家の一員となったようなアットホームな雰囲気も魅力的ですね。

“里山料理人の第一人者”としても名高く、長野県が推進している「信州感動健康料理」（「長野県に旅行に行ってこの料理が食べたい」と思ってもらえるような一汁三菜の料理）を開発するプロジェクトの講師も務める北沢さん。講座では毎回、1時間半ほどで献立を作って仕込みをし、その後、1時間半の講座の中で前菜からデザートの1コースを提供するので、かなり集中力を要するのだとか。魚料理も得意とし、里山と海の素材を組み合わせた創作料理で地球全体の恵みを味わう意味も大切にしています。

北沢さんの 記憶に残るレシピ。

オーガニック野菜の彩り山盛りサラダ

毎回、どんなテーマでもメニューに加えていたのが、長野県の伝統野菜も使った山盛りのサラダ。信州の風景の彩りを大切に旬の素材を十数種類使い、時には季節の花びらを散らしたり、信州のブランド牛や豚などの肉類を加えたサラダも登場。和紙で濾した菜種油を使うなど、シンプルな味付けだからこそ細部までこだわりが感じられるメニューです。

常連さんに聞きました

「藍（愛）に包まれた料理の基本は引き算」とは？答えは銀座NAGANOで！北さんの信州地場新鮮素材を紡ぐ料理はおいしく、心も浄化されます。「最高の料理人は土そのもの！」と語る北さん。山里健康ランチは、信州を存分に感じられ、北さんのお人柄と相まって、ニコニコ、ワクワク！毎月とても楽しみな時間です。

食の原点に触れ、食の未来を感じる 「信州の暮らしを彩る山里健康ランチ」

職人館館主　北沢正和 さん

「信州には海がないから、食べ物は、みんな土が育んでくれたものだからさ。極端なこと言えば、土を食ってるみてぇなもんなんだよ」と語る北沢さん。“北さん”の愛称で誰からも親しまれる気さくな人柄でありながら、料理への哲学的なアプローチは異彩を放ち、国内外の多くの有名シェフにも信奉されている料理人です。

講座では、「高原野菜」や「信州サーモン」など、長野県が誇る素材を使用しており、毎回ほとんどのメニューを銀座NAGANOに着いて材料を見てから即興で仕上げています。そんな北さんの料理の根幹にあるのが、できる限り食材のあるがままなる姿、味香を活かすこと。「本当に滋味深い料理っていうのは、食材の魅力なんだよ。だから料理ってのは、食材の味香を引き立てるだけで十分なんだ」

そして、北さんが人々を引き付ける魅力のひとつが、さりげない気遣い。それが料理の彩りや素材へのこだわりにも表れています。

「ここ（職人館）で食べりゃ風景を見て、もう秋なんだ、あの山で採れたんだってわかるけど、東京じゃビルだけじゃねいかい。だからここに咲いてる季節の花があれば、少しでも信州を感じられると思うんだよ。当たり前の身近なもの使って、どうしたら『あら素敵！』になるか。どう組み合わせたら人が喜んでくれて健康にいい料理ができるかってことが大切。目には見えないところにいいものを使うことも大事。料理なら調味料。見えないところに一番気を遣うってことを、俺はいつも講座でみなさんに話してるんだ。それは料理だけじゃなく、何の仕事も同じ。これ見よがしの仕事はだめ。さりげない気遣いが大事だと思うんだ」

暮らしや自然とともにある料理や食べ方を伝えたいと話す北さんが注目しているのは、なんと縄文料理。縄文時代後期には雑穀類も多くの種類があったようで、土器も料理に使われていて、土と食が一番密接な時代だったのでは、と考えているそうです。「これから食の未来は、縄文回帰にあるかもしんねなぁ」。そんな一言も、現代の暮らしへの奥深いメッセージになっています。

北沢正和さん
1949年長野県生まれ。公務員から料理人へ。祖父が暮らしていた佐久市の古民家を再生し、地域食材と職人の技を融合した農家レストランの草分けとして、1992年、蕎麦と創作料理を提供する「職人館」をオープン。地元食材を通じ、長野県をはじめ、多くの県、市町村の地域活性化事業に尽力。2010年農林水産省第一回「料理マスターズ」で全国7人の料理人の一人に選ばれ、2016年に同シルバー賞受賞。(株)しなの文化研究所代表も務め、全国の農家レストランの企画受託、講演、執筆等、幅広く展開。

県内各地の粉もん文化を学び楽しむ「信州“粉もん”づくり講座」

信州おやき協議会会長　小出陽子 さん

“粉もん”といえば、お好み焼きやたこ焼きなどを思い起こしますが、実は長野は小麦粉消費量日本一（※）。それに一役買っているのが、小麦粉の生地で野菜などの具を包んで焼いたり蒸かしたりする郷土食「おやき」です。この「おやき」を中心とする県内全域のさまざまな粉もんを実際に作り、味わう体験講座の講師を務めるのが小出先生。「おやき愛」が強すぎるあまり、県内各地のさまざまな「おやき」を自ら訪ねて取材した、まさに生き字引で、講座ではおやきだけでなく、蕎麦粉を使った「ちゃのこ」「蕎麦焼き餅」、米粉をつかった「あんぼ」「やしょうま」、お米を使った「こねつけ」「五平餅」など、さまざまな粉もん郷土食が学べ、毎回新しい発見に出会えます。

参加者の年齢層は20～70代と幅広く、いずれも手作りの料理にこだわる人ばかり。おやき自体は知らず、飲茶作りの感覚で参加したところ、奥深さに魅了されて常連になった方もいるそうです。

「常連さんもいらっしゃるので、毎回具材の味付けや生地を変え、具材を包みやすくまとめるなど試行錯誤していますが、生徒さんがおいしいと喜んでくれる時が一番うれしいですね。それに長野の野菜や食材をみなさんが心待ちにしているので、旬のおいしい素材を具に入れて一緒に紹介するようにしています」

そして、作る体験を通じて小出先生が伝えたいと思っているのが、それぞれの粉もん料理の季節感とストーリー。おやきがどれほど季節の行事に根付いた料理だったのか、ニラせんべいという料理がなぜ誕生したのか、そんなことを一緒に学ぶことで、粉もんから見える世界が一気に広がっていきます。

※総務省「家計調査」2017年版より

長野でおやきといえば、まず名前が挙がる小出さん。小出さんの営むおやき専門店「ふきっ子おやき」では、長野市南部に古くから伝わる製法の加水率が高いトロトロの生地で作ったもちもち食感のおやきを提供していますが、おやき教室ではさまざまなタイプの生地や具材を教えています。教室は自宅でも開催しており、男性の参加者も少なくありません。

常連さんに聞きました

季節感を大切にした、工夫を重ねた具材をご用意くださるので、今回はどんな具材かなとわくわくします。講座後は自分たちで作った料理と先生お手製のお茶請けと会話を楽しむ“お茶っこタイム”も楽しみにしています。

小出陽子さん
1959年長野市生まれ。おやき専門店「ふきっ子おやき」店主。2004年、都内の外資系建設コンサルタント会社を退社し、母親が開業したおやき屋を継承。2013年よりおやき教室主宰、各種イベントでおやき作り指導。「信州おやき協議会」会長。信州大学認定ながの食品加工マイスター。著書に『信州おやき巡り（川辺書林）』『おやきの教科書（信濃毎日新聞社）』。

楽しみながら学ぶワインの魅力「NAGANO WINE 講座」

NAGANO WINE応援団代表　花岡純也 さん

「NAGANO WINEの特徴は、多種多様なぶどうを使って栽培から醸造、販売まで手がける個性的な個人事業主のワイナリーが多いこと」と話すソムリエの花岡さん。講座ではさまざまなワイナリーの醸造家を招いたり、品種別講座を開いたりしてきましたが、こだわっているのは難しいセミナー風にしないこと。そのためにまずは乾杯し、ワインを飲みながら質問しやすい雰囲気づくりを心がけています。講座参加者からは「NAGANO WINEがこんなに奥深く洗練されていたとは知らなかった」といった声が聞かれ、口コミでその評判が広がると、NAGANO WINEの裾野を広げている充実感を覚えるそう。今後は地区ごとや醸造家の年代別に複数のワイナリーをゲストに呼ぶなど、新たな切り口での開講も考えています。

家業だった松本市の旅館の料理を担当するうちにNAGANO WINEに魅了され、その魅力を多くの人に伝えたい思いでソムリエになった花岡さん。講座では毎回、NAGANO WINEに合う和食を中心としたおつまみも用意。ゆくゆくはこうした講座の集客を長野の観光につなげるようなパッケージツアーも企画できたら、と話します。

銀座NAGANOで買える！

銀座NAGANO 5周年企画！

歴代売上TOP3　部門別

郷土食

1位　縄文おやき 野沢菜

194円
［小川の庄（小川村）］

地元のおばあちゃん達手作りするのおやき。ふっくらと蒸し上げた皮が薄くて香ばしく、具はたっぷり！ご飯代わりとしても大満足です。

2位　塩丸いか

2尾 777円
［マルイチ産商（長野市）］

冷蔵技術のない時代、茹でたイカの胴に足と塩を詰めて保存性を高め、海なし県・信州に運ばれたとされる郷土料理。きゅうりと和えるのが定番。

3位　天地返し製法 のざわな漬

270g 486円
［松尾商店（茅野市）］

国産の野沢菜を2回の漬け替えによりしっかりと漬け込み、天日塩を使用して無添加で仕上げました。 純粋なお葉漬けの味を楽しめます。

スイーツ

1位　くるみやまびこハーフ

129円
［ヌーベル梅林堂（岡谷市）］

八ヶ岳山麓でとれる新鮮な牛乳をじっくり煮込んだ特製くるみキャラメルを、サクサクのクッキーで包みました。オープン当初からの1番人気。

2位　雷鳥の里

16個入 928円
［田中屋（大町市）］

欧風せんべいにクリームをサンドした、40年以上愛されるロングセラー。雷鳥をイメージして作られ、さくっとした食感とまろやかな味が好評。

3位　りんご小径

194円
［二葉堂（須坂市）］

県産りんごのプレザーブ（果実煮）をやわらかクーヘン生地でサンドしました。冷すとホワイトチョコがパリッとし、常温とは違った食感を楽しめます。

工芸

1位　お六櫛

2,268円～
［篠原木工所（木祖村）］

長野県の伝統工芸品「お六櫛」。髪をすきやすく、艶やかな髪になるとメディアでも取り上げられ、近年人気が高まっています。

2位　ケロリン木桶

4,320円
［富山めぐみ製薬（富山県）］

銭湯でおなじみの黄色の湯桶「ケロリン桶」を長野県産材サワラで製作したプレミアムバージョン。サワラ特有のさわやかな香りが楽しめます。

3位　牛乳パン Tシャツ

3,132円
［小林製菓舗（長野市）］

今では有名となった牛乳パン。そのパッケージをプリントしたレトロでかわいいTシャツです。月に数枚ずつ売れ続けている隠れたロングセラー。

※10月1日より工芸品は新税率（10%）の価格となります。

毎年テーマを変え、コンスタントにレベルアップ「信州の日本酒講座」

信州地酒アドバイザー　玉岡あずみ さん

唎酒師で、長野県酒造組合が認める唯一の信州地酒アドバイザーでもある玉岡さんが担当するのは、参加者の知識を年々深めていく日本酒講座。専門用語をやさしい言葉で表現し、ハイレベルな話も噛み砕きつつ伝えるので、初参加者から常連まで毎回大きな反響があります。講座の中で玉岡さんが大切にしているのはネガティブな表現をせず、多様性を認めてひとつの価値観を押し付けないこと。また、日本酒は決してハードルの高い面倒なものではなく、知識の有無に関わらずそれぞれに楽しんで飲むものであることを伝えています。今年は長野県内を10地域に分け、各地の地域特性や土壌、文化から日本酒を探る講座を展開。地域に興味を抱いてもらうことで観光誘客につなげることも目指しています。

参加者は女性が7割で20代の若者も増加中。毎年5月の「長野の酒メッセ in 東京完全攻略」講座は“ぶっちゃけトーク”が聞けるとあって特に人気の回。講座参加者の中には意気投合して酒蔵を訪ねる旅行を楽しむ方や、酒蔵から「仕込みの手伝いに来てほしい」とのオファーを受ける方など、いろいろなつながりも広がっています。

10 2019 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。お電話でも受け付けています。
※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。
※イベントの内容は変更となる場合があります。※お電話での受付は平日10:30～18:00となります。 時時間 料料金 定定員 問お問い合わせ先

グレー網掛けのイベントは、参加いただける方が限定されていますので、予めご了承ください。

8のつく日は 〉メンバーズ特典 ポイント2倍デー

毎月8日は 信州地酒で乾杯の日 〉メンバーズ特典 酒類全て3%OFF

Cafe 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。

MARUYAMA COFFEE
〈カフェメニュー（一部）〉
★プレスコーヒー 400円～（GINZA de NAGANOブレンドほか）
★アイスコーヒー（プレス抽出） 400円

1火

Cafe

2水 信州須坂　食と農と健幸でおもてなし

須坂・創成あるあるクイズ 予約制
～長野県北部にある実業高校の取り組み～

時 11:30～12:30
料 500円 定 20名

長野県北部の須坂市にある須坂創成高校農業科を中心に、生徒たちの取り組みをクイズ形式で出題。高得点者には須坂の農産物等をプレゼントします。

問 026-248-9018（須坂市健康づくり課）

予約制 SNS等でイベントの様子や感想等の情報発信していただける方
信州須坂 食と農と健幸でおもてなし!

時 15:00～16:30 定 20名 料 無料

昼夜の寒暖差が大きく、雨量が少ないことから甘味が凝縮されたおいしい果樹の産地となっている須坂市。農業が盛んな須坂市の魅力あふれる農家暮らしを、信州須坂の伝統野菜「村山早生ごぼう」の料理とともに地元農家がご紹介します。

問 026-248-9004（須坂市農林課）

招待者限定
須坂発! 健康スムージーと腸活スイーツの魅力

時 17:30～19:00
定 20名
問 026-248-9018（須坂市健康づくり課）

3木

予約制
しあわせ信州朝クラス
2019秋冬期コース Vol.1 須坂市編

時 7:20～8:20（開場7:00）
料 4回一括申し込み 9,000円（各回申し込み2,500円）
定 28名

2019秋冬期コースの第1回目はきのこたっぷり具だくさんみそ汁、具たっぷり厚焼き玉子、白菜とりんごのサラダ、あんずヨーグルトなど、須坂で採れた旬の農産物をふんだんに使った「朝から元気になるメニュー」を、須坂の母ちゃんが皆さんにお届けします。

問 026-235-7249（長野県営業局） 詳しくは裏表紙をご覧ください。

予約制
須坂産フルーツを使った和菓子作り体験

時 13:30～15:00
料 1,500円
定 15名

定員に達したため申し込みは締め切りました。

問 026-248-9033（須坂市産業連携開発課）

4金

会合利用のためご利用いただけません。予めご了承ください。

5土 予約制

横山タカ子さんの信州の長寿ごはん ～鯉と信州サーモン～
with 海と日本プロジェクト in 長野

昼の膳 時 12:00～13:00 料 2,500円
夜の膳 時 18:00～19:15 料 4,000円（日本酒3種付き）
定 各26名

長野市の加藤鯉店と一緒に、信州の清らかな水で育った鯉や信州サーモンを存分に使って、横山タカ子さんが一汁三菜に仕上げます。長野放送『海と日本プロジェクト in 長野』の取り組みについてもご紹介します。

問 03-6274-6015（銀座NAGANO）

注：当イベントではテレビ番組の取材が行われます。テレビカメラが会場内に入りますので、あらかじめご了承ください。

6日 予約制

信州佐久穂町 × 新宿高野 de プルーンを楽しもう!

時 11:00～12:00／13:15～14:15
料 2,000円 定 各20名

新宿高野より講師を迎え、プルーンを楽しむ会を開催。品種の異なるプルーンの食べ比べの後、カットの仕方を伝授。さらにパフェの手作り体験をし、生果プルーンを味わっていただきつつ、特製ハーブティーもお楽しみいただき、佐久穂町の魅力をお伝えします。

問 0267-88-2528（佐久穂町産業振興課）

7月

Cafe

8火 毎月8日 「信州地酒で乾杯の日」メンバーズ特典酒類全て3%OFF メンバーズ特典 ポイント2倍デー

銀座でINA-Valley 南アルプス 中華そばを味わう

時 11:30～18:00L.O.
料 2,000円 定 先着100名

銀座NAGANO初のラーメン企画。伊那谷を代表する"究極のラーメン"「蒼空」の店主・竹村氏×"至高のジビエ"「ざんざ亭」の店主・長谷部氏のコラボによる1日限定メニュー「INA-Valley南アルプス中華そば」を提供します（100杯限定）。伊那谷への移住相談にも対応します。

問 0265-78-2500（上伊那広域連合）

9水

会合利用のためご利用いただけません。予めご了承ください。

10木 予約制

北沢正和さん&KAORUさんの 信州の暮らしを彩る 山里健康ランチ［信州大王イワナ］

時 12:00～13:30
料 3,500円 定 20名

今回のテーマは信州産ブランド魚「信州大王イワナ」。料理マイスターの北沢正和さんが、「信州大王イワナ」ときのこを使った創作料理を提供し、野菜ソムリエのKAORUさんが食材の魅力をご紹介します。

問 026-235-7249（長野県営業局）

11金

Cafe

12土 予約制

信州「粉もん」づくり講座
グルテンフリーの米粉でおやき

時 11:00～13:00
料 2,500円
定 24名

小麦粉で作るのが定番のおやきですが、小麦が栽培できない寒冷地では米粉やそば粉でおやきが作られていました。今回は栄村で作られてきた「あんぼ」と旬のりんご「紅玉」を使った「ふんわり米粉おやき」を作ります。

問 03-6274-6015（銀座NAGANO）

当日受付

ぶどう収穫祭! 醸造用ぶどうとワインの味比べ

時 16:00～19:00（入退場自由）
料 1,000円（チケット制5枚綴り）

醸造用ぶどう収穫量全国一の塩尻市の特別企画。醸造用ぶどうとワインの味比べをお楽しみください。

問 0263-52-0786（塩尻市地域ブランド推進活動協議会）

13日 14月祝 予約制

信州岡木農園のサプライズ! 銀座で楽しむぶどう狩り

時 【13日】13:00～13:50／15:00～15:50／17:00～17:50
【14日】11:00～11:50／13:00～13:50／15:00～15:50
料 1,500円 定 各35名

銀座の秋の風物詩、須坂の岡木農園のぶどう園が今年も2日間にわたって出現。シャインマスカットやナガノパープルの味比べ、ぶどうのプロによるミニトークなどの後は、たわわに実ったぶどう狩りをお楽しみください。もちろん、穫ったぶどうはおみやげにお持ち帰りいただけます。

問 090-7909-5917（岡木農園）

15火 予約制

蓼科の料理教室「千乃壺」が教える 日々のごちそう

時 11:30～12:30
料 有料（お問い合わせください） 定 24名

蓼科高原の人気料理教室「千乃壺」の出張レッスン。体に無理なく食べられる日々のおかずから、ちょっと特別な日の一品まで、毎日の食卓を楽しく豊かにしてくれるレシピをご紹介します。

講師：管理栄養士 cooking studio 千乃壺 滝澤ちか子

問 03-3475-1151（NHK文化センター青山教室）

招待者限定
銀座NAGANO発! スーパープレゼンテーション「長和町」

時 18:00～19:30
問 03-6274-6015（銀座NAGANO）

16水 予約制 「ワイン講座開催日」メンバーズ特典ワイン・シードル3%OFF

SHIOJIRI GRAND WINE PARTY2019 プレイベント

時 18:00～19:30 料 2,000円 定 25名

11月9日（土）に目黒のホテル雅叙園東京にて開催される「SHIOJIRI GRAND WINE PARTY TOKYO 2019」のプレイベント。塩尻産の食材を使用したフィンガーフードやイベントで提供されるプレミアムワインをちょっとだけ先行してご提供します。種類豊富な塩尻ワインの魅力を本番前にいち早くお楽しみいただけるイベントですので、お気軽にご参加ください。当日はチケット販売も行います。 ※今回は立食形式となります。

問 03-6274-6015（銀座NAGANO）

17木

会合利用のためご利用いただけません。予めご了承ください。

18金 予約制 メンバーズ特典 ポイント2倍デー

長野寺子屋百年塾 in 銀座NAGANO

時 17:30～19:45
料 8,000円
定 30名

「百年先を見据えて今をどう生きるのか?」をテーマにした信州発の人づくりセミナー。塾長はザ・リッツカールトン・ホテルカンパニー元日本支社長としても知られる、「人とホスピタリティ研究所」の高野登氏です。

問 090-7221-1511（長野寺子屋百年塾 箱山）

19土 予約制 見学可

信濃大町ファンセッション in 銀座NAGANO

時 15:00～19:00
料 2,000円 定 20名

北アルプスの麓、信濃大町ファンの交流の場。大町の食材をふんだんに使い、大町産のお酒に合わせたお料理も提供します。

問 0261-22-0420（大町市商工労政課）

20日 予約優先

しあわせ信州 やまほいくセミナー

時 11:00～12:40
料 無料 定 40名

長野県が推進する「信州やまほいく」（信州型自然保育）認定制度と、自然保育の取り組み事例をご紹介。今回は特化型認定園と普及型認定園の2園の保育者をお招きし、信州ならではの子育て環境をお伝えします。

問 026-235-7147（長野県こども・家庭課）

20日 当日受付

「信州で学ぼう!」長野県山村留学合同説明会

時 14:00～16:30

信州の自然豊かな山間地で生活しながら、その地域の学校に通う「山村留学」の説明会。受け入れ団体が、自然の中で生活し、学ぶ魅力をご案内します。

問 026-235-7023（長野県地域振興課）

21月 22火祝

Cafe

23水 予約制

第1回 長野県飯綱町 りんごスイーツコンクール 結果発表&アペリティフパーティ

時 17:30～19:00 料 無料 定 5名

飯綱町が企画する、りんごスイーツの新しいおいしさを発見するプロ向けの本格的なコンクール。日本を代表するパティシエたちが審査員を務め、結果発表とアペリティフパーティーを行います。

問 090-3299-5530（飯綱町りんごスイーツコンクール実行委員会）

24木 25金

Cafe

26土 27日

銀座NAGANO 5周年感謝祭

詳細は、ウェブサイト等でご案内します。

長野県PRキャラクター「アルクマ」©長野県アルクマ

28月 メンバーズ特典 ポイント2倍デー

29火

Cafe

30水 予約制 「日本酒講座開催日」メンバーズ特典日本酒3%OFF

銀座NAGANO日本酒講座2019 地域編 その六 ～松本・大北地域～

時 18:00～19:15 料 4,000円 定 28名

銀座NAGANO日本酒講座地域編の第6回目は長野県の「松本地域」と「大北地域」をピックアップ。城下町や北アルプス山麓の酒蔵の特徴を地理的・歴史的な側面から紐解いていきます。今回も地域のお酒4種と、JA全農長野さんにご協力いただき、新鮮な長野県産野菜を使用した日本酒に合うお料理もご用意します。

〈協賛〉JA全農長野

問 03-6274-6015（銀座NAGANO）

31木

Cafe

4Fでは、各種移住交流相談会を開催しています。 参加申込・詳細確認は、ホームページまたは各問い合わせ先へ

佐久市移住特設窓口（19日は就職相談あり）
期10月11日、19日、25日 時16:00～18:00（19日は13:00～17:00） 問0267-62-4139

北信州いいやま・田舎暮らし移住相談会
期10月12日 時13:00～16:00
問0269-62-3111（内線252）

須坂市移住相談会
期10月13日 時11:00～17:30
問026-248-9017

上田市移住相談サテライト窓口
期10月28日 時13:00～18:00
問0268-21-0061