都内各地で開催されるイベントに長野県ブースが出展します

パラサポフェスタ inパラ駅伝2020

障がいのあるなしにかかわらず、チームがひとつになって駆け抜けるパラ駅伝。今年も長野県チームが「パラスポーツの新しい波を起こそう!」の合言葉のもと参加しますので、皆さんの温かい応援をお願いします。また、大会と同時に開催されるご当地物産展に今年も銀座NAGANOが出展。牛乳パンなど信州の特産品やワインなどを販売する予定ですのでお楽しみに!

日本財団パラリンピックサポートセンター提供
「パラ駅伝in TOKYO2019」の様子

時 3月15日(日) 10:00〜16:00
場 駒沢オリンピック公園 中央広場(東京都世田谷区駒沢公園1-1)
[主催]日本財団パラリンピックサポートセンター

東京都 ランナー応援イベント2020 マラソン祭り

東京マラソンのフィニッシュ地点近接エリアの「都立日比谷公園」で開催されるイベントに長野県ブースが出展し、体の芯から温まるきのこ汁(台風第19号の被災者支援のための義援金付き)や蓼科牛まんを販売します。東京マラソン応援後にはぜひお立ち寄りください。

時 3月1日(日) 10:00〜16:00
場 都立日比谷公園(東京都千代田区日比谷公園1-2)
[主催]東京都

Instagramキャンペーン開催中!

長野県観光インスタアワード

「長野の雪遊び」をテーマとした「長野県観光インスタアワード」を開催中。雪とたわむれる楽しい"コト"や雪でしか表現できない"モノ"といった長野県での冬の旅の思い出など、皆さんのアイデア溢れる作品をお待ちしております。

応募期間: 2月26日(水)まで
入賞賞品:【最優秀賞】信州と蕎麦三昧セレクション、信州のお米、信州の南高梅セット(計10,000円相当)
【優 秀 賞】信州と蕎麦三昧セレクション(5,000円相当)
【特 別 賞】信州のお米「風さやか」(4,000円相当)

応募方法:
(1)長野県観光公式Instagram公式アカウント「@nagano_japan」をフォロー
(2)写真に以下の情報をキャプションへ入力して投稿してください。
①#長野の雪遊び ②撮影場所

詳細は Go Nagano で検索

つながる灯り「#lightup_ueda」インスタグラムキャンペーン

台風第19号災害からの復興に向けた灯りや、希望を感じる写真を募集するインスタグラムキャンペーンを開催中。最優秀賞5,000円相当の賞品をはじめ、入選者には賞品が贈られます。この機会にぜひ上田地域にお越しいただき、皆さんが見つけた、幻想的な灯りの写真を投稿してください。

応募期間:3月11日(水)まで
撮影対象エリア:上田市、東御市、長和町、青木村
応募方法:
(1)以下のいずれかのインスタグラムアカウントをフォロー
・(一社)信州上田観光協会(@uedacastle)
・別所温泉旅館組合(@bessho_onsen)
・(一社)菅平高原観光協会(@sugadaira_sports_and_broadcast)
・(一社)信州とうみ観光協会(@shinsyu_tomikan)
(2)上田地域のイベントや、「灯り」の映える写真を撮影
(3)応募する写真のキャプションに撮影市町村と撮影日を記載
(4)#lightup_ueda と(1)でフォローしたアカウントのメンションをつけて投稿!

詳しくは上田地域振興局(0268-25-7140)までお問い合わせください

令和元年台風第19号により被災された方々を支援するため、銀座NAGANOでも義援金を受け付けています。皆さまのご協力をお願いいたします。

受付期間:令和元年10月16日(水)から令和2年3月31日(火)まで
受付時間:午前10時30分から午後8時まで(定休日を除く)

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2020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。

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 2020 3月号 | VOL.64 | 令和2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

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

2020 3月号
令和2年2月15日発行
VOL.64

TAKE FREE

銀座NAGANO
しあわせ信州シェアスペース

SPECIAL FEATURE

大豆の究極の姿が長野県にあった!?

今、「凍り豆腐」が熱い!

大豆の究極の姿が長野県にあった!?

今、「凍り豆腐」が熱い!

寒さの厳しい冬の長野県では、各地で極寒の気候風土を生かした独特の食文化が育まれました。特に氷点下10度を下回るほど冷え込む日が多く、湿度が低くなる盆地や山間部では、古くから冷凍と乾燥を繰り返すまさに「天然のフリーズドライ製法」によってさまざまな加工食品が作られ、保存食として重宝されてきました。その代表格といえるのが、凍り豆腐。大豆の優れた栄養価と旨味がギュッと詰まった伝統食材は、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び熱い注目を集めています。

旨味、栄養、保存性を兼ね備えた長野県の誇る伝統食

現代人に必要とされるレジスタントタンパクを豊富に含む食材として再度注目を集める「凍り豆腐」。 薄く切った木綿豆腐を冷凍し乾燥させた伝統食で、「こうや（高野）豆腐」「凍み豆腐」とも呼ばれます。

長野県内では、佐久、諏訪、飯田地方を中心に生産が盛んに。佐久地方では、なんと400年以上前の戦国時代に武田信玄が好んで兵糧にしたことから作られるようになったと伝えられ、その製法は今とほぼ変わらないといいます。また、八ヶ岳の麓、茅野市の蓼科中央高原近くでは、大正時代に地元の男性が和歌山県の高野山で高野豆腐の製法を学び、伝えたことがきっかけで、作られるようになったようです。

長期保存ができることから、寒冷地にある農家の冬の副業となり、明治時代に入ると社会情勢的にも需要が増え、製造戸数も増加しましたが、ほとんどが家内制手工業によるものでした。そんな中、昭和4（1929）年に現在の「みすずコーポレーション」が、戻した時に柔らかく食感のよい「膨軟加工法」を発明。この製法が県内に普及し、メーカー各社も独自の研究開発を重ね、長野県が全国随一の生産地になっていったのです。

千年豆腐（小林豆腐工房）のマイナス10℃の気温で水分が凍結した状態の木綿豆腐。ここから自然乾燥と凍結を繰り返され、水分が抜かれて凍り豆腐となっていきます。

みすずコーポレーションでの生木綿豆腐のカット工程。製品づくりの根幹となる豆乳の製造や豆腐の成形等の重要工程の随所に伝統技術が生かされてます。

凍り豆腐は、「凍み豆腐」「こうや豆腐」などとも呼ばれますが、戦後は凍豆腐組合により「凍（こおり）豆腐」が統一呼称とされ、現在はJASにより「凍り豆腐」が正式名称とされています。

昔ながらの天然製法でじっくり作る凍り豆腐

「千年豆腐」小林豆腐工房　小林哲郎さん・千年さん

一年で最も冷え込む1月から2月、茅野市の白井出地区では特産の凍り豆腐作りが最盛期を迎えます。1960年代、同地区には10軒もの豆腐店があり、冬には北海道からも出稼ぎが来るほどの風物詩でしたが、今、昔ながらの手作り豆腐で天然の凍り豆腐を作るのはわずか1軒。「千年（せんねん）豆腐」の屋号を掲げる小林豆腐工房だけです。

「豆腐が凍みるのは、マイナス5℃以下。晴れた日は、翌朝の放射冷却を見越して、日が沈んでから豆腐を並べて一気に凍らせるんです」と話すのが、豆腐作りを担うご主人の小林哲郎さん。取材当日の朝の気温はマイナス11℃。「今年一番の冷え込みで、最高の凍り豆腐ができましたね」と笑顔を見せます。

凍り豆腐用の木綿豆腐の製法は通常と違っていて、豆乳に天然のにがりを加えた後の混ぜ方がポイント。通常の木綿豆腐は丁寧にかき混ぜ、ふわふわとしたおぼろ豆腐にして木枠の型箱で固めますが、凍り豆腐の場合はしっかりとかき混ぜて塊をなくした豆乳にします。こうすることで、より硬く締まった豆腐ができ、凍り豆腐になった時に大豆の力強い味わいを感じさせながらも、なめらかな口当たりが実現するのです。一晩の急速冷凍で豆腐を芯まで凍らせたら、翌日からの作業は妻の千年（ちとし）さんにバトンタッチ。凍った豆腐をワラで数個編み上げて連にしていきます。千年さんはこの古くから伝わる編み方を叔母に教わったそう。こうして作った連豆腐を戸外に吊るし、清冽な空気と昼間の暖かい日差しによる凍結乾燥を2～3週間ほど繰り返したら、天然の凍り豆腐の完成です。例年、この作業を2月10日頃まで行うそうですが、今年は極度の暖冬に見舞われ仕込める日も少なく、キーンと冷える茅野ならではの寒さが待ち遠しいと語ります。

「豆腐作りは大豆の量や浸漬の時間、茹でる水加減、豆乳の温度、にがりの量や入れるタイミングなど、やればやるほど悩みが尽きないのが難しさであり面白さです」と小林さん。豆腐作りを始めたのは12年前で、調理師だった小林さんが食の安全にこだわり、地域に伝わる食文化を残そうと、かつて豆腐屋を営んでいた千年さんの父から製法を教わって伝統の味を復活させました。

「千年豆腐」で使われている大豆は、松本産の「ナカセンナリ」と、地元で40年間自家採種され、有志が生産している大変希少な畦豆の青大豆「あおばた」。美しい緑色で甘みが強い一方、栽培が難しく収量が少ないのですが、小林さんは地産地消の観点から「あおばた」を使った豆腐作りに励んでいます。ほかに「あやみどり」という塩尻産の青大豆も使用しています。

「千年豆腐」小林豆腐工房
茅野市湖東260-1　TEL：0266-77-3102　http://sennentofu.jp/

「千年豆腐」の天然凍り豆腐ができるまで

1 浸漬・磨砕・加熱・絞り

18時間以上水に浸漬して膨潤させた大豆をすりつぶして生呉（なまご）にし、蒸気ボイラーで加熱して豆乳とおからに分離する。

2 凝固

73～75℃まで冷えた豆腐に天然のにがりを一気に加え、櫂（かい）と呼ばれる木の板で豆乳をしっかりと120回かき混ぜる。

3 型入れ・圧搾・成型

特注の木枠の型箱の中に木綿布を敷き、その中に豆乳を流し込み、蓋をして重石で圧力をかけながら水分を出す。

4 型出し・水さらし・冷凍

豆腐の状態になったら型から出し、地下水にさらしてにがりのえぐみを取る。夕方、切って屋外に並べ、雪に当てず芯まで一気に凍らせる。

5 編み上げ

翌日、凍った豆腐を3本のワラで編み上げる。手際のよさはまさに熟練の技だが、昔は各家庭の子どもの仕事だったとか。

6 凍結乾燥

軒下などに干して自然凍結と溶解、乾燥を繰り返し、2～3週間で完成。白井出地区ではかつて行商も盛んで飯田市や甲府市まで売り歩いたそう。

銀座NAGANO
にあります

信州の凍り豆腐いろいろ

現在、凍り豆腐（こうや豆腐）は長野県を代表する伝統食のひとつとして、全国の90%以上のシェアを誇っています。メーカーの「こうや豆腐」は一度冷凍した豆腐を低温で20日ほど寝かせて熟成させ、その後乾燥させる製法で作られています。

［ 旭松食品 ］

業界最大手メーカー。「新あさひ豆腐」は、こうや豆腐を柔らかくするために使用していた重曹を炭酸カリウムに切り替えた特許製法で、ふっくらとしたおいしさはそのままに、食塩相当量をほぼ0にする大幅な減塩を実現。「第6回健康寿命をのばそう！ アワード」にて「厚生労働省局長優良賞」を受賞しました。使用大豆も国際規格であるグローバルGAP認証やアジアGAP認証のものに順次切り替えています。取引先のパン店では粉豆腐を使ったパンが世界大会の健康パン部門で優勝するなど、用途の可能性も広がっています。

新あさひ粉豆腐
324円

あさひ豆腐
1/60サイズ 162円

あさひ豆腐
1/150サイズ 162円

［ 信濃雪 ］

中小企業ならではの強みを生かし、手間ひまかけた商品を開発。国産大豆を細かく粉砕した生呉（なまご）の状態から熱を加える前に豆乳とおからに分離させる凍り豆腐業界唯一の「生搾り製法」を採用。豆乳だけに熱を加えてにがりを打つことで、大豆の皮や胚芽に含まれる苦みや渋みといった雑味が豆乳に入らず、歩留まりは悪いものの、その分、豆乳が濃く大豆の味がしっかりとしたこうや豆腐を実現しています。「連豆腐」は昔ながらの風情を連想させる商品でおみやげとしても人気です。

連豆腐
645円

極小こうや豆腐
324円

凍み豆腐さいの目
550円

［ 登喜和冷凍食品 ］

中央アルプスの伏流水からなる軟水の井戸水を使用することで、昔から柔らかい食感の凍り豆腐ができると評判。生産量は業界第3位。「信州産大豆こうや豆腐」は大豆の味が濃く、凍り豆腐にしても大豆由来の甘みや香ばしさを残せる長野県産のナカセンナリを100%使用し、もっちりなめらかな食感が特徴です。凍り豆腐作りの技術を活用し、養命酒製造とコラボで開発した熟成豆腐チーズ「醍醐丸」も注目を集めています。

信州産大豆
こうや豆腐
253円

［ みすずコーポレーション ］

昭和初期に発明されたアンモニアを使う「膨軟加工法」は、当時の凍り豆腐の味、品質、生産性などすべての面に革新的な進歩をもたらしました。特許も取得しましたが、業界全体のためにと長野県内メーカーには無償でその製法を公開し、長野県産凍り豆腐が全国に広まっていくきっかけとなりました。その後、重曹を使う製法が誕生し、今では主流となっています。現在も業界の先駆者として、従来の概念にとらわれない用途やレシピの提案と商品開発にも積極的。そのひとつといえるのが、「簡単！粉とうふ」。乾燥野菜や調味料が一緒になっていて、お湯とフライパンだけで調理が可能。銀座NAGANOと通販限定販売のアイテムです。

細ぎりの凍り豆腐
324円

こうや豆腐徳用
246円

簡単！粉とうふ
216円

粉豆腐の元祖!?「トーフミール」って?

栄養価が高く、健康食材として積極的に摂取したい凍り豆腐ですが、料理すると煮物や汁物になってしまいがち。そんな中、粉末になっていて、小麦粉やパン粉の代用にもなり、さまざまな料理に使えると人気が高まっているのが粉豆腐。その商品化も「みすずコーポレーション」が最初だったいう説も。そのルーツを聞いてみました。

「うちに限らず、各メーカーさんは、成型に失敗した商品やカットする際に出た粉も同じように食べられるものなので、近隣の方々に安く分けていたようです。これが、「さまざまな用途に使える」、「簡単に調理できておいしい」、「特に炒り豆腐にするときめ細かい生豆腐のような食感になる」と人気だったことから、昭和40年代に当社ではトーフミールとして商品化しました。最近は全国的に粉豆腐が人気になっていますが、県民の中ではずーっと前から家庭の味として親しまれていたんですよ」

副統括事業部長・和澤正文さん
マーケティング部部長・竹内巧さん
品質開発部次長・今井真理子さん

銀座NAGANOで買える！

長野県産大豆製品、ほかにも揃ってます！

［麦ダンス農園（小川村）］

麦ダンス農園の大豆がテンペになりました。
100g **410円**

自社生産の西山大豆を使った大豆の発酵食品「テンペ」はそのままの大豆と比べタンパク質や食物繊維、イソフラボンが豊富なスーパーフード。淡白な味わいなのでどんな料理とも好相性。

［マルヰ醤油（中野市）］

黒豆まるごと食べるしょうゆ
140g **462円**

北信州の郷土食、しょうゆ豆。厳選黒豆を秘伝のたれに漬け込み、低温熟成で2カ月以上発酵させた一品です。ごはんにのせるほか、ピザにのせて洋風にも楽しめます。

［更科養蜂苑（長野市）］

黒豆糀米こうじ
200g **540円**

自家農園で採れた大きな黒豆と県産米を麹にし、蜂蜜屋さんの独自のレシピで漬け込んだしょうゆ豆。麹の甘みと醤油の風味が絶妙で刻みネギやチーズと合わせても美味。

［白ほたる豆腐店（軽井沢町）］ ※3/14まで毎週土曜日限定入荷

厚揚げ 356円

もめん豆腐をまるごと菜種油で揚げています。中はつるっとしっとり、外はカリッとした食感です。炭火で炙って生姜醤油でシンプルに食べるのがおすすめです。

白ほたるがんも 5個 **410円**

ゆり根がんも
3個 **518円**

もめん豆腐の生地にレンコン・しいたけ・人参・黒ごま・ひじきが入った自慢のがんもどき。「ゆり根がんも」は黒ごまとひじきの代わりに、こだわりの北海道産ゆり根を使用した冬期限定商品で、具材のシャキシャキ感とゆり根の甘みが相性抜群です。

よせ豆腐
250g **367円**

そば入りよせ豆腐 250g **410円**

自家農園で無農薬栽培された甘みの強い大豆を使用。濃厚でやさしい味わいで、冷ややっこはもちろん、蜂蜜やジャムをかけてデザートとしても楽しめます。小諸産そばを混ぜた「そば入りよせ豆腐」は、クリーミーさに香ばしさが加わったユニークな豆腐です。

［村田商店（長野市）］

くらかけ・くろまめ
540円

ひとり むすめ
486円

麹いらず
507円

無塩
464円

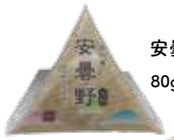
ドライ納豆 30g

真空凍結乾燥により製造した植物油脂不使用のドライ納豆。食塩も無添加で、そのまま食べるのはもちろん、味噌汁やチャーハンの具材などにも最適です。

しっかり 小粒納豆
40g×2 **259円**

古今納豆 小粒
80g **216円**

長野県農業試験場で誕生した納豆専用の小粒大豆である県産のスズロマンを使用。「しっかり小粒納豆」は全国納豆鑑評会で過去に2度入賞した実績を持つ確かな味です。「古今納豆小粒」は村田商店が代々こだわる経木仕込みで、納豆本来の芳香とふっくらとした旨みが特徴。黄金色に透き通った強い糸引きは良質な納豆の証です。



安曇野 大粒納豆
80g **194円**

道祖神 納豆
40g×3 **216円**

味・香り・色・食感ともに優れた県産大豆のナカセンナリを使用。「安曇野大粒納豆」は経木仕込みにより納豆独特の匂いが抑えられ、上質な発酵を感じる味わいです。「道祖神納豆」は道祖神が点在する安曇野で契約栽培している大豆を使用した地元でも大人気の納豆。蒸煮した大豆はツヤツヤと輝き甘い香りが特徴で、粒も適度な大きさです。

今宵楽しむ 酒と肴

銀座NAGANO 唎酒師 玉岡あずみ

春の酒
ひねもすのたり
のたりかな

11月から4月は酒造りのシーズン。今年は春の訪れが早そうですが、この造りの時期にしか楽しめない「搾りたて」のお酒をご紹介します。
「アルプス正宗 純米生原酒」（1,485円）はお米の旨味と搾りたての香りが楽しめ、チーズなどとも好相性です。「水尾 純米 しぼりたて 生一本」（1,540円）はその名にふさわしいキレのよさが特徴で、味のしっかりしたお料理とも相性抜群。「水尾」の醸造元、田中屋酒造店は台風19号で浸水被害を受けましたが、多くの方々の支援を受けて復活し、今年も搾りたてを届けてくれました。ほかにも40銘柄以上の数量限定で、新酒が長野県内から銀座NAGANOに届いています。それぞれの蔵の今しか味わえないおいしさを、ぜひお楽しみください。

3 2020 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日 入場自由

ザワメキアート展2019
～障がいのある人の表現とアール・ブリュット～
時 10:30～15:00 料 無料
長野県内の障がいのある方の芸術作品展で入選した作品の一部を展示します。どこか心がザワザワとする不思議な感覚を覚える作品をご覧ください。
問 026-295-3441（信州ザワメキアート展2019実行委員会事務局）

2月 3火 4水 Cafe

5木 6金 予約制

長野県庁採用試験説明会
時 5日13:00～15:30
6日11:00～13:30／15:00～17:30
定 各25名
2021年4月からの就職を目指す大学生などを対象に、長野県職員採用試験の詳細や主要な施策の内容などをご説明します。また、少人数のグループに分かれた参加者と職員とのフリートークで、県職員として働く魅力を紹介します。
問 026-235-7465（長野県人事委員会事務局）

7土 予約優先

～行こう。戻ろう。信州へ。～
長野県へのU・Iターン転職セミナー
時 11:15～12:45
料 無料
定 30名
長野県で働く魅力、転職成功のポイント、長野と東京の働き方や生活スタイルの違いなど、コンサルタントが事例を交えてお話しします。実際に長野県へ転職し、キャリアを生かして働く人の体験談など、生の声をお聞きください。
問 0120-916-224（イーキュア）

7土 予約優先

さぁ暮らそう、信州で!
～魅力的な信州暮らしを提案します～
時 14:00～16:30
料 無料 定 30名
長野県への移住・二地域居住をお考えの方に、信州の豊かな自然を満喫する“暮らし”と“住まい”をご提案します。信州各地の風土に根ざした地元若手建築士や「信州の“住まい方”コンクール」の受賞者が、信州の暮らしの魅力をお伝えします。
問 026-235-7339（長野県建築住宅課）

8日 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

予約制 女性限定

第3回 未来をひらく
～信州の先生になろう～
長野県教員採用選考説明会
時 13:30～16:30 定 30名
教員を目指す女性を対象に、長野県教員採用選考の仕組みをご説明。高校生による活動発表や若手高校教員によるスピーチのほか、若手教員や大学生・大学院生と一緒にグループディスカッションも行います。
問 026-235-7430（長野県教育委員会事務局高校教育課）

9月

塩尻ワインセミナー
詳細はウェブサイト等でご案内します
問 0263-52-0886（塩尻市観光課）

10火

招待者限定

おもてなし日本料理 山桜 料理教室
時 11:30～14:00
問 0267-46-6515（おもてなし日本料理 山桜）

11水 Cafe

12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【信州のブランド魚】
時 12:00～13:30 料 3,500円 定 20名
今回のテーマは「信州のブランド魚」。農林水産省「料理マスターズ」シルバー賞を受賞した北沢正和さんが紅色の身が美しくきめ細やかな肉質の「信州サーモン」と、白く透き通る美しい身が特徴の「信州大王イワナ」を使った創作料理を提供し、野菜ソムリエ第1号のKAORUさんが食材の隠れた魅力をお伝えします。
問 026-235-7249（長野県営業局）

※写真は昨年同テーマで開催した際のメニュー

13金 Cafe

14土 予約制

銀座で体験!
信州須坂の手前味噌づくり
時 15:00～16:30
料 2,000円 定 15名
須坂市の味噌蔵「糀屋本藤醸造舗」の代表取締役・本藤浩史さんを講師にお迎えし、須坂グリーンツーリズムのメンバーがこだわって作った大豆を使って味噌づくり体験を行います。
問 026-248-9004（須坂グリーンツーリズム）

15日 予約制

しあわせ信州健康セミナー×腸活環境育成協会
「腸を知り、腸を活かす」
時 12:00～13:30／14:30～16:00
料 3,000円 定 各24名
長野県内に数少ない栄養解析医・神谷仁医学博士が腸機能を高める食生活や水分補給についてレクチャーします。お彼岸に合わせ、信州産長芋を使った健康おはぎ（3種）と腸食ピクルス、腸育みTeaをご提供。レシピもご紹介します。
問 03-6274-6015（銀座NAGANO）

16月 Cafe

17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 11:30～14:30
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。
問 03-3475-1151（NHK文化センター青山教室）

講師：管理栄養士 cooking studio 千乃壺 滝澤ちか子

招待者限定

銀座NAGANO発! スーパープレゼンテーション「茅野市」
時 18:00～19:30
問 03-6274-6015（銀座NAGANO）

18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 メンバーズ特典 ポイント2倍デー

ワイナリー&レストランがやって来た!
Vol.2東御市「はすみふぁーむ&ワイナリー」
時 18:00～19:30 料 4,000円
定 30名
今回は、東御市にある人気ワイナリー「はすみふぁーむ&ワイナリー」が登場！ ワインと、上田市柳町の「はすみふぁーむ&ワイナリーカフェ」のシェフによるお料理をお楽しみください。
問 03-6274-6015（銀座NAGANO）

Hasumi Farm & Winery

19木 Cafe

20金祝 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《特別編》
【昼の部】時 14:00～15:15
料 1,000円 定 35名
【夜の部】時 17:00～19:00
料 4,000円 定 24名
今年度最後の日本酒講座は特別編。伊那で「信濃錦」「斬九郎」を醸造する宮島酒店をお招きし、3月20日発売開始の新商品をどこよりも早くご紹介。蔵元の酒造りにかける思いと新酒をたっぷり味わいつくしましょう。
問 03-6274-6015（銀座NAGANO）

21土 Cafe

22日 予約制

信州「粉もん」づくり講座
「雪菜おやき」と「黒ごまの薄焼き」
時 11:00～13:00
料 2,500円 定 24名
今回は北信濃の春を告げる青菜「雪菜」を使った「雪菜おやき」と、栄養価が高い黒ごまと黒ごま餡を入れた「黒ごまの薄焼き」を作ります。
問 03-6274-6015（銀座NAGANO）

23月 招待者限定

信州みなこいプレゼンテーション in 銀座NAGANO
時 18:00～19:30
問 0265-96-7724（駒ヶ根市・飯島町・中川村・宮田村）

24火 予約制

sweetheart 山本麗子の銀座でクッキング
時 13:00～15:00
料 3,500円 定 25名
今回は先生イチオシの茹でてから作る簡単な煮豚を使った「煮豚丼」に、旨みがおいしい「白菜のスープ」、信州の郷土料理「芋なます」を作ってみましょう。デザートもお楽しみに。
問 03-6274-6015（銀座NAGANO）

25水 26木 Cafe

27金 予約制

旬野菜の手仕事 信州の台所のひみつ
時 12:00～13:30
料 有料（お問い合わせください）
定 24名
野菜をたくさん食べたくなるオリジナルドレッシングの作り方や、作り置きできて便利な干し野菜のこと、粕漬けの作り方など、野菜料理の幅を広げる多彩なレシピを料理研究家の横山タカ子さんがご紹介します。
問 03-3475-1151（NHK文化センター青山教室）

28土 予約制 メンバーズ特典 ポイント2倍デー

ランドネ×八ヶ岳
～茅野でプチ移住～
時 14:00～16:00／17:00～19:00
料 無料
定 各20名
八ヶ岳の麓の茅野市で6日間のプチ移住体験をしたランドネ編集部が、体感した魅力を映像やトーク、グルメでお伝えします。
問 0266-72-2101（田舎暮らし楽園信州ちの）

29日 予約制

長野信用金庫 就職セミナー
時 11:00～13:30／14:30～17:00
定 各25名
北信地域を営業エリアとした協同組合金融機関の長野信用金庫が開催する企業説明会。金融や信用金庫の仕事の説明や選考日程の告知のほか、若手職員との座談会もご用意しています。
問 026-224-5365（長野信用金庫）

30月 31火 Cafe

がんばろうナガノ！チャリティリレーコンサート

ONE NAGANO みんなでひとつに がんばろう長野

台風19号で大きな被害を受けた長野県。被災地の力になりたいと、首都圏在住の多くのアーティストたちが無償でコンサートを行いたいと名乗りをあげてくれました。「長野にゆかりのあるアーティスト」たちが、自分自身の体験や家族や友人の置かれている状況をお話しながら銀座NAGANOで演奏するチャリティーコンサートです。入場無料ですので、皆さまぜひ足をお運びください。

開催日：3月10日（火）香川明美さん（ピアノ）細川愛梨さん（フルート）
3月26日（木）フルートアンサンブル eff
開催時間：各日とも18:00～18:30（開場 17:45）
問い合わせ：Cクレフ コンサートマネジメント

※写真は12月19日に開催されたチャリティーコンサートの様子

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

北信州いいやま・田舎暮らし移住相談会
期 3月14日 時 13:00～16:00
問 0269-62-3111（内線252）

須坂市移住相談会
期 3月20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 3月23日 時 13:00～18:00
問 0268-21-0061