

／ 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！



銀座NAGANOでの記者発表にて
(3月29日)



期間限定配信中の地元・大町市を
舞台にした大作のバラバラ漫画
「きりり輝く」のワンシーン。

お笑い芸人
鉄拳さん

地元に戻るときは知り合いや後輩芸人を連れて大町温泉郷に泊まること
が多いんですよ。そこからの景色を見ると「山高ー！雲が山より下にあ
るじゃん！」ってみんな感動するんです。第二のふるさとにしたいとか、プ
ロポーズの場所にしたいってしてくれる知り合いもいるくらい素敵な場
所。改めて自然があるっていいなって思いますね。名物の“おざんざ”（納
豆の酵素をつなぎに用いた麺）や信州そばも必ず食べます。あと地元の
食べ物あるあるなんです、焼肉といえばジンギスカンのことだと思って
いました。上京したら牛肉が出てきて驚きましたね（笑）。
今度の夏は、みんなで爺ヶ岳に登ろうって話もしています。爺ヶ岳登
山は大町市を舞台にしたバラバラ漫画にも出てくるんですが、大町を訪
れた人たちが「ここが鉄拳の漫画に出てきた場所か！」って思い出してく
れたらうれしいですね。

Profile

お笑い芸人。よしもとクリエイティブ・エージェンシー所属。2012年より番組の企画をきっか
けにバラバラ漫画制作を開始。イギリスのバンドMUSEの楽曲を使用した「振り子」がYou
Tubeで公開1週間で300万回再生を記録。楽曲の公式プロモーションビデオに採用され、
世界各地で配信されるに至る。以降バラバラ漫画制作を中心に活動中。2013年より、地元・
長野県大町市の「信濃大町観光大使」に就任。

―― 鉄拳のふるさとで、この夏開催！ ―――

北アルプス国際芸術祭 JAPAN ALPS ART FESTIVAL 2017 ～信濃大町 食とアートの回廊～



3,000m級の峰々が連なる北アルプスの麓に位置
し、3つの湖が静かにたたずむ、自然の景観が美し
い高原の街大町市。この広大な舞台で国内外36
組のアーティストが「水、木、土、空」をテーマに鮮
烈で爽やかな作品を展開します。総合ディレクター
を務めるのは北川フラム氏。「食」そして「アート」
を通じて、北アルプス山麓の魅力を感じてください。

銀座NAGANOメンバーズカードの 特典がパワーアップ！

① ポイントアップ！

8の付く日(8、18、28日)は、ポイントが2倍！

② お酒がお得に購入できる！

- ・毎月8日は“信州地酒で乾杯の日”として、
ワイン・日本酒など全ての酒類が3%OFF！
- ・銀座NAGANO主催のワイン講座開催日は、ワインが3%OFF。
同じく日本酒講座（※基礎または合同コース）開催日は、日本酒が3%OFFに。

③ イベント参加でポイントゲット

銀座NAGANO主催のワイン講座、日本酒講座（全コース対象）
の参加でポイントが貯まります。

詳しくは、
店頭でおたずねいただくか、**銀座NAGANOメンバーズカード 検索** をご覧ください。
長野県内の1000以上の施設で特典が受けられる「しあわせ信州アルクマファンクラブ」の
会員証としても使えます。詳細は、ウェブサイト(<http://shinshu-fc.com/>)をご覧ください
か、運営事務局（長野県観光部観光誘客課 026-235-7253）へお問い合わせください。



ぜひこの機会に
ご入会ください！

5月からバルカウンターの 食事メニューが リニューアルします



信州の一汁一菜
500円



時 10:30～15:00

ふき味噌、わさび漬、なめ茸、野沢菜昆布など、
信州らしいさまざまなご飯のお供をお試しいた
だけのセットです。

信州米のごはんに、季節の素材がたっぷりの具
だくさん味噌汁、そして香の物を添えた、和食の
原点である「一汁一菜」でお召し上がりください。
主菜として山賊焼きや木曾のマス甘露煮などの
サイドメニューもご用意しています。

**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。 時 10:00～19:00 問 0120-275-980



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4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・モノ」

2017 5 月号

VOL.30

平成29年4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

コト・モノ

2017 5 月号

VOL.30

平成29年4月15日発行

TAKE FREE

[LIFE STYLE OF SHINSHU]

信州人が愛し誇る粉もん文化
「信州おやき」古今東西

[TOPICS]

- ・信州77ふるさとピース&コレクションボードが登場
- ・メンバーズカードがさらにお得に、魅力的に！

5月イベントガイド

[LET'S JOIN!]

- ・59醸酒 2017リリースイベント
- ・雷電生誕の地「信州東御市」の食を本格イタリアン&フレンチで味わう

鉄拳さんの信州のココが好き。



銀座 NAGANO

しあわせ信州シェアスペース



信州人が愛し誇る粉もん文化 「信州おやき」古今東西

山々に囲まれた信州。稲作の不向きな山間部では、小麦や蕎麦を使った独自の粉もん(粉食)が育まりました。さまざまな粉もんの中でも、県北部を中心に暮らしの中に根付き愛されるのが「おやき」。信州の誇るこの郷土食を定義するなら“小麦粉の皮で野菜を包んだものを蒸かしたり焼いたりしたもの”といえます。しかし、具材・味付け・包み方・焼き方・蒸かし方など千差万別で、カタチも味も実にさまざま。そんなおやきに信州の食文化の源流を見つけました。



西山地区で親しまれる灰焼きおやき。

／お話を伺った／



松本 茂文さん
けさよさん
(小川村)

小川村出身のご主人と、鬼無里村(現長野市)出身の奥さんのご夫婦。現在、小川村の家庭で昔ながらの囲炉裏が残るのは、松本家のみ。活躍の機会は減ったけれど、想い出が詰まった場所なので大事に残しているのだそう。

小川村の古民家に息づく おやきと共にある暮らし

西山地区と呼ばれる小川村や長野市西部の山間部は、傾斜地が多く小麦や野菜などの畑作が中心の場所。地の物でつくれるおやきは、かつて食卓の主役でした。「3日に1回くらいはおやきだったかな。家族も多かったから一度に30〜40個はつくったもんだよ。嫁いでくるまではつくったことなかったんだけどね(笑)」と、けさよさん。西山地区のおやきといえば、囲炉裏にかけたほうろくで表面をカリカリに焼き、灰の中へ入れて蒸し焼きにする『灰焼きおやき』。生地をこねて具を包むまでが女衆、火を焚いて焼き上げるのは男衆の仕事と相場が決まっているのだそうです。「ほうろくをよーく熱くしとけば油をひかなくてもくっつかないんだよ。でも薪だと火が強すぎて焦げちゃう。ちょうど良いのが木の葉なんだ」と言いながら茂文さんは火加減を整えます。家族と地域の人々で囲炉裏を囲む様子は、まさに古き良き信州の山里暮らしの原風景でした。

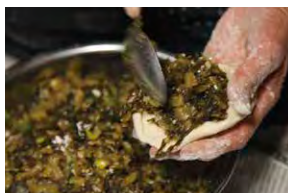


灰焼きおやきは、こね手に焼き手にと意外と手間のかかる料理なんだよとご近所さんが手伝いに。秋に落ち葉を集める「木の葉さらい」も灰焼きおやきづくりに欠かせない仕事だったそう。

山里に残る原点の味 囲炉裏でつくる「灰焼きおやき」



焦がさず焼くには火加減が重要。今年90歳という茂文さんの絶妙な火加減調整は、長年の勘ともいえる名人技。



野沢菜、大根、なすなど具は地元の野菜が中心。旬の野菜がたっぷり入っているのも信州ならでは。



焼く際に汁が出て音があると「これは」泣き出す”っていうんだ。でも泣かせないのが難しい。汁は旨味だからね」と口を揃えます。

つくり方いろいろ、
具もとどり

信州おやきチャート

銀座NAGANO
で味わえる!

常 …常設販売
5/3 …5/3販売
5/4 …5/4販売

一口に「おやき」といってもその製法や具材で味も食感も千差万別。「蒸かし・焼き」と「焼き・蒸かし」では、似ているようでまるで別物。ぜひ食べ比べて違いを実感してみてください。

蒸かし・蒸かし焼き



丸八たきや[長野市]
かぼちゃ 150円〜

5/3

ほっくりとしたかぼちゃの素材を活かし、やさしい味に仕上げた善光寺門前の定番。
☎026-232-4424



信濃製菓 喜六さんのおやき[長野市]
やさしいミックス 125円〜

5/4

市場直送の大根・キャベツ・人参・ニラを信州味噌で味付けした店長のイチオシ。
☎026-282-2497



タローファーム [上田市]
信州おやき みそぼーくまん 200円〜

5/4

上田市の二大ブランド信州太郎ぼーくの粗挽き肉と奏龍(なきりゅう)味噌の贅沢な味わい。
☎0268-21-3021



小川の庄[小川村]
しめじ野菜 178円

常

大きめにカットした、しめじ・椎茸・キャベツ・大根などの醤油味の野菜がジューシー。
☎026-269-3760



おやき屋総本家[長野市]
ひとくちおやき「きりぼし」 399円

常

通常のサイズのほぼ半分の一丁サイズの3個セット。米粉のもっちり生地も美味。
☎0120-922-089



雪村そば((株)美包)[長野市]
なす 190円

常

丸なすと地元老舗の絶品味噌を合わせて炒めた具は、コクと旨みがたっぷり。
☎026-236-8188

焼き蒸かし・揚げ蒸かし



葛屋本店[長野市]
大名おやき(焼)雪菜 151円〜

5/3

雪菜をくるみ味噌で和えた季節限定のおやき。生地のモチモチ食感も楽しめます。
☎026-278-2005



元祖信州おやき(道の駅信州新町内)[長野市]
ふきみそ 180円〜

5/4

“ふきのとう”をシンプルに味噌で味付け。ほろ苦い春の味覚を存分に味わえます。
☎026-262-3424



信州金熊温泉 明日香荘[大町市]
野沢菜 240円〜

伝統の「灰焼きおやき」が味わえる数少ないお店のひとつ。春のイチオシはやっぱり野沢菜。
☎0261-26-2301



くらやのおやき[塩尻市]
春の山菜(せり、なすな) 160円〜

5/3

モチモチの皮と季節の風味あふれるたっぷりの具で懐かしいおふくろの味に。
☎0263-54-7745



深雪家[飯山市]
アスパラガス・ベーコン炒め 216円〜

5/4

信州産の地粉と飯山特産のアスパラガス、さらにベーコンを使った極上の一品。
☎0269-62-1887 (090-9358-6734)



信州・鬼無里 いろは堂[長野市]
あざみ 210円

常

サワアザミの上品な香りと風味がおやきにぴったり。いろは堂のトップ3に入る人気商品。
☎026-256-2033

表示価格について 常 は銀座NAGANO、その他は各店舗等での販売価格です。

お話を伺った

信州おやき協議会 会長
ふきっ子おやき 店主
小出 陽子 さん

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専門店を継ぐことを決心。母直伝のトロトロ生地で包む製法で多彩なおやきを提唱している。

☎026-284-2934

探求して再認識した 信州おやきの普遍性

家庭でつくる機会が少なくなっても、信州人はおやきが大好き。今では、和菓子店や専門店で購入するのが一般的になりました。そんなおやき店が集い、もっと盛り上げようと活動しているのが「信州おやき協議会」。会の立ち上げに尽力し会長を務めるのが小出さんです。活動の成果もあって具のバラエティが増え、新しい食べ方やアレンジも登場。近頃はスーパーやコンビニでも買えるようになりました。おやき文化の探求のため、県内のさまざまな粉もんを訪ねて歩いた小出さんが改めて感じたのは、どのおやきにも自然の恵みへの感謝やおもてなしの気持ちが包まれているということ。「可能性が広がって県内外での知名度が上がった今、改めて原点に戻ってみようという動きが広がっています。原点とは旬の野菜や保存食など、素材そのものが持つおいしさを損なわないおやきをつくること。やっぱりそれが、おやきの最高で普遍的な良さなんですよ」と語ります。

小出さんが出会った名物粉もん



貴重なご馳走だった塩サケを包んだ飯田市・下栗地域のハレの日の郷土食「そばだんご」。



山ノ内町の夜間瀬地域でお盆にお供えされていた「まんまる丸なすのおやき」。



300種以上のおやきをつくってきたという店舗には旬の食材を使ったおやきがズラリ。



焼き蒸かし

人気商品「和のトマトおやき(140円)」は、生地に自然食材で色味をつけるのも特長。



トロトロの生地で素早く具を包み、鉄板で焼き固めて蒸すのが「ふきっ子」のスタイル。

昔も今も包まれているのは 地域そして時節のおいしさ

小出会長も太鼓判

野菜が美味しいオススメおやき



蒸かし

門前農館さんやそう(長野市) 5/3
辛大根 140円～

輪切りの大根をそのまま包んだ地元でも愛される名物おやき。味噌と一味唐辛子が美味さを引き立てます。

☎026-235-0330



蒸かし

南屋製菓店(長野市) 5/3
野沢菜 140円～

自家栽培の野沢菜を自家製仕込み味噌を使って味付けしたこだわりの品。野菜を栽培から手掛ける稀少店。

☎026-232-7218



蒸かし

7月～11月の季節限定販売

豊誠堂(長野市) 5/3
しそなす* 145円～

信州特産の丸なすに鮮やかなしその葉をそえた風味豊かな一品。しその色を綺麗に出すのは企業秘密だそう。

☎026-241-5981

※イベントでは別のおやきの販売となります



焼き蒸かし

道の駅おがわ 食事処 味菜(小川村) 5/4
のびろ 180円～

小川村ののびろがたっぷり入った春の人気No.1おやき。春の香りが口いっぱい広がる季節限定商品。

☎026-269-3262

OYAKI-EVENT

GW特別企画 信州おやきcafé

【期】5月3日(水・祝) 4日(木・祝) 【時】12:00～16:30 【場】2階イベントスペース

今号の誌面で紹介している各店の定番＆季節限定おやきが一堂に集結します。購入はもちろん、イートインもOK(黒豆茶、蕎麦茶をご用意しています)。ランチにおやつにおやきをお楽しみください。さらに両日とも15:30から、お好きなおやきが3つなら400円、5つなら600円でお求めいただける「食べ比べセット」を30名限定で販売します。さまざまな信州おやきを存分に味わえるこの機会をお見逃しなく！

5/3 に販売予定の6店舗

- 門前農館さんやそう(辛大根、あん入りさつまいも)
- 南屋製菓店(野沢菜、のびろ)
- 高屋本店(雪菜、ふきみそ)
- くらやのおやき(春の山菜、ふきみそ)
- 丸八たきや(切干大根、かぼちゃ)
- 豊誠堂(のびろ、こごみ)

5/4 に販売予定の6店舗

- ふきっ子おやき(和のトマト、切干大根)
- 道の駅おがわ 食事処 味菜(のびろ、白いんげん豆)
- 深雪家(アスパラガス・ベーコン炒め、野沢菜)
- タローファーム(みそぼーくまん)
- 信濃製菓(やさいミックス、そら豆)
- 元祖信州おやき(ふきみそ、たけのこ)

食べ比べセットの購入は、各日お一人様1回限りとさせていただきます。※食べ比べセット販売開始時間に品切れとなっている商品がある場合がございますので予めご了承ください。※当日イベントでの販売価格は2、3ページと異なりますのでご了承ください。

【場】長野県信州ブランド推進室 ☎026-235-7249

季節のおやきをはじめとする信州の粉もん文化を体験してみませんか。

信州の粉もんづくり講座

銀座NAGANOでは、信州おやき協議会の協力のもと、体験講座を定期的に開催中。誰でも楽しく参加でき、たっぷり作って持ち帰っていただける内容になっています。今後は、5月13日(土)、7月9日(日)、8月20日(日)の開催が決定。おいしく健康的な信州の粉もん文化を学び、ご自宅の食卓に取り入れてみませんか。



信州の素材を使った ユニークなアイテム

長野県の間伐材でつくった木製ピースで信州を形づくるパズルや、こだわりの県産食材を使った安心・安全なペットフードなどユニークな商品が新登場。



ピースをはめると

信州77コレクションボード 16,200円
信州77ふるさとピース 1ピース 250円
(プランニング・エム)

長野県77市町村の地図図形を木製ピースで制作。透明アクリル板の専用コレクションボードへはめ込むと、おしゃれインテリアに早変わり。木の香りと温もりがあふれる一品です。



わんこめるシリーズ
クッキー 324円
ぼんぼん 108円
(こめる農園)

「愛犬と一緒に食べられる♪」をコンセプトに誕生した人にも犬にもカラダにも良いシリーズ。どれも無添加で塩や砂糖も不使用。ほんのり甘く栄養価の高い米めかの味わいをお楽しみください。



小諸市産ペットの鹿肉ジャーキー 630円
ペットのドライサラダ りんご 460円
ペットの肉厚ジャーキー りんご 460円
(信州わんにゃん食工房)

信州産の農産物や肉を100%使用し、添加物等を一切使用しない安心・安全なペットフード。普段の食事にトッピングするだけで肥満対策になり低カロリーなのでおやつにも最適。お手頃な価格も魅力です。

銀座NAGANOで
買える！



栄養も愛情も
たっぷりの
ペットフード

5 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

4/29(土)・30日

安曇野より、信州りんごの優雅なスイーツをお届け

apple & roses café

GW特別企画として、信州りんごを使ったスペシャルスイーツが登場。りんごのスライスをバラの花びらのようにあしらったアップル&ローゼスタルトをはじめ、目にも鮮やかな各種スイーツを取り揃えます。

イベントスペースでは、紅茶やハーブティーと共に、味わっていただけるcaféも2日間限定でオープンする予定です。お楽しみに。

時間、料金等の詳細はホームページをご覧ください。

■03-6274-6015 (銀座NAGANO)



1月



2月 予約制

銀座NAGANO日本酒講座
「長野の酒メッセ in 東京」直前スペシャル

■18:00～19:30 ■3,500円(日本酒4銘柄+おつまみ付) ■16名
長野県の60歳から約550銘柄のお酒が集結する「長野の酒メッセ in 東京(5/10開催)」を100倍楽しむための直前イベント。これは外せない!といったおすすめのお酒もこっそりご紹介します。

■03-6274-6015 (銀座NAGANO)



3月 水曜

4月 木曜

信州おやきcafé

詳細は4ページをご覧ください。



5月 金曜 予約制

源川瑠々子の島崎藤村「酔歌」音楽会
～ゲスト俳人 稲畑慶太郎さん～

■13:30～14:30
■1,000円(日本酒1杯+おつまみ付) ■20名
馬籠宿に生まれた島崎藤村の歌に耳を傾け、小諸に疎開した高浜虚子の句を読み解く音楽会。地酒とともに文学に触れるひとときをお楽しみください。

■03-5822-0318

(ライトリック・ミュージックまるる事務局)



6月 土曜

健康マグネット吹矢
東京大会&体験会

■11:00～14:30 ■500円(体験コーナー)
「マグネット吹矢」とは細い筒に矢を入れて吹き飛ばす、信州諏訪発祥のスポーツ。銀座NAGANOでの東京大会の開催とあわせて体験会を開催します。ご家族で気軽にご参加ください。

■0266-54-7050 (日本マグネット吹矢協会)



7月 日曜 予約制

直前! 塩尻ワイナリーフェスタ in 銀座NAGANO

■【第1部】16:00～17:00 【第2部】18:00～19:00
■各2,000円 ■各40名
5/20・21に塩尻市で開催される大人気イベント「塩尻ワイナリーフェスタ」を一早く銀座NAGANOで体験してみませんか?
オリジナルの漆塗りワイングラスで各種ワインの試飲をお楽しみあれ。

■0263-52-0786 (塩尻市地域ブランド推進活動協議会)



8月

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



9月 火曜 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

■11:00～15:00
■1,000円 ■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)

10月 水曜



11月 土曜 青木村スペシャルDAY

信州の東部に位置する青木村は美しい山々に囲まれた農山村。面積の約8割が山林であり松茸の産地としても知られ、春から夏にかけてはさまざまな山菜が芽吹き、豊かな山の恵みが溢れます。

その美しい姿から「見返りの塔」とも呼ばれる国宝大法寺三重塔、由緒ある田沢温泉や沓掛温泉など見所も多く、田舎ならではのスローライフが実現できる場所。そんな青木村の山菜をたっぷりご堪能ください。

■03-6274-6015 (銀座NAGANO)



予約制

しあわせ信州
朝クラス
Vol.3

■7:20～8:20
■2,500円
■24名

定員に達したため、申込は締め切りしました。

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

■12:00～13:30 ■2,500円 ■24名
野菜ソムリエのKAORUさんが素材の魅力をお伝えし、日本を代表する料理マスターの北沢さんが創作したランチをご提供します。11:00から16:00は特産品マルシェも開催。



12月 金曜 予約制 見学可

横山タカ子さんの信州の長寿ごはん

■【第1部】星の膳(予約制)
■12:00～13:00 ■1,500円 ■24名
■【第2部】夜の膳(予約制)
■18:00～19:15 ■2,500円(地酒3種付) ■24名
長野県が開発したオリジナル品種の地鶏「信州黄金シャモ」と「NHKきょうの料理(2017年4月号)」で横山先生が紹介しているクレソンなどの山菜を使った料理で春の信州を感じてみませんか。
■03-6274-6015 (銀座NAGANO)



13月 土曜 予約制 見学可

信州の「粉もん」づくり講座
～葉玉ねぎの焼きおやき&よもぎおやき～

■【第1部】11:00～13:00 【第2部】15:00～17:00

■各2,500円 ■各20名
ほんの瞬間の時期しか味わえない甘くてトロリとした葉玉ねぎを使った味噌味の焼きおやきと、山里で芽吹いたばかりのよもぎの新芽を使った、格別な風味の草餅風おやきをつくって味わいましょう。

■03-6274-6015 (銀座NAGANO)



14月 日曜

はたるの里で
夏のインターンcafé

■13:30～16:30 ■20名

日本一のはたるの名所として知られる辰野町で、この夏インターンシップを体験してみませんか?
地元のスイーツやコーヒー、ワークショップなどを通じてその魅力をお伝えします。
■0266-43-3360 (信州フューチャーセンター)

15月 月曜 予約制

伝統の“美”を学ぶ
飯田水引の世界2017 第1回

■18:00～19:30

■2,000円 ■20名
昨年大好評だった水引ワークショップが再び登場。今回のシリーズは5～6月で全4回を開催します。第1回は、基礎のあけ結びで平梅のストラップを作ってみましょう。
■03-6274-6015 (銀座NAGANO)



16月 火曜 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!

■【第1部】蕎麦のソムリエ講座

■11:00～14:30 ■5,000円 ■35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 ■5,000円 ■25名
蕎麦ソムリエ講座の上級者編。さらしな蕎麦やオヤマボクチ蕎麦などの多彩な蕎麦文化と料理を学ぶ講座です。
■080-5428-1730 (蕎麦Web)



17月 水曜 予約制

銀座NAGANO
日本酒講座 基礎コース

長野の地酒とは? (概要編)

■18:00～19:30 ■3,500円(日本酒4銘柄+おつまみ付) ■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)

「日本酒講座
(基礎) 開催日」
メンバーズ特典
日本酒3%OFF



18月 木曜

8のつく日は
メンバーズ特典
ポイント2倍デー



19月 金曜

招待者限定
銀座 DE
信越自然郷
メディア懇談会

■17:00～19:00
■0269-62-3111 (信越9市町村広域観光連携会議)

20月 土曜 予約制

59醸酒 2017リリースイベント

【59醸酒 試飲会】

■【第1部】11:30～13:00 【第2部】13:30～15:00
■各1,500円(59醸酒5銘柄の試飲+料理プレート付) ■各45名
【59醸酒 お披露目会】
■16:30～19:00 ■5,000円(59醸酒飲み放題+お料理付) ■32名

昭和59年度生まれの長野県の酒蔵跡取り5人からなるユニット59醸(ゴクジョウ)。3年目となる今回は、「酒米:しらかば錦」、「精米歩合59%」の同条件で各蔵が醸した酒の飲み比べをお楽しみください。各蔵のコンセプトや想いも熱くお伝えします。
■03-6274-6015 (銀座NAGANO)



21月 日曜 予約制 見学可

信州へ!
移住者創業セミナー

■13:30～15:00 ■20名

長野県への移住や空き物件を利用した創業のポイントやアドバイスなどを、先輩移住創業者2名の体験談を交えながらご紹介いたします。
■026-235-7194 (長野県創業・サービス産業振興室)

予約制

おためしナガノ説明会

長野県で
ITやってみませんか?

■15:30～17:30 ■36名
自然豊かな信州で「おためし移住・創業」して、IT事業してみませんか?県による補助や支援などについて詳しくご説明します。
■026-235-7198 (長野県創業・サービス産業推進室)

22月 一部予約制

銀座で感じる安曇野の四季

■【第1部】農家の女性が伝える

「安曇野の食文化」
■11:00～12:30、13:30～15:00
■各1,000円(ドリンク付) ■各18名
■【第2部】店主直伝「そば打ち体験会」
■17:00～19:00
■1組3,000円
■18名(1組1～3名、最大6組)
あつみの市
■11:00～19:00

県内第1位の収穫量を誇る玉ねぎをはじめ、旬の安曇野産食材を使用した調理体験や、安曇野の蕎麦屋の店主が伝言するそば打ち体験をお楽しみください。農産物や加工品の販売も行います。
■【安曇野の食文化】0263-72-2930 (JAあづみ総務開発事業部総務課)
【そば打ち体験会】0263-71-2037 (安曇野市商工労政課)



23月 火曜

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

「長野市」

■18:00～19:30
■03-6274-6015 (銀座NAGANO)

24月 水曜 予約制 見学可

初夏の信州を楽しむ♪
山菜料理&泡祭り(^.^)
～スパークリングワイン～

講師:花岡純也

■18:00～19:30 ■4,000円 ■30名
山菜のほろ苦さや、山葵の抜ける香りと同調する泡の妙など、この季節しか味わえない信州の春の山菜料理とスパークリングワインのペアリングを体験いただけます。
■03-6274-6015 (銀座NAGANO)



25月 土曜

しあわせ見つけに出かけよう
信州みのわの魅力教えます!

■11:00～16:00

赤そばの町「信州みのわ」を深く知ってみませんか? おすすめの観光情報はもちろん、気軽に体験できるグリーンツーリズムや移住相談など「みのわのなんでも」を知ることができる空間をご用意します。
■0265-79-3111・内線166 (箕輪町産業振興課)



26月 金曜

しあわせ信州
朝クラスVol.4
～軽井沢町編～

定員に達したため、申込は締め切りしました。
■03-6274-6015 (銀座NAGANO)

27月 土曜 予約制 見学可

雷電生誕の地「信州東御市」の食を
本格イタリアン&フレンチで味わう

【昼の部】ランチプレート

■11:30～12:30/13:00～14:00 ■各1,500円 ■各20名
【夜の部】コース料理&トークショー
■17:00～19:00 ■5,000円 ■20名
東御市出身で大相撲史上未曾有の最有力士「雷電為右衛門」誕生250年祭を銀座NAGANOで開催。名産のくるみや巨峰、アスパラやプロッコリーなどの旬の食材を使った本格イタリアン&フレンチを東御産ワインとともに楽しみましょう。
■0268-62-7701 (東御市観光協会)



28月 日曜 予約制

しあわせ信州
健康セミナー

健康長寿の秘訣は発酵食品にあり?

■11:00～13:00 ■1,500円 ■24名
講師に須坂市の糴屋本醸造の代表取締役 本醸浩史氏を迎え、発酵と糴、健康長寿についてのお話をお聞きし、実際に味噌造り体験などをお楽しみいただけます。
■03-6274-6015 (銀座NAGANO)



29月 土曜



30月 火曜

伝統の“美”を学ぶ
飯田水引の世界2017 第2回

■18:00～19:30 ■2,000円 ■20名
玉結びで、まるく可愛らしいアクセサリーを作ってみましょう。
飯田の水引職人とのコミュニケーションを楽しみながら、水引の魅力を存分に感じてみませんか。
■03-6274-6015 (銀座NAGANO)



31月 水曜 予約制

銀座NAGANO日本酒講座
アドバンスドコース

信州の地酒の歴史 新Ver.

■18:00～19:30 ■3,500円 ■24名
日本酒についての深い知識を学ぶ連続講座。今回は、信州の地酒の歴史の中でも明治期以降を掘り下げます。
■03-6274-6015 (銀座NAGANO)



※ ■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
■5月5日、12日、19日、20日、26日(20日は17:00まで)
■13:00～15:00 ■0267-62-3283

北信州いいやま・田舎暮らし移住相談会
■5月13日、27日 ■13:00～16:00
■0269-62-3111 (内線252)

須坂市移住相談会
■5月27日 ■11:00～18:30
■026-248-9017

長野県新規就農相談会
■5月28日 ■10:00～16:00
■026-235-7243

上田市移住相談会
■5月29日 ■13:00～18:00
■0268-21-0061