

地元の人と一緒に味わう信州の朝ごはん

しあわせ信州朝クラス



おかげさまで5期目を迎えるしあわせ信州朝クラス。朝のフレッシュな時間、信州の魅力に触れて充実した一日をスタートさせてみませんか。

新年度は、地元の方が旬の食材を携えて、朝ごはんをつくり銀座NAGANOへやってきました！地域の方々と一緒に食卓を囲み、朝ごはんを味わいながら交流していきましょう。



開 7:20～8:20(開場 7:00)

料 全6回 一括申込 12,000円、各回申込 2,500円

定 各回24名

受付期間 3月15日◎から3月22日◎まで一括申込優先受付
3月23日◎より各回申込受付開始

開催日程・ピックアップエリア・メニュー(予定)

Vol.1	4/6◎ 中野市	サクランボシロップと生クリームホットサンド、えのき入りウインナーとエリンギバーベキュー など	
Vol.2	4/21◎ 駒ヶ根市	駒ヶ根産コシヒカリのご飯、中沢野菜たっぷりのみそ汁、アスパラベーコン巻き、くるみごま添え など	
Vol.3	5/11◎ 青木村	こしあぶらときびの炊き込みご飯、セリと豆腐のみそ汁、ふきとほたるいかの煮物 など	
Vol.4	5/26◎ 軽井沢町	[軽井沢ブルーベリーコラボ] 軽井沢モーニングオープンサンド、季節野菜のポタージュ など	
Vol.5	6/8◎ 小海町	花豆おこわ、鞍掛豆ヘルシースペシャルとはくい茸のソテー など	
Vol.6	6/23◎ 千曲市	姨捨の棚田米ご飯、地元の味噌と野菜を使ったお味噌汁、新鮮千曲野菜のお惣菜 など	

毎週日曜 「ジョブカフェ信州銀座サテライト」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。ぜひご利用ください。 開10:00～19:00 問0120-275-980



銀座NAGANO

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2017年3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もらいます！

AKB48 チーム8
長野県代表新メンバー
たかほし さや か
高橋 彩香さん



長野県PRキャラクターの「アルクマ」と一緒に(2016年12月18日 都内イベントにて)。

「長野県といえば？」って聞かれたら、有名な善光寺や松本城を思い浮かべる人が多いと思うんです。でも私にとっての一番の魅力は、おいしい空気とお水があること！その空気と水で育ったりんごやおそばは本当に絶品なんです。ぜひみんなに信州へ遊びに来て食べてもらいたいですね。季節ごとにいろいろな楽しみがあるところも好きです。春はやっぱり桜！夏は高原の美しい自然、秋は紅葉やくだもの、冬にはスキーやスノーボードなどのウインタースポーツができる。たっぷり遊んだあとには、温泉でからだを温めてリフレッシュ。長野県の温泉地の数は全国2位、日帰り温泉施設では、全国1位。気軽にいろいろな温泉が楽しめるんです。

2016年からAKB48チーム8の長野県代表新メンバーとなりました。大好きな歌と地元信州の魅力をたくさんの人に届けられるようにがんばっていきますので、応援よろしくお願いします！

Profile

2001年11月22日、長野県生まれの15歳。2014年に「チーム8全国一斉オーディション」に参加し、長野県代表の最終候補3人に入るものの惜しくも落選。2016年に再挑戦の結果、見事代表に合格。昨年12月にAKB48チーム8に加入し、都内のイベントでステージデビューを果たす。趣味は「歌を歌うことや聴くこと」で、ニックネームは「たかさや」「さやりん」。



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 4 月号
VOL.29
平成29年3月15日発行

TAKE FREE

[LIFE STYLE OF SHINSHU]

伊那谷、桜物語

～高遠城址公園、そして光前寺へ～

[TOPICS]

北沢正和さん & KAORUさんの新企画がスタート！
信州の暮らしを彩る山里健康ランチ

4月イベントガイド

[LET'S JOIN!]

- ・ 地元の人と一緒に味わう信州の朝ごはん しあわせ信州朝クラス 第5期開講
- ・ 塩尻ワイナリーフェスタ in 銀座NAGANO

AKB48 チーム8 長野県代表新メンバー
高橋 彩香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」、銀座NAGANO情報マガジン

「つなぐ」

2017 4 月号 | VOL.29

平成29年3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



銀座NAGANO

しあわせ信州シアスペース



～ 高遠城址公園、そして光前寺へ ～

少し遅れてやってくる信州の春。桜の花がほころぶのもだいたい4月になってから。南信州を皮切りに桜前線は徐々に北上し、多くが中旬から下旬に花時を迎えます。県内各地にさまざまな桜の名所や名木がありますが、中でも伊那谷は、東西両方に連なるアルプスの峰々を背にした野山や街の景色に、鮮やかなピンクが溶け込む桜の里。全国の人々を魅了する高遠城址公園、そして光前寺の桜人を訪ねました。



高遠城址公園の白兔橋から仰ぐ中央アルプス。



代表的な鑑賞スポットでもある「桜雲橋」。堀の底にも桜が植えられていて、橋の上にいると桜の雲に包まれているような気分。さらに本丸からは、桜の向うに中央アルプスが望めます。



お話を伺った人

伊那市振興公社
桜守 西村 一樹 さん

大学卒業後、地元の高遠で働きたいと職を探すなかで出会ったのがこの「桜守」の仕事。先輩から技術や桜に対する心構えを受け継ぎ、現在13年目。総勢5名の桜守のリーダーとして活躍しています。

EVENT SCHEDULE

【高遠城址さくら祭り2017】 4/1～30

- 4/2～散り終わりまで…………… ライトアップ
- 4/5～7、10～14…………… アルクマ熱気球体験
- 4/5～7、12～14…………… 桜守ガイド
- 4/8～16…………… 伊那のうまいもん大集合

※詳細は伊那市観光協会(TEL.0265-78-4111)へ

守り継がれる高遠城址公園の「天下第一の桜」

1500本の木々と向き合う 高遠の桜守の仕事

明治8年頃、荒れたままの高遠城址に旧藩士たちが「桜の馬場」の桜を移植したのが高遠の桜のはじまり。今では、樹齢130年を超える20本の古木をはじめとする約1500本もの桜が咲き誇り、「日本三大桜名所」にも数えられます。この地域の宝を守り継ぐのが「桜守」と呼ばれる職人たち。剪定や支柱立てはもちろん、肥料をあげたり病害虫がないかを見まわったり、1年を通して一本一本の桜と向き合って世話をします。「桜は生きものなので毎日変化する。何年やっても気が抜けませんね」と西村さんは語ります。



左)常に花をきれいに見せることを意識して手入れを行う。上)長年愛用している剪定バサミ。下)高い枝先の状況を確認するための双眼鏡も必需品。



4/2からは日没から22時まで幻想的なカラーライトアップも。自然光でも早朝は白っぽく、夕方の本丸付近は赤っぽくなど、時間帯や場所によって違う見え方が楽しめます。



全体を見渡せる穴場が鉾持神社周辺。南アルプスの峰々とのコントラストはまさに絶景。



タカトオコヒガンザクラの群生は、ここでしか見られない貴重なもの。

タカトオコヒガンザクラならではの 美しさを引き出し伝える

高遠の桜の美しさは、その本数だけでなく「天下第一の桜」と称されるタカトオコヒガンザクラの品種の特徴にもあります。花びらはソメイヨシノよりも小ぶりですが、蕾が多く群れを成して咲くためボリュームがあり、赤みが強いので満開の頃は、公園全体が鮮やかなピンク色に染まります。「花は下向きに咲くので、真下から桜を見るのも良いですよ。薄い花びらから空が透けて見える感じも神秘的です」と西村さん。桜守としての一番の喜びは、「高遠の桜はやっぱりきれい!」と言ってもらうこと。そのために極力枝を切らずに花を残すようにし、また高所作業車が入れないような急坂の木でも長いハシゴを掛けて手入れするなど、作業に妥協はありません。桜の木は西村さんにとってとても大切なもの?と尋ねると「まさか、とんでもない!大先輩ですから」と笑みを浮かべる表情には、木々への感謝と大切に思う愛情があふれていました。

桜と一緒に楽しみたい高遠の名物

高遠そば

焼き味噌と辛味大根でいただく、昔ながらのそば

高遠そばの起源は古く、一説には醤油や鰹節のない江戸初期に発祥したとも言われています。焼き味噌に辛味大根のおろしまたはおろし汁をあわせた「からつゆ」でいただくのが特徴。味噌を半分くらい小鉢へ入れたら、おろしとネギは食べる直前に入れるのが風味を損なわないポイントです。



【高遠そば提供店】市外局番0265

- 喜刻…………… TEL.94-2221
- ギヤラリー土味の器…………… TEL.94-2306
- 華留運(けるん)…………… TEL.94-4277
- 七面亭…………… TEL.94-3517
- 紅さくら…………… TEL.94-5580
- 高遠さくらホテル…………… TEL.94-2200
- 風聲庵…………… TEL.0266-72-7211
- ますや…………… TEL.94-5123
- みすゞ食堂…………… TEL.94-2311
- 楽座 紅葉軒…………… TEL.94-2154
- そば処 高遠(高遠城址公園内4/6～16限定)

ますや
店主 守屋 豊さん

風味が増すように味噌をしっかりと焼き、焼きたてで提供することがご主人のこだわり。



高遠まん頭

薄皮でたっぷりあんこが高遠の証

お花見のお土産にも愛用される歴史ある銘菓。上品な甘さと店ごとの名が入った桜型の焼印も特徴です。



左より
(市街局番0265)
千登勢
TEL.94-2132
大西屋
TEL.76-0248
あかはね
TEL.94-2127

亀まん頭

創業明治8年の「老舗 亀まん」の亀まん頭も高遠名物のひとつ。



銀座NAGANOでも取り扱い中。(1個129円)



光前寺ライトアップ実行委員会
委員長 中山 茂房 さん
光前寺の隣で温泉宿を営むご主人。
おすすめの桜は満開の不動滝桜。

宝積山 光前寺
住職 吉澤 道人 さん
仁王門を額縁に見立てて、桜と石畳
を入れた風景が住職のおすすめ。



ライトアップされると境内はより一層幻想的な空間に。桜の花の状態は、天気や開花具合でも変わるため、美しく見えるようライトの角度も日々調整しているのだそう。

信州屈指の名刹で愛でる 20年目の春宵の桜

秘仏とされる不動明王を御本尊として貞観2年(860年)に開山された光前寺。信州では善光寺に次ぐ規模の大刹で、南信州を中心に広く信仰をあつめています。樹齢数百年の巨木が立ち並ぶ境内には県宝 三重塔が建ち、神秘的な光を放つ光苔、国の文化財に指定されている県内唯一の名勝庭園など見所も多数。そんな光前寺で桜が愛でられるようになったのは半世紀ほど前の頃から。「こどもの頃、先代が田んぼばかりのこの地に桜の苗を植えていたのを覚えていますよ」と吉澤住職は語ります。その後も桜は増え現在は約70本に。「光前寺の桜はこんなにきれいなのに、あまり地元でも知られていなかった。だからもっと多くの人に見てもらえるようにとライトアップをはじめたんです」と実行委員長の中山さんは振り返ります。今年20周年を迎えるライトアップ。今では地元はもとより、全国からその幽玄な夜を楽しみに多くの人が訪れています。

光としだれ桜が誘う 光前寺の幽玄な夜



「ライトアップ20周年」を記念し、今年は県宝「三重塔」と「苔の古道」のライトアップも初めて行われる予定。



滝のように見えることから今年「不動滝桜」と命名された桜は、先代と現住職とで植えた光前寺を代表する桜。

EVENT SCHEDULE

光前寺不動滝桜と幻想的な
五大ライトアップ
4/7~30 19:00~21:00
※詳細は駒ヶ根観光協会
(TEL.0265-81-7700)へ

光前寺でもごま商品を販売中！その名も「護摩しお」600円。

駒ヶ根の新名物 駒(ごま)はいかが？

セサミン・ビタミン各種・ポリフェノールなどが豊富に含まれ、美と健康に優れた健康食材のごま。しかし、そのほとんどは外国産というのが実情です。駒ヶ根では地元産のごまで作る商品をつくらうという「ごまプロジェクト」を推進中。駒ヶ根に寄ったら、ぜひいろいろなおごま商品をチェックしてみてください。

あらずり黒
430円
食感と風味の両方を楽しむ、あらずりの黒ごま。

黒駒「ジェラート」
350円
駒ヶ根ファームス内の「すずらんハウス」で販売。
夏季限定

黒ごま
ようかん 550円
個包装されたひとロサイズの香り豊かな羊かん。

寒天すりごまもち
330円
ごま＆寒天で栄養バランスも◎な新食感の一品。

黒ごまだれ
520円
牛焼肉やコロツケ、肉野菜炒めなどにおすすめ！

信州の春を感じる、桜のおみやげ

お花見のお供にしたい桜スイーツや、食卓に春の彩りを添えてくれる品々が揃いました。
信州の春を、色・香り・味で感じてみませんか。

SWEETS



- A. 桜最中 183円(老舗 亀まん)
桜形の可愛らしい最中。餡の中には求肥も。
- B. 桜六方 162円(老舗 亀まん)
特製きんつばの春限定品。3月末まで販売。
- C. さくら桃山 162円(田月)
桜葉入りの白餡を使った風味豊かな和菓子。
- D. 桜のあしあと 167円(田月)
爽やかな甘さの餡と桜の塩漬けが相性抜群。
- E. 桜のマドレーヌ 216円(和泉屋菓子店)
桜のはちみつと桜餡を使った春スイーツ。

DRINK

さくらの舞 (若林醸造) 432円
吟醸酒用の「美山錦」のみで仕上げた蔵元こだわりの甘酒。上田市産の赤紫蘇を使ってのほのかなピンク色に。

花びらワイン (五ーワイン) 1,188円
八重桜の花びらがボトルの中で舞う華やかな1本。極甘口タイプなので、キリッと冷やしてデザートワインにも。

桜びネガー (沢屋) 799円
高遠の桜の色と香りが楽しめる飲むお酢。オリーブオイルや塩などと合わせればサラダ用のドレッシングに。

桜花漬 (原田商店) 378円
南信州産八重桜を使った伝統食材。香料や着色料は不使用。お湯を注げば桜湯、ヨーグルトや桜ごほんにも。

桜そば (信州戸隠そば) 半生 540円/乾麺 432円
刻んだ桜葉が練り込まれた季節限定商品。桜餅のようなほのかな香りがあり、美しい桜色の麺は目にも鮮やか。

桜わさび (マル井) 486円
愛らしいピンク色で桜の風味も楽しめる「桜わさび」。JAPANを表現したパッケージで外国人にも人気。

SOBA

銀座NAGANOで信州の味覚を!

GINZA NAGANO 1F
1F
バルカウンター
4月の
ワンプレート



信州サーモンのぼらちらし寿司 1,000円
ニジマスとブラウントラウトを交配させた、信州生まれのオリジナルの魚「信州サーモン」。きめが細かくとろける舌触りの切り身にアボカドを合わせました。酢飯は、長野県オリジナル米「風さやか」。お椀と日替わりの小鉢付きです。

4 2017 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。



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
さくら満開!伊那谷新酒祭りIN 銀座NAGANO
 日【第1部】16:00～17:30【第2部】18:00～19:30
 料各3,000円 定各40名(立食形式)
 信州伊那谷の春の名物行事「伊那谷新酒祭り」が銀座へ!
 地元8社が手掛ける地ビール・地ウイスキー・ワイン・シードルなどのお酒と地域食材を使用した肴をお楽しみください。
 0265-72-2331 (井田屋酒店)

2日 3日 予約制
信濃の春をフレンチでおもてなし
 日【第1部】11:00～12:30【第2部】13:00～14:30
 料各2,500円 定各20名
 長野県オリジナル品種の魚である信州サーモンや信州大王イワナ、ジビエ、無農薬野菜など地元が誇る食材を使い、軽井沢のレストラン「無彩庵 池田」の池田昌章シェフが腕を振ります。信濃の春をフレンチで堪能してください。
 0267-42-7004(ハウスオブ軽井沢)

5水 6木 中野市スペシャルDAY
 中山晋平、高野辰之、久石譲といった日本の誇る音楽家たちのふるさと、中野市。春のひな市や初夏のバラまつりなどの季節の風物詩には、毎年多くの人が訪れます。そして県内でも有数の農産物の生産地。えのきたけは生産量日本一を誇り、りんご、ぶどう、さくらんぼなどのフルーツは、その品質に高い評価を得ています。2つのイベントで、そんな中野市の魅力を存分に味わってみてください。
予約制
しあわせ信州朝クラス Vol.1
 詳細は裏表紙をご覧ください。
予約制 見学可
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
 詳細は本ページ下枠をご覧ください。
 11:00～16:00は中野市特産品のマルシェを開催

7金 予約優先
「すわのね出張工房」Presents オルゴールづくり体験
 日【第1部】13:00～14:00【第2部】14:30～15:30
 【第3部】16:00～17:00 料各3,000円 定各16名
 オルゴールのバイオニアメーカー日本電産サンキョーの直営施設「すわのね」のサテライトが銀座に登場。世界でひとつだけのオルゴールをつくってみませんか。「くらすわ出張カフェ」による軽食もご興味ください。
 0266-26-7300 (日本電産サンキョーオルゴール記念館 すわのね)

8土 予約制 見学可
ナガノシードルコレクション in 飯田 プレイベント
 日【第1部】15:00～16:10【第2部】17:00～18:10
 料各800円 定各20名
 5/20・21に飯田市で開催されるイベントに先駆けて、南信州産のシードルを飲み比べできる絶好の機会。現地では味わえないファーム・シードルも登場予定です。
 090-4181-4821 (NPO法人 国際りんごシードル振興会)

9日・10月 予約制 見学可
長野信用金庫 就職セミナー
 日【第1部】11:00～13:30【第2部】14:30～17:00(両日共通)
 料各約25名
 企業概要の説明や若手職員との座談会などを通じ「長野」の地域金融機関で働くことの魅力をお伝えします。
 026-224-5365 (長野信用金庫人事部)

11火 予約制
伝統の「一本棒・丸延し」手打ち蕎麦 銀座で信州蕎麦を打つ!
 日【第1部】蕎麦のソムリエ講座 11:00～14:30 料5,000円 定30名
 信州そばの伝統的な技法「一本棒・丸延し」を体験していただきます。
 【第2部】蕎麦クッキングスクール・蕎麦Web 15:00～18:30 料7,000円 定20名
 蕎麦打ちに加えて、ガレットをはじめとする多彩な蕎麦料理が学べる新しい講座です。
 080-5428-1730(蕎麦Web)

12水 予約制 見学可
銀座NAGANO日本酒講座 基礎コース 導入編「日本酒とは」
 日18:00～19:30 料3,500円(日本酒4銘柄+おつまみ付) 定24名
 信州の地酒を通して日本酒の奥深さや地域の魅力を知っていただく基礎コース。日本酒はたまに飲む程度という方でも美味しく楽しく学べる内容をお届けします。
 03-6274-6015(銀座NAGANO)

13木 予約制
長野県庁採用試験説明会
 日①10:30～13:00②14:30～17:00
 料各30名
 平成29年度採用試験の詳細を説明します。長野県職員として働く魅力などについてもお伝えします。
 026-235-7465 (長野県人事委員会事務局)

14金 一部予約制
横山タカ子さんの信州の長寿ごはん【宮田村の味】
 日【第1部】昼の膳(予約制) 12:00～13:00 料1,500円 定24名
 【第2部】夜の膳(予約制) 18:00～19:15 料2,500円(地酒3種付) 定24名
 大好評の宮田村とのコラボが再び実現。極上のアスパラをはじめ、地元食材をたっぷり使った長寿ごはんをお楽しみいただけます。さらに13:30～17:00は宮田村の特産品の試食や販売も行います。
 03-6274-6015(銀座NAGANO)

15土 予約制 見学可
信州の「粉もん」づくり講座 ～春のおやき「ふきのとう」と「桜」～
 日【第1部】11:00～13:00【第2部】15:00～17:00
 料2,500円 定各20名
 この時期にしか味わえない香り高く苦みがまるやかな山のふきのとう、信州でもようやくほころび始めた桜をおやきに仕上げます。川中島地方の「焼き蒸かし」と善光寺平の「蒸かし」の2つのパターンでつくってみましょう。
 03-6274-6015(銀座NAGANO)

16日 一部予約制
木祖村 地域おこし協力隊募集説明会&物産展
地域おこし協力隊説明会(予約制)
 日【第1部】11:30～12:00【第2部】16:00～16:30
 料各20名
木祖村物産展・お六柳づくり実演
 日12:00～16:00
 木祖村の各種特産品をお持ちします。お六柳職人の逸見英隆さんによる実演(12:00～、13:30～、15:00～)もご覧ください。
 0264-36-2001(木祖村商工観光課)

17月 招待者限定
東洋計器(株) 会社説明会・一次選考会
 日13:30～16:30
 料0263-48-1129 (東洋計器管理本部 リクルート室)

18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
 日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。
 080-3124-6312 (桜むね代表 吉澤英子)

19水 予約制 見学可
銀座NAGANO日本酒講座 アドバンスドコース 導入編「地酒界の中の信州」
 日18:00～19:30
 料3,500円 定24名
 日本酒についての深い知識を学ぶ連続講座。今回は、地酒業界における信州のお酒の特徴を地理的特性も踏まえてご紹介いたします。
 03-6274-6015(銀座NAGANO)

20木 招待者限定 見学可
銀座NAGANO発! スーパープレゼンテーション「駒ヶ根市」
 日18:00～19:30
 料03-6274-6015(銀座NAGANO)

21金 予約制
しあわせ信州朝クラス Vol.2 ～アルプスが2つ映えるまち 駒ヶ根～
 詳細は裏表紙をご覧ください。

22土 予約制
塩尻ワイナリーフェスタ in 銀座NAGANO
 日【第1部】16:00～17:00【第2部】18:00～19:00
 料各2,000円 定各40名
 塩尻が誇る大人気イベントを銀座で体感してみませんか?フェスタでおなじみのオリジナル漆塗りワイングラスを片手に、塩尻産ワイン各種を自由に試飲いただけます。
 0263-52-0786 (塩尻市地域ブランド推進活動協議会)

23日 一部予約制
しあわせ信州健康セミナー「菊芋」
 日11:00～13:00 料1,500円 定24名
 信州ならではの健康長寿の秘訣をお伝えするセミナー。今回はスーパーフードとしても話題の「菊芋」に注目します。14:00～16:00は菊芋麺や菊芋茶、菊芋ドライチップスなどの試食・販売会も行います。
 03-6274-6015(銀座NAGANO)

24月 25火 予約制 見学可
第2回 良い食品づくりの会 “みずまかる長野会” 銀座セミナー
紅茶の美味しい入れ方教室【桜井甘精堂】
 日13:30～14:40 料1,500円(洋菓子付) 定20名
橘倉・良い食品づくりの会認定品紹介【橘倉酒蔵】
 日15:30～16:40 料1,000円(お土産付) 定20名
 「良い食品づくりの会」の県内の参加企業が信州の名産・特産品を用いて「食の安心・安全」をお伝えします。
 090-7739-3472 (良い食品づくりの会 みずまかる長野会)

26水 予約制
NAGANO WINEの美味しさを惹きたてる熟成チーズ ～MOFチーズ職人エティエンヌ・ボワシー氏をお招きして～
 日18:00～19:30 料6,000円 定30名
 MOF(フランス最高職人章)2004年授章のチーズ職人エティエンヌ・ボワシー氏をお招きする特別企画。厳選したNAGANO WINE 5種にボワシー氏が熟成チーズをセレクション。それぞれのマリアージュを実際に味わえる贅沢なイベントです。
 03-6274-6015(銀座NAGANO)

27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」
 日13:00～15:00 料3,000円 定25名
 信州の旬の味覚やとっておきの素材を使ったレシピをご紹介します。今回は、春巻、アスパラの炒め物などをつくってみましょう。
 03-6274-6015(銀座NAGANO)

28金 招待者限定
サントリー 塩尻ワイナリーセミナー
 日18:00～19:30
 料03-5579-1575 (サントリーワインインターナショナル)

29土 30日 予約制
北沢正和さん & KAORUさんの新企画がスタート! 信州の暮らしを彩る山里健康ランチ
 山里の健康的なランチで食材の素晴らしさ、信州の四季の暮らしと生活の知恵に触れてみませんか。長寿を育む信州各地の素敵な野菜や個性的な豆類などについて、その背景や魅力をKAORUさんがお伝えし、北沢さんが信州の暮らしをイメージした料理に仕上げます。
 日12:00～13:30
 11:00～16:00には、食材を提供いただく地域の野菜などを取り揃えたマルシェを開催
 前半期(4月～9月)6回一括申込 12,000円、各回申込 2,500円 定各回24名
 受付期間 3月15日(水)～3月22日(火)まで一括申込優先受付 3月23日(水)より各回申込受付開始
 開催日程&コラボ市町村(主な食材)

4/6(木) 中野市 きのこ各種、さくらんぼ	5/11(金) 青木村 旬の山菜各種
6/8(土) 小海町 豚・鶏肉、新鮮野菜、大豆、米、味噌	7/6(日) 上田市 豚・鶏肉、新鮮野菜、大豆、米、味噌
8/3(日) 南牧村 花豆、高原野菜	9/7(日) 安曇野市 りんご、穂高いんげん、スイートコーン

※ 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。

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
 日4月7日、14日、15日、21日、28日(15日は17:00まで)
 料0266-26-7300 0267-62-3283

北信州いいやま・田舎暮らし移住相談会
 日4月8日、22日 料13:00～16:00
 0269-62-3111(内線252)