



夏まつり NEWS

8/1(土)・2(日)

銀座すずらん通り 夏まつり開催!



信州の夏を銀座で味わおう!

【時間】11:00~18:00

店舗前の特設テントでは、生で食べてもあまくておいしい信州産トウモロコシを販売。茹でもあるのでお好みどうぞ。もちろん生ビールやソウルフード「おやき」もご用意しています。



すずらん通りが信州の野菜市場に!

銀座すずらん通り各所でさまざまな新鮮野菜を特別販売! ブランド野菜として知られる川上村産レタスなどの高原野菜や東京ではなかなかお目にかかれない伝統野菜など、信州の旬の味がお買い求めいただけます。

8/2(日) 限定「ゆかたで銀ぶら2015」連動企画

ゆかたでお越しいただいた方にトウモロコシ(ハーフカット)をプレゼント!

【時間】11:00~ ※予定数量になり次第終了します。

セイジ・オザワ 松本フェスティバル 銀座NAGANOでチケット好評発売中

小澤征爾氏とサイトウ・キネン・オーケストラを主体とする音楽家により、1992年から開催している最高水準の音楽芸術祭。各種公演チケットを2階 観光インフォメーションコーナーでも発売中です。(7月31日まで)

4F 移住交流相談コーナーより

毎週金曜「佐久市移住特設窓口」を開設!

専門の相談員が佐久市への移住について詳しくご案内します。お気軽にお越しください。

【時間】13:00~15:00

【8月の予定】7日(金)、14日(金)、21日(金)、28日(金)



住所 〒104-0061 東京都中央区銀座5-6-5NOC01・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

http://www.ginza-nagano.jp

※掲載情報は2015年7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ください!

ジャーナリスト 池上 彰さん 長野県松本市出身



撮影:長野県工科大学短期大学の記念講演で訪れた上田駅にて(6月27日)

私と松本には、少し不思議な巡り合わせがあるんです。もともと池上家のルーツは松本で、祖父の代に東京に移り住みました。父は東京で就職し、転勤先の松本で母と出会い、私が生まれたんです。暮らしたのは3歳までですが、ここ数年毎年夏には信州大学に来てますし、切っても切れないつながりがあると感じています。そんな縁もあってか、雄大な山々を目の前にしていると、すごく気持ちが落ち着きますね。好きな食べ物も多いです。中でもやっぱり蕎麦!全国各地のいろいろな蕎麦を食べましたが、信州蕎麦が一番美味しいですね。あと、最近気付いたのが、おやきが進化していること。母の実家に行った時など昔から食べていましたが、皮や具の種類も多くおいしくて驚きました。長野県人は、議論好きで理屈っぽい人が多いとよくいわれますが、それは、自分たちのことは自分たちでやるという心意気と行動力があるからだだと思います。そんな気風も長野県の誇れる魅力なのではないでしょうか。

Profile

1950年、長野県松本市生まれ。慶応義塾大学経済学部卒業後、NHKへ入局。社会部記者やニュースキャスターなどを歴任。「週刊こどもニュース」ではニュースに詳しいお父さん役として人気に。2005年NHKを退局後は、フリージャーナリストとしてテレビ、新聞、雑誌、書籍など幅広いメディアで活躍。信州大学特任教授として信州大学松本キャンパスにて夏期集中講義も行っている。



信州のヒト・コト・モノとあなたを、つなぐ。フリーマガジン

TAKE FREE

コトモノ

2015 8 月号

VOL.09

平成27年7月15日発行



[LIFE STYLE OF SHINSHU]

高原野菜の聖地、八ヶ岳東山麓へ

佐久地方の名物グルメ

信州を旅しよう 開通80周年小海線の旅

8月イベントガイド

[LET'S JOIN!]

- ・銀座すずらん通り夏祭り
- ・八ヶ岳高原 原村 緑と光あふれる高原“オーベルジュ”

池上 彰さんの信州のココが好き。

信州のヒト・コト・モノとあなたを、つなぐ。フリーマガジン



2015 8 月号 VOL.09

平成27年7月15日発行

TAKE FREE 毎月15日発行

発行:銀座NAGANO



銀座NAGANO

しあわせ信州シェアスペース

高原野菜の聖地、八ヶ岳東山麓へ

全国的にも有名な川上村のレタスをはじめ、夏でも冷涼な八ヶ岳東山麓は国内でも有数の高原野菜の産地。聖地ともいえるこの地域で農業を営む方々から、野菜にかける想いやこだわりを伺います。



ブロッコリー生産者

高見澤 良夫さん(南牧村)

夏場の露地ものは全国トップクラスの出荷量を誇る野辺山高原で、約40年間ブロッコリーを専門に栽培。



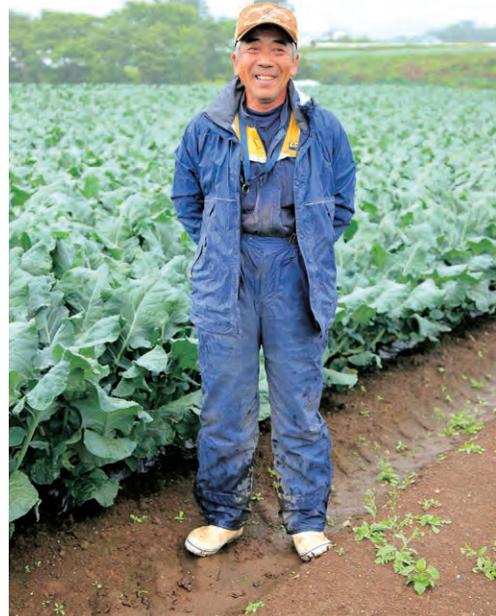
徹底したこだわりが作る 極上の甘みと味わい

高見澤さんがブロッコリー作りをはじめたのは18歳、まだ世の中でも珍しい野菜だった頃。当初は経験者が少ない上に栽培が難しく、畑一枚が全滅してしまったこともあったそうです。特にこだわっているのは土作り。地元の畜産農家から集めた堆肥などを独自にブレンドして作ります。「毎年同じ肥料を与えるだけでは駄目。成長や気候をチェックして、調整するんです」。その配分は長年の経験を積み重ねた高見澤さんだからこそできるもの。そんな徹底した品質管理や栽培方法へのこだわりが評価され、平成20年には部門別の品質向上品評会で農林水産大臣賞を受賞。信州が誇る逸品ともいえるブロッコリーを今年も作り続けています。



味もさることながら通常の1.5倍以上はある大きさも驚き。南牧村のJA直売所ではなんと150円で購入できます。

野辺山でブロッコリー一筋、40年



JA長野八ヶ岳の南牧支所では約10~12万ケースのブロッコリーを出荷。その内のほぼ10分の1にあたる、約1万2000ケースを高見澤さんが生産しています。

銀座 NAGANO イベント

高見澤さんのブロッコリー、プライドの白菜、川上村のレタスも登場!

八ヶ岳高原野菜マルシェ

▶8/7(金) 11:00~

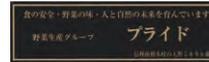
八ヶ岳東麓に広がる標高850~1500mの高原で収穫されたレタス・白菜・ブロッコリーを1日限定で販売。年間平均気温約8℃の冷涼な気候で育まれた太陽に一番近い野菜達をぜひ味わってください。(協力: JA長野八ヶ岳)



白菜生産者

野菜生産グループ プライド(南相木村)

高品質の白菜生産と地域の技術向上を目的に平成17年に設立。共販で「プライド」ブランドの白菜を出荷している。



プライドが生産した白菜にはこのシールが貼られる

海と山のミネラルを含む プライドをかけた白菜

こだわりの白菜作りを目指し、まず取り組んだのは土壌改良。独自の炭焼工房を作り、浄化能力が高いと言われる炭を堆肥と混ぜて畑へ。その効果により炭が持つミネラル成分も白菜が根から吸収できるようになります。さらに、苗には薄めたにがりも散布。まさに海と山のミネラルを含んだ白菜なわけです。「良いものを目指すのは手間も掛かるし大変。でも自分たちがおいしい白菜を作ってやる!という想いが活動の根源ですね」と熱く語ります。信州産の夏白菜はやわらかく生野菜サラダとして食べてほしい美味しさがあります。ビタミンCやカルシウム・鉄分・カリウムなどのミネラルが豊富な白菜にこの夏はご注目を。

「プライド」のメンバー。右から中島民勝さん、中島修治さん、倉根けさゆきさん、菊原忠位さん、菊原秀長さん。(炭焼き工房にて)



夏だから味わえる柔らかな生白菜



グループの農地面積は延べ14.5haで昨年の生産量は約1500t(10万ケース)。繁忙期には早朝2:30から収穫し、その日の内に各地へ出荷されます。



生で食べてもおいしい夏白菜はシーザーサラダで!

銀座 NAGANO × 銀座真田コラボメニュー

期間限定7/15~8/15まで

焼き白菜の鴨そぼろあんかけ 918円

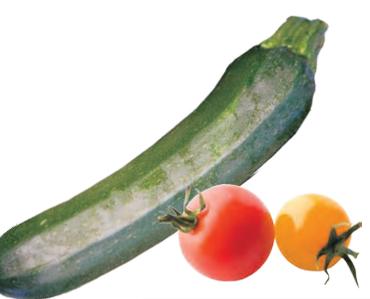


さっと焼いた八ヶ岳高原産の白菜に鴨そぼろあんをかけ、アクセントにそばの芽を添えた、夏白菜の美味しさを存分に感じる一品。そばの旨みと白菜のフルーティーな甘みのマッチングをお楽しみください。

DATA

銀座 真田 (NOCO 3F)
☎03-5537-7355
席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 (3:30~)
※日曜23:00閉店(22:00~)、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

期間限定



ハウスでは黄色・オレンジ・紫などのカラトマトを栽培。昨年は野菜の支柱が倒れ、実が傷んでしまったため、今年は頑丈にしてリベンジです。

ズッキーニ・ミニトマト生産者

勝野 七奈さん

愛知県出身で4年前に東京から佐久市へ移住。農業学校で2年間研修し、現在就農2年目。ほうれん草やスナップエンドウ、ブロッコリー、水稲にも挑戦中。



**年々できることが増え
作ることの楽しさを実感**

ご主人と一緒に何気なく参加した1泊の収穫体験で農業への関心が高まり、就農条件の整った佐久市への移住を決心。育てて収穫するだけと思っていた農業が、石を掘り起こしたり、鹿よけの柵を作ったりと、さまざまな作業が必要だと身を持って学んだそうです。就農2年目の今はご主人と畑21枚、田んぼ7枚、ハウス6棟を管理し、トラクターも乗りこなすアクティブ派に。「来たときは軽トラも乗れなかったんですよ」と笑顔を見せます。今年から始まった、若い女性農業者の仲間づくりを進める「NAGANO 農業女子」にも積極的に参加。少しずつできることが増え、仲間の輪も広がる農村生活にしかあわせを感じる日々を過ごしています。

東京から佐久市へ移住、農業女子に



夏はズッキーニの最盛期。昨年はたくさん収穫しようと密植させたら葉っぱでキズがついてしまったそう。今年は植える幅を工夫し、形も美しいズッキーニを無事収穫。

銀座 NAGANO イベント

女優の滝沢沙織さんがゲストで登場！

「農業女子ナチュラルSTYLE トーク&カフェ」

▶ 8/8(土) 13:00~14:10 / 15:20~16:30

勝野さんをはじめとするNAGANO農業女子のメンバーが信州の農業事情や豊かな農村の暮らしについてご紹介します。



夏休み親子で楽しもう！「おいしい信州ふーど(風土)料理教室」

▶ 8/25(火) 詳細はP5~6のイベントガイドをご覧ください。

銀座 NAGANO で信州産野菜を！



旬の信州
味わいコーナー

**8月の
ワンプレート**

オーガニック夏野菜のバーニャカウダとトマトの冷製スープ 700円



コリンキー・バナナピーマン・スイスチャード・極甘コーン・ハンサムレタス・アイコトマトなど、信州産の新鮮なオーガニック野菜たっぷりのバーニャカウダはいかが？信州味噌でアレンジした特製のオリジナルソースでお召し上がりください。ピシソワズ風トマトの冷製スープとバケットがついた、夏に食べたいさわやかなプレートです。

銀座NAGANOで買える！

佐久地方の名物グルメ

八ヶ岳や浅間山に抱かれた自然豊かな高原の味をお楽しみください。



**銀座NAGANOに
新登場**



むうちん漬 550円
相木商会

野辺山高原産のグリーンボールを一晩塩漬けし、先代の社長が試行錯誤して生み出した秘伝のタレを加えた夏期限定の漬物。ややピリ辛でさわやかな風味とグリーンボールならではの食感はクセになる味わい。地元でも愛用される一品です。



自然豊かな八ヶ岳の麓にある北相木村。そんな小さな村の小さな工場で、旬の食材を使い愛情たっぷりの心温まる商品を作り続けるのが相木商会です。名物の「むうちん漬」はもちろん、長芋漬けや白菜漬け、おやきなど懐かしい味と出会えます。

DATA
相木商会
南佐久郡北相木村1800-3 ☎0267-77-2116



**はらぺーによ
870円**

たかちゃん・ふぁーむ
自家栽培した唐辛子「ハラペーニヨ」を地元の厳選醤油で味付けしすっきりした辛さに。ピザやパスタ、カレーのトッピングにもおすすめです。信州の伝統野菜「そら南蛮」とのコラボバージョンも開発中。お楽しみに！



**信州サーモン
白樺スモーク
864円**

八千穂漁業
八ヶ岳の清流で育った信州サーモンをじっくりとスモークした逸品。サラダにのせたり、サンドイッチに挟めば彩りにも最適です。オリーブオイルをからめたオニオンスライスと盛り合わせればワインや日本酒のお供にも。

信州を旅しよう

**今年、開通80周年！
小海線で八ヶ岳高原の旅へ**

日本一高い場所を走る鉄道の小海線で、夏の高原を旅してみませんか。八ヶ岳を目前に望み、レタス畑の中を駆け抜け、千曲川とともに進む。そんな贅沢な情景が待っています。



昼夜で楽しむ野辺山高原

八ヶ岳山麓、標高1350mに広がる野辺山高原は昼と夜で二種類の楽しみ方ができる場所。日中は高原野菜や牧場、標高日本一のJR駅や温泉を楽しみ、夜は日本三選星名所に選ばれた手が届きそうな星空を満喫できます。



DATA
南牧村役場 商工観光係
☎0267-96-2211

小海線は中央本線小淵沢駅からしなの鉄道線小諸駅を結ぶJR線。野辺山駅の標高(1345m)は日本一を誇り、世界初のハイブリッド車両「こうみ」も運行しています。

7/25(土)開催！龍神まつり

東信州の夏を代表する一大イベント。古刹真楽寺に伝わる「甲賀三郎伝説」をモチーフにしたまつりで、日本一ともいわれる全長45mの龍神「甲賀三郎」が龍神太鼓や爆竹の音が響き渡る中を舞う姿は圧巻です。



DATA
龍神まつり実行委員会事務局
☎0267-32-3111



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

◎時間 ◎料金 ◎定員 ◎お問い合わせ先

1土 予約制 見学可 信州ソラヨガ

【第1部】11:00~11:40 【第2部】12:00~12:40
料1,500円(お土産付)
定各10名



1土・2日・3日 一部予約制 見学可 信州の美しきものvol.1

「唐木さちの野の花と器」~伝統工芸と出会う~
展示・販売会
【第1日】15:00~19:00
【第2日】10:30~19:00
【第3日】10:30~17:00

4水 長野で「生活芸術家」として生きる

「クリエイタートーク&出張マルシェ」
塩尻市在住のガーデナー・山村まゆみ主宰
「garden山屋」の出張マルシェ



5水 しあわせ信州マルシェ

~地元農家が採れた野菜を届けます!~
【第1部】11:00~16:00
(商品が無くなり次第終了)



6木 予約制 見学可 楽しく学ぼう! 信州の日本酒講座Vol.7

【第1部】18:00~19:30
【第2部】3,000円(日本酒4銘柄・お料理付)
定24名

6木 Cafe



7金 八ヶ岳高原野菜マルシェ

【第1部】11:00~(商品が無くなり次第終了)
【第2部】15:20~16:30
料各2,000円 定各20名



8土 予約制 見学可 農業女子ナチュラルSTYLE

トーク&カフェ
【第1部】13:00~14:10
【第2部】15:20~16:30
料無料 定各20名



9日 信越自然郷「豊穰の秋」

を足先に銀座で味わう
【第1部】11:30~19:00
【第2部】18:00~19:30
料各2,000円 定各20名

10月 予約制 見学可 40代以下の対象 飯田ミライ会議

ローカルシフト対談
【第1部】15:00~17:00
【第2部】18:00~19:30
料無料 定各20名

11火 一部予約制 見学可 開校!「信州 山の日」学校

信州の山の魅力紹介
【第1部】14:00~14:30
【第2部】13:00~14:30



12水 予約制 伝統的「一本棒」手打ちそば

銀座で信州そばを打つ!
【第1部】10:30~15:00
【第2部】13:00~14:30



一部予約制 ワイナリーがやってきた!

《マンズワイン小諸ワイナリー》
テイastingセッション
【第1部】16:00~17:30
【第2部】18:00~19:30



13木・14金 Cafe



15土・16日 トラベルカフェ

【第1部】11:00~17:00
木のぬくもりがあふれるゆたかりとした空間で、信州への旅行の計画を立ててみませんか?

【第2部】18:00~20:00
松本山雅FCの2ndステージ第7節名古屋グランパス戦を2階大型スクリーンで放映!

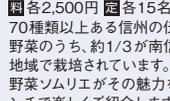
16日 松本山雅FC vs 名古屋グランパス戦

試合放映
【第1部】18:00~20:00
【第2部】18:00~20:00

※スカパー番組構成の都合上、放映が出来ない場合があります。

17月~19日水 いいとこなんだに南信州

17月 予約制 見学可 信州ジビエ高校生アグリレストラン
18火 予約制 見学可 野菜ソムリエプレゼンツ



19水 予約制 見学可 りんごのお酒はいかが?

~南信州食材と味わうシードルの世界~
【第1部】11:00~12:30
【第2部】13:00~14:30



20木 予約制 見学可 信州産野菜の「おやき」づくり体験教室

親子で楽しく「おやき」づくり
【第1部】11:00~13:00
【第2部】15:00~17:00



21金 予約制 見学可 キッズ野菜ソムリエ認定イベント

信州を五感で楽しむ食育講座
【第1部】11:00~13:00
【第2部】13:00~14:30
【第3部】15:30~16:30



22土 予約制 見学可 信州で暮らそう、働こう! 移住交流・就職セミナー&相談会

魅力満載! 信州暮らし「二地域居住者向けコンパクト住宅」のススメ
【第1部】11:00~12:30
【第2部】13:00~14:30

23日 予約制 見学可 「真田丸」の舞台の郷 信州上田の花と食

飛龍まんじゅう(おやき)づくり体験
【第1部】11:00~13:00
【第2部】14:00~16:00



24月 予約制 見学可 平野啓子かたり音らいぶ

「景・光・風・暮」
長野ゆかりの素敵な詩や物語を、銀座の「語り」でご堪能ください!



25火 予約制 見学可 「おいしい信州ふーど(風土)」料理教室

【第1部】11:00~12:00
【第2部】13:30~14:30
【第3部】15:30~16:30
料各1,000円 定各16組32名



26水 予約制 見学可 ランドネ山大学x銀座NAGANO

「信州 秋の山ごはん体験」
【第1部】12:00~13:30
【第2部】18:00~19:30
【第3部】15:30~16:30



27木 予約制 見学可 松本ながわのそばと「そば前」を楽しむ!

【第1部】13:00~14:00
【第2部】18:30~19:30
【第3部】15:30~16:30

28金 予約制 見学可 快適移住生活のススメ!

信州上田移住セミナー
【第1部】11:30~14:30
【第2部】18:30~19:30

29土・30日 一部予約制 見学可 八ヶ岳高原・原村 緑と光あふれる高原「オーベルジュ」

原村産食材の料理講座&大試食会
【第1部】29日@11:00~16:30
【第2部】30日@11:00~18:30



31月 予約制 見学可 信州・みのわまち「日本一の赤そば」

【第1部】12:00~13:00
【第2部】13:30~14:30
【第3部】15:00~16:00

