

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6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。

地元の方が旬の食材を携えて、朝ごはんを作り、銀座NAGANOへやってきます！地域の方と一緒に食卓を囲み、朝ごはんを味わいながら交流してみましょう。



期 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24名

受付期間 8月15日②から8月24日⑩まで一括申込優先受付  
8月25日⑪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)

|  |  |
|--|--|
| <p>Vol.1</p> <p>9/7⑧</p> <p>安曇野市</p> <p>◆メニュー:長野県産「ゆめかおり」100%のカンパニニユ/信州サーモンと安曇野産牛肉100%パテの山葵バター添え/穂高いんげんの味噌和え/有明南瓜のポタージュ/安曇野産苺サマーピンクの「淡雪かん」など</p> | <p>Vol.2</p> <p>9/22⑥</p> <p>たかき 喬木村</p> <p>◆体験:喬木村産の旬野菜で彩ピクルス作り<br/>◆メニュー:喬木村「サンディ☆サン」3種/くりん豚と完熟トマトのたまご汁/南信州ヨーグルトの喬木村産果実ジャム添え/にいみさんのトマトジュース など</p>                |
| <p>Vol.3</p> <p>10/5⑧</p> <p>須坂市</p> <p>◆体験:健康スムージー作り体験<br/>◆メニュー:須坂創成高校産「風さやか」新米ご飯/村山早生ごぼうのきんぴら/パプリカとえのきのスパイシーあんかけ/塩丸イカときゅうりの和え物 など</p>         | <p>Vol.4</p> <p>10/20⑨</p> <p>松本市</p> <p>◆体験:クレーププレート盛り付け体験<br/>◆メニュー:ホテルブエナビスタ料理長監修信州の伝統野菜「松本一本ねぎ」を使ったメニュー(信州蕎麦粉と松本一本葱のクレープ、松本一本葱を使ったレアチーズケーキ)/山賊焼き鳥の味噌スープ など</p> |
| <p>Vol.5</p> <p>11/2⑧</p> <p>塩尻市</p> <p>◆体験:みそ玉作り体験<br/>◆メニュー:塩尻産長イモとビタミンちくわの蒲焼/キムタクご飯(塩尻市オリジナル給食メニュー)/あやみどりワイン赤飯/塩尻産ぶどう・りんご甘酒ソース など</p>         | <p>Vol.6</p> <p>11/17⑨</p> <p>佐久地域&amp;群馬県上野村となり村コラボ</p> <p>◆体験:お煮かけうどん、地元おにぎり作り体験<br/>◆メニュー:お煮かけうどん/きなこ&amp;インパクトおにぎり/鮎の甘露煮/煮こじ(野菜や凍豆腐の煮物)/そば羊羹 など</p>            |

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。 期10:00～19:00 期0120-275-980

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8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。

銀座NAGANO発 地域課題解決PROJECT 2017

## あなたと創る栄村秋山郷の未来プラン

平家の落人伝説が残る、秘境 秋山郷。鳥甲山を中心とする色鮮やかな紅葉は、息をのむような美しさで人々を魅了します。この他にも、昔ながらの民宿や野趣あふれる温泉、そして山深い豪雪地帯ならではの生活文化が息づいています。そんな秋山郷の魅力をかき引き出すか、その未来の姿とは、そんなことを首都圏に暮らす方々とともにプランニングしてみる企画です。

地方のことを知り、人と交流し、共に考えるそんな未来志向の取り組みに興味のある方の参加をお待ちしています。

【企画内容(予定)】

### beforeワークショップ

期9月26日② 18:45～20:30

銀座NAGANO

### 現地体験・交流

期10月7日④・8日⑤ 1泊2日

栄村および周辺市町村

※JR越後湯沢駅集合解散(予定)

### afterワークショップ

期10月31日⑩ 18:45～20:30

銀座NAGANO

定15名

料無料(現地体験のJR越後湯沢駅までの交通費は自己負担となります) ※このプロジェクトへの申込みは、上記3回すべてに参加いただけることが条件となります。原則として各回のみの参加はできません。

共催 栄村/協力 栄村地域おこし協力隊 ほか



## 「ゆるキャラグランプリ2017」開催中!

投票期間:2017年11月10日 18:00まで

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!

【あらためてご紹介】アルクマのプロフィール

★信州に出没する、大変珍しいクマ。

★クマなのに寒がり、いつも頭にかぶりもの。

★クマなのに旅好きで、いつも背中にリュックサック。

★信州をクマなく歩きまわり、信州の魅力世の中にクマなく広めるのが生きがい。



長野県PRキャラクター「アルクマ」 ©長野県アルクマ

投票は、

ゆるキャラグランプリ アルクマ



※「信州のココが好き」はお休みします。



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



2017 9 月号

VOL.34

平成29年8月15日発行

TAKE FREE

[LIFE STYLE OF SHINSHU]

信州デザインレーションキャンペーン開催中!

## 駅弁で味わう、信州山ごはん

[TOPICS]

銀座NAGANO発 地域課題解決PROJECT 2017

- ・あなたと創る栄村秋山郷の未来プラン
- ・信州ご当地サイダー大集合

## 9月イベントガイド

[LET'S JOIN!]

- ・しあわせ信州朝クラス 2017秋シーズン開講
- ・銀座NAGANOで「ひやおろし」2でいず

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

2017 9 月号

VOL.34

平成29年8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:Reach

LIFE STYLE OF SHINSHU

# 信州デスティネーションキャンペーン(信州DC)開催中! 駅弁で味わう、信州山ごはん

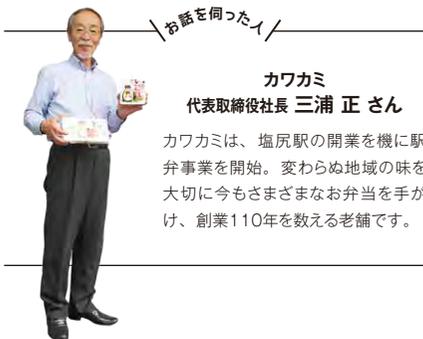
地域の食を味わうこと、それは最も大切な旅の楽しみのひとつ。目的地への期待を膨らませながら、あるいは余韻にひたりながらいただく駅弁は、その原点かもしれません。今回は、列車の旅に彩を添える、名物がたっぷり詰まった駅弁をご紹介します。



## 信州山ごはん

信州では、清らかな雪解け水や標高の高さがもたらす寒暖差がおいしい食材を育み、海の無い環境により独特の保存食や発酵食などの食文化が培われました。信州の食、ある意味それはすべて「山からの恵み」といえるのかも知れません。信州DC期間中、そんな信州産の食材を使った駅弁をはじめ、県内の数多くの飲食店、宿泊施設、コンビニエンスストアなどで「信州山ごはん」を提供中です。

信州山ごはん 検索



## カワカミ 代表取締役社長 三浦 正 さん

カワカミは、塩尻駅の開業を機に駅弁事業を開始。変わらぬ地域の味を大切に今もさまざまなお弁当を手がけ、創業110年を数える老舗です。

とり釜めし 860円  
とりめし 650円

## DATA

製造社：カワカミ  
販売場所：JR 松本駅・塩尻駅/  
「あずさ」車内(とり釜めしのみ)

明治40年から駅弁を始めたカワカミは、信州の駅弁業界の草分け的存在。いまでも10種類以上を手掛けていますが、圧倒的な人気を誇るのが昭和27年から続く「とりめし」シリーズ。野沢菜の油炒めとひき肉、鶏ガラスープで炊いた茶飯がつくり出す味わいは絶妙で、観光客はもとより地元でも根強い支持を得ています。釜型の容器に入れ、鶏肉や栗、うずらの卵を彩り良くのせた「とり釜めし」は観光客の一番人気。また、コンパクトでシンプルな「とりめし」は、駅弁の枠を超えて地元で愛されています。「駅弁は旅先の食文化を楽しめる最も身近なもの。アクセスが便利になった分、列車内で駅弁を食べる機会は減ってしまったけれど、ファンの期待には応え続けたいですね」と三浦社長。美しい信州の車窓が、駅弁をいっそうおいしくしてくれるはずです。



車窓からの風景も最高のおかずのひとつ。観光列車とはまた一味違うのんびりとした旅の醍醐味も味わえます。

## 65年目を迎えた 定番かつテッパンの駅弁



昭和58年に誕生以来、具や味付けはほとんど変わっていないというロングセラー商品。

「とりめし」650円。駅で売り切れると本社へ買いに来る地元の方もいるそう。

|  |                        |                               |
|--|------------------------|-------------------------------|
| 銀座 NAGANO で<br>駅弁が味わえる<br>スペシャルイベント開催! | <b>銀座で味わう<br/>名物駅弁</b> | 9/1 (金)北陸新幹線編<br>9/8 (金)中央本線編 |
|--|------------------------|-------------------------------|

信州DC特別イベントとして、今回誌面で紹介している駅弁(日付記載のもの)が銀座NAGANOに登場。ぜひこの機会に名物駅弁をお楽しみください!  
詳しくは、銀座NAGANOのイベント情報をご覧ください。

## 信州ジビエを駅弁で豪快に 信州DC特製弁当

明治亭 鹿肉ソースかつ丼弁当  
1,890円

山の恵みを取り入れたいと老舗ソースかつ丼店が鹿肉に挑戦。「ジビエに良いイメージを持っていない方もいますが、それは処理や加工が良くないから。猟師さんや業者さんの協力と調理人の技で、鹿肉ならではの食感と旨みが楽しめるお弁当が完成しました」と胸を張る竹村さん。秘伝のソースとの相性も抜群です。

## DATA

製造社：明治亭 販売場所：JR 長野駅



鹿肉は脂質が少ないためヘルシーで鉄分やカルシウムが豊富なのも魅力。ボリュームも満点です。

9/1



長野駅店長  
竹村 孝之 さん

## 信州の名産品がたっぷりいろいろ 信州DC特製弁当

あぶり豚の蕎麦みそ焼弁当  
1,000円

甘めの味噌ダレで焼き上げた信州豚の上に、蕎麦の実の素揚げを散りばめた香ばしい一品。お肉の下には野沢菜ごはんが隠れていて、ひと箱で信州の名産品をたっぷり味わえます。「中味がわかる長いネーミングが好評の理由ですかね(笑)」と話す徳永さん。ここ数年の中でも群を抜く売れ行きという人気駅弁です。

## DATA

製造社：デリッククックくま 販売場所：JR 長野駅



付け合わせには、木曾の「すんき漬け」と野沢菜をミックスしたものが、マイルドな酸味が食欲をそそります。

9/1



営業統括部 部長  
徳永 剛 さん

## 松本平の名物をガッツリ味わう

さんぞくやき  
山賊焼  
760円

創業90余年、松本市内で唯一の駅弁調製業者であるイイダヤ軒の人気弁当は、松本平の郷土食「山賊焼」がドカッと載ったもの。「洗練された弁当ではないけれど、地元の味をそのまま楽しめる野趣豊かな弁当ですね」と語る内ヶ嶋社長。東日本駅弁総選挙「駅弁味の陣2015」で「郷土賞」を受賞した一折です。

## DATA

製造社：イイダヤ軒 販売場所：JR 松本駅



松本駅の職員とコラボしてレシピや図案の募集を行ったという、地元のアイデアも詰まった駅弁。

9/8



代表取締役  
内ヶ嶋 光博 さん

## りんごで育った極上和牛に舌鼓 信州和牛めし弁当

1,350円

9/1



口の中で旨みが広がるような良質の霜降りくあいほ、まさに信州を代表する逸品和牛です。



千歳夜嘯  
店長代理  
内田 敦文 さん

りんご入りの特製発酵飼料で丹念に育てられた信州ならではのブランド和牛「りんご和牛 信州牛」を一面に敷き詰めた贅沢な牛重弁当。「りんご和牛は、甘みが強くて旨みもしっかりあるんです。その美味しさを堪能して欲しいですね」と内田さん。信州の風土が育んだその味に肉好きも唸ります。

### DATA

製造社：アン・アドヴァンス コーポレーション  
販売場所：JR 長野駅

## 新しい食感と美味しさに驚き 信州名物野沢菜入りかつサンド

680円

9/8



野沢菜漬けの塩気とのバランスをとるため、このかつサンド専用にとろみソースも開発。



茅野駅ホーム直営店  
販売スタッフ  
小林 美幸 さん

創業大正7年の老舗駅弁屋さんがつくったユニークなオリジナルかつサンド。「キャベツの代わりに野沢菜を入れたんですが、野沢菜の食感のおもしろさとマヨネーズの意外なマッチに驚かれるお客さんも多いんですよ」と小林さん。年々ファンが増えていて、観光客の方だけでなく地元でも定番になりつつある名物弁当です。

### DATA

製造社：丸政 販売場所：JR 茅野駅

シュワっと  
爽やかに!

## 信州ご当地サイダー大集合

残暑がまだまだ厳しいこの季節、水にも素材にもこだわった信州のサイダーはいかが。  
シュワっと爽やかになるひとときをお楽しみあれ。



ブランニング・エメ  
信州ぶどう  
サイダー  
267円

信州産ぶどうの豊かな香りとフレッシュな味わいを活かした、爽やかなサイダー。すっきりとした甘さで大人も楽しめます。無着色・無香料。



信州りんご  
サイダー  
267円

信州産りんごの果汁を使った、フレッシュな香りの爽やかなサイダー。すっきりとした甘さで大人も楽しめます。無着色・無香料。



横島物産  
あんず  
スパークリング  
378円

「日本一のあんずの里」といわれる千曲市の杏と自家製杏仁シロップをブレンドした風味豊かな新商品。無添加・無着色・無香料。



未来農業計画  
ブルーベリー  
サイダー  
324円

甘さ控えめなヘルシーサイダー。爽やかなのど越しと愛らしい色で気分も華やかに。無着色・無香料。



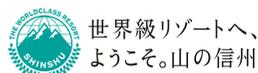
長野銘醸  
信州千曲  
あんずサイダー  
260円

日本酒の仕込み水と千曲市特産の杏を使ったこだわりサイダー。日本酒と割って味わうのもおすすめ。



治部坂高原  
銀命水サイダー  
324円

南信州の標高1,200mに位置する治部坂高原に湧く超軟水「銀命水」を100%使用。微炭酸でやさしい味わいが人気。



世界級リゾートへ、  
ようこそ。山の信州

「信州山ごはん」の名を冠し  
期間限定で販売中!

## 信州DC 特製駅弁も登場!

信州DCの開催にあわせて、山ごはんのコンセプトのもと信州産の食材を使った特製弁当が登場。ぜひこの機会に味わってみてください。



信州山ごはん 米豚のめし  
1,000円  
(イイダヤ軒)

オレイン酸を多く含む信州のブランド豚「米豚」の肩ロースを味噌漬け焼き、バラ肉を塩だれ焼きに。1つで2度おいしいのが魅力です。(数量限定販売)



とりめし梓  
1,200円  
(カワカミ)

1ページで紹介した駅弁「とりめし」に信州黄金シャモの山賊焼きや、高原野菜のサラダ、桔梗ヶ原産のワインゼリーなどが加わったゴージャス版。



八彩弁当  
1,300円  
(デリッククック)

ハマスそれぞれにこだわりの品が入ったお弁当。信州ポークカツや信州サーモンの押し寿司など、さまざまな味が楽しめるボリュームも十分。



信州山ごはん  
1,100円  
(丸政)

2種類のおむすびと三角からし稲荷が3,000m級の山々をイメージさせる一折。野沢菜・しめじ・りんごなど郷土の味がぎゅっと詰まっています。



北回廊弁当(二重)  
1,450円  
(アン・アドヴァンス・コーポレーション)

りんご和牛を使ったそばろ飯や、上田産福見鶏の山賊焼き、飯山産みゆきポークのすき煮など、信州の味わいを楽しめる少し贅沢なお重弁当です。



## 信州りんごのシーズン到来!

### 第1弾! 「夏明かり」&「シナノレッド」

さっぱりとした食感があり、爽やかな酸味としっかりとした甘味が感じられる夏にピッタリの信州りんごの販売スタート。「夏明かり」(販売中)を皮切りに続々と登場予定です。



今回は、残暑が厳しい時期にピッタリのお酒と肴をご紹介します。肴のメインの食材は、銀座NAGANOでも人気の「野沢菜昆布」(378円)。これに馬肉の燻製「うまか節」(1,080円)をあえてクリームチーズにのせれば、絶品おつまみの完成。トトロの野沢菜昆布に燻製とチーズのコクや旨味がマッチした味わいを楽しめます。あわせるお酒は、熟した白桃のような香りの「神渡 PETILLANT」。開けたてはシュワシュワの微発泡ですが、楽しんでいる内にガスが消え、柔らかな旨味と酸味が顔をのぞかせます。コクのある肴と味わいの変化を楽しめる日本酒で、幸せな晩夏の夜を演出してみませんか。

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。

■時間 ■料金 ■定員 ■お問い合わせ先

1金 信州DC 特別企画 銀座で味わう名物駅弁 北陸新幹線編... 2水 信州生坂村 ふるさとの味届けます!... 3日 親子で楽しむ フラワーアレンジメント講座... 4月 招待者限定 「サントリー 塩尻ワイナリーシリーズ」メディア向けセミナー... 5火 伝統の「一本棒・丸延し」手打ち蕎麦 銀座で信州蕎麦を打つ!... 6水 企業等の森林セラピー活用講座 in 銀座NAGANO

7水 安曇野市スペシャルDAY 松本平の北西部に位置し、西には北アルプスの雄大な峰々が連なる安曇野市... 8金 メンバーズ特典 ポイント2倍デー 「信州地酒で乾杯の日」... 9土 10日 信州のひやおろしを味わい尽くす! 銀座NAGANOで「ひやおろし」2でいず... 9/9 「ひやおろし」だよ 全員集合2017... 9/10 「ひやおろし」だよ全員集合 2017 女性&若者スペシャル...

11月 12火 銀座NAGANO Cafe ※一部ご利用いただけません... 13水 信州の旬が勢揃い! GINZA de マルシェ... 「日本酒講座(基礎)開催日」... 14水 諏訪の魅力発信・諏訪市移住 プロモーション... 15金 Japan Wine Competition 2017 SHIOJIRI... 16土 17日 ようこそ、諏訪の国へ... 18月祝 メンバーズ特典 ポイント2倍デー しあわせ信州 ふるさと交流カフェ... 19火 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「松川町」...

20水 「ワイン講座開催日」 メンバーズ特典 ワイン・シードル3%OFF 信州魅力発見café... 21水 山本麗子先生の「旬の信州しあわせレシピ」... 22金 しあわせ信州 朝クラス ~蕎木村編~... 23土 アウトドアスポーツ&快道ライフのベストミックス! 『アウトドアフィールド上田』移住セミナー2017... 24日 食べものの「もったいない」教室... 25月 ※イベントをキャンセルする場合は、ご利用各種

26火 招待者限定 すもも「麗玉(れいきよく)」試食会・ロゴマークお披露目会... 27水 「日本酒講座(合同)開催日」 メンバーズ特典 日本酒3%OFF 銀座NAGANO日本酒講座合同コース 蔵元をお招きして~黒澤酒造~... 28水 メンバーズ特典 ポイント2倍デー 信州で働く仕事体験 予約制 見学可 フォレストコーポレーションの1DAYインターンシップ... 29金 予約優先 信州小川村「起業カフェ」 「おやき研究所」が女性の移住と起業を応援します... 30土 予約制 大研究! あなたの知らない信州地酒の世界