

ゆるキャラ®グランプリ2019 開催中!

今年の決戦の地は長野市エムウェーブ!

今年も長野県PRキャラクター「アルクマ」がエントリー中。今年の決選投票は長野県で開催される予定です。毎日1回の投票と応援にご協力ください!

投票期間：
10月25日(金)
18時まで

「アルクマ応援隊」にご参加ください!

募集期間：8月31日(土)まで

SNSによるアルクマへの投票の呼びかけなど、積極的にアルクマを応援していただく「アルクマ応援隊」も募集しています。参加者には「アルクマ応援隊」認定証とアルクマ応援隊限定ピンバッジの進呈も。ぜひご参加ください。



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

問合せ：026-235-7254
(長野県観光部観光誘客課)

アルクマ生誕10周年!

9月8日(日)のゆるキャラ®グランプリ2019中間発表にあわせて、斑尾高原で「生誕10周年感謝祭」を開催します。10周年バージョンのタキシードを着たアルクマの登場など、楽しい企画が盛りだくさん。一緒にアルクマをお祝いしましょう!

詳細は で検索

..... 信州の「旬」を産地直送でお届けします /.....

信州産直便

大切な方への贈り物、ハレの日の一品にいかがですか。詳しくは、店頭又はNAGANOマルシェ(本店、yahoo!店、楽天市場店)で。



詳細は で検索

シナノリップ®
とうもろこし
好評受付中

... おすすめの長野県産フルーツを投稿しよう! /...

#バイ信州! 勝手にレコメンド キャンペーン実施中



「長野県産品を買って長野県を元気にしよう」という、しあわせバイ信州運動を推進中。「しあわせバイ信州」公式Instagramをフォローし、「#バイ信州」を付けておすすめの長野県産フルーツの写真を投稿していただいた方から、抽選で30名様にアルクマミニートバッグをプレゼント♪ 皆さまのご参加をお待ちしております。



実施期間：9月30日(月)まで
問合せ：026-235-7205
(長野県産業労働部産業政策課)



ラジオを聴いて シナノリップをGetしよう!

甘みと酸味のバランスに優れ、果汁が多くみずみずしい長野県で生まれた新品種の夏りんご「シナノリップ」の試食販売会を開催します。さらに8月17日(土)に以下のラジオで放送される合言葉を伝えていただいた方、先着50名様にシナノリップ1個をプレゼント(おひとり様1つ限り)。ラジオを聞き逃した方も文化放送と銀座NAGANOのウェブサイトでヒントをお伝えしますのでご注目。この機会にぜひシナノリップをご賞味ください!



日時：8月24日(土)12時~14時
場所：銀座NAGANO1階
ラジオ放送：文化放送「峰竜太とみんなの信州」
(毎週土曜日 6時45分~7時放送)

信州のヒト・コト・モノとあなたををつなぐ。
銀座NAGANO情報マガジン

「しあわせバイ信州」

2019 9 月号

VOL.58

令和元年9月15日発行

しあわせバイ信州

TAKE FREE

毎月15日発行

発行：銀座NAGANO

表紙イラスト：神倉美和

信州のヒト・コト・モノとあなたををつなぐ。銀座NAGANO情報マガジン

「しあわせバイ信州」

2019 9 月号

令和元年9月15日発行

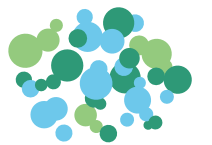
VOL.58

SPECIAL FEATURE

天空の地に育つ
極上の野菜たち

おいしー!に出会える
標高1000m以上

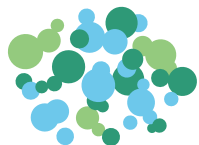
TAKE FREE



銀座 NAGANO

しあわせ信州シェアスペース

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5-6-5NOC01・2・4F
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2019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。



おいしい！に出会える標高1000mへ

天空の地に育つ極上の野菜たち

県土全体の平均標高が1,033mある長野県。日本一の平均標高の高さは、昼夜の寒暖差を大きくし、開けた大地にはたっぷりと太陽の光が降り注ぎます。この環境を生かして作られるレタスやセロリなどはシェア日本一を誇り、その品質も高い評価を得ています。

そしてこの恵まれた条件は、さまざまな野菜の個性をもっと豊かにし、もっとおいしくしてくれていました。今回は、標高1,000m以上の高地で作られる、こだわりの極上野菜たちをご紹介します。



さわやかな酸味がクセになる 富士見町の真っ赤なルバーブ

ふきのような見た目のシベリア原産の植物で、茎の部分が食用になり、欧米ではジャムやお菓子、肉料理のソースなどに広く使われている今話題の野菜「ルバーブ」。八ヶ岳南麓の標高700～1,400mに位置する冷涼な富士見町は、生産量日本一を誇るルバーブのメッカです。一般的に知られているのは緑色のものですが、富士見町では昼夜の寒暖差が大きい高原地帯であることを生かし、希少品種である茎全体が赤く色づくルバーブが生産されています。

富士見町に伝わったルーツは定かではありませんが、当初は一部の方が自家用に栽培する程度でした。2006年にイギリス人の夫とともに町内に暮らし、ルバーブを育てていたエンジェル千代子さんが初代組合長となり、遊林荒廃地を再活用し特産品化することを目的に日本で唯一のルバーブ生産組合である「富士見町ルバーブ生産組合」を設立。さらに2011年には当時の町長がその取り組みに着目。首都圏の大手デパートに営業を行うなど、町全体でルバーブの振興に取り組みました。組合員は今では110人ほどに増え、年間30t近くを生産しています。

組合長である川合弘人さんは元新聞記者で、赤いルバーブを取材するうちに魅了されて栽培を開始したそう。「他地域にも赤いルバーブがありますが、これほど赤いものはないと言われています。収穫適期は6～7月初めと9～10月で、特に秋口は酸っぱさが弱まり、色がよりきれいになります」と川合さん。その赤色は、実際に見ると目を見張るほどの美しさです。フルーティーな酸味があって、食物繊維やカリウム、アントシアニンなどが豊富で、近年は健康食品としても注目される赤いルバーブ。ぜひご家庭で、美しさや酸味を生かしたさまざまな味を楽しんでみませんか。

銀座NAGANO
にて
9月～10月下旬
まで販売予定！



草刈りなどの手入れを通じて、高齢者の健康維持、生きがいづくりにも貢献しているルバーブ栽培。「自分で作っていても赤色の美しさに目を奪われます」と話す川合さん(右)と組合員の小林市子さん(左)。赤いルバーブは夏の強い光と暑さに弱く、茎の赤色が抜けてしまうため、富士見町ルバーブ生産組合では8月は出荷を止めているのだそう。その分、秋は一層赤みが増して酸味が和らぎ、出荷は最盛期を迎えます。



町内のAコープ直売所と道の駅信州篤木宿のほか、隣村の原村の直売所「たてしな自由農園」等で販売しており、購入者は9割以上が女性だとか。きれいに水洗いしたルバーブを2～3cmに切り、砂糖を加えて鍋で煮れば簡単にジャムが完成。砂糖漬けにしたり、梅の浅漬けのようにしたり、生で食べたりと用途も多彩です。

富士見町ルバーブ生産組合
090-2336-2705 (川合)
<https://fujimi-aka-rhubarb.jimdo.com/>



鮮度にとことんこだわった ケタ外れに甘い原村のとうもろこし



銀座NAGANO
にて
9月中旬まで
販売予定！



八ヶ岳自然文化園を拠点に、販売と出荷作業を行う柳沢さん(右)と折井さん(左)。「最初は素材そのままを味わうため、生で食べるのがおすすめ」だそうで、生食はごまかしが効かない分、難しさもあるものの、こだわりをより感じることができます。さらに、1本1本を特製の鮮度保持フィルムに入れ、発送の際は糖度を保つために箱内で冷やして立てた状態で出荷。販売は地元の直売所や商業施設のほか、お隣の北杜市のホテルでも行っています。また、地元のレストランやホテルでも食材として使ってもらうことで、地域の特産品としてプロモーションしています。



現在はイエローとホワイト系の2品種を栽培。何百種類もある品種の中でも、より高い標高での栽培に向き、収穫日数も長い品種を厳選して育てており、生食は冷やして食べるのがおすすめです。肥料は地元の酪農家と連携し、牛ふん堆肥を使用。生産者仲間は10名ほどに増え、いずれも40歳以下の若手です。ちなみに「HAMARA FARM」の由来は、「原(HARA)」村の間に「間(MA)」を入れた「原仲間」の意味だとか。

HAMARA FARM
長野県諏訪郡原村13414-1 080-5145-0396 <https://hamarafarm.com/>

八ヶ岳山麓の南西部、標高900m～1,300mに位置する原村。1年を通じて降水量が少なく湿度も低いさわやかな気候で、近年は移住者も増えているエリアです。そんな原村で生まれ育った同級生の柳沢卓矢さんと折井祐介さんが2011年に立ち上げたHAMARA FARM(ハマラファーム)で栽培しているのが、実の皮が薄く水分が豊富で生食できる「八ヶ岳生とうもろこし」。甘いメロンでも糖度16度といわれる中、なんと糖度が20度を超えることもあるとか。本当？と思って実際にひと口食べれば驚くほどの甘さが広がります。この糖度の高さと食感のよさこそ、標高の高さによる昼夜の寒暖差と長い日照時間の賜物だといえます。

しばらくの間、地元を離れ別々の企業で働いていたふたり。しかし、もっと自由でやりがいのある仕事を求めて帰郷し、折井さんの祖父母が農家だったことから資材が揃う農業を始めました。当初は約20種類もの野菜を作っていましたが、次第にニーズが高いとうもろこしにシフト。5年ほど前にとうもろこし専門農園となりました。

一番のこだわりは、収穫のタイミングと鮮度。とうもろこしは若すぎると甘くなく、過熟すると実が固くなるため、毎朝1本1本絶好のタイミングを見極めて朝5時までに収穫し、その日のうちに出荷しています。950m～1250mの標高の異なる10カ所ほどの畑で栽培していること、また、通常は年に3～4回の種まきを、60回に分けて実施することによって収穫期がずれ、7月下旬～9月中旬と長期にわたり食べごろのおいしいとうもろこしを毎日出荷することができます。

今後は同気候帯である八ヶ岳高原エリアの特産品に育てていきたいと、自分たちのノウハウを若手生産者に伝え、ブランド化を目指しているふたり。

「僕は食も観光の楽しみのひとつと捉え、この『八ヶ岳生とうもろこし』を食べるための観光誘客の仕組みをつくっていきたくと考えています。このとうもろこしには、わざわざ食べにきてもらう価値があると思っています」(折井さん)

八ヶ岳の恵みを受け、こだわり抜いて育てられた特別な夏の味わいを銀座にもお届けしますので、どうぞお見逃しなく。

生命力が引き出されて おいしさになる 野辺山高原のトマト

日本一標高が高いJRの駅である野辺山駅や国立天文台の宇宙電波観測所があることでも知られる、八ヶ岳東麓の標高1,300～1,450mに位置する南牧村の野辺山高原。そんな高冷地ならではの昼夜の寒暖差と紫外線の強さを存分に生かし、肥料も水も与えないという独自の土耕栽培で「雲の上のトマト」を育てるのが、野辺山高原で唯一のトマト専門農家である高見澤憲一さんです。この方法により、トマトは水分を求めて懸命に育ち、果肉自体はほかの土地で育てられる同品種の3分の1ほどの大きさながらも子孫を残そうと結実し、糖度が凝縮して力強い味わいが生まれるのだそう。雨天時にはハウスの屋根を閉じるため、トマトが得られる水分は夜露のみといていいほどです。

「最近では温度も湿度もコントロールするハイテクな栽培が流行っていますが、私はあくまで基本栽培において高品質なトマトの栽培にこだわっています」

こう話す高見澤さんは、かつては都内のCM美術会社に勤務していましたが、約30年前に地元に戻って後継者のいない親戚の土地で農業を始めました。そして15年ほど前に、この地域の主力であるレタスや白菜ではない農産物を作ろうと、当初は原産地の乾いた気候が国内では野辺山高原と多少共通しているように感じられたメロンやスイカを栽培していましたが、10年ほど前に行き着いたのが、アンデスの高山地帯原産で、日射量が強く昼夜の気温差が激しく乾いた空気と痩せた土地で自生していたのが原種といわれるトマトでした。5年ほどの試行錯誤の末に栽培方法も確立。そのおいしさは口コミで広がり、県外から購入に訪れる人もいるほか、都内の有名レストランから多くの引き合いを受けています。

現在、栽培しているのは、皮が柔らかく酸味があり清涼感を感じるルネッサンスと、糖度が高く楕円形で食べやすいアイコ、甘くて小さく飾り付けにも最適なキャラル、糖度と酸味のバランスがよいフルティカの4品種。食べ比べると想像を超える旨みと味わいの違いに驚きます。遠路はるばる求めてくる方がいるのも納得のおいしさが今年も銀座で味わえます。

雲の上のトマト
長野県南佐久郡南牧村海ノ口793
0267-98-4104
http://kumonouenotomato.com

銀座NAGANO
にて
10月中旬まで
販売予定!



自然の力とCM美術会社勤務時代に培った発想力を生かしてハウス栽培を行う高見澤さん。水を与えないため地面も乾燥していますが、生命力が強いトマトは地上部と同じ量の根が地下で広がり、枯れることはないのだとか。「本来は虫も病気もあるのが当たり前で、排除すれば新たな病気も生まれます。そこで多少病気になっても葉っぱは取らず、草取りもせず、とにかくトマトの生命力を引き出すことに注力しています。作り方は十人十色。ひとつのアイテムとして野辺山高原に根付いたら」と話します。



ルネッサンスは高見澤さんが“肝入”と太鼓判を押す希少品種。先が尖っていて皮が薄いので、1個1個緩衝用ネットにかけて出荷します。キャラルは本来規格外の極小サイズですが、飾り付けに欲しがるシェフが都内にたくさんいるのだとか。「ところ変われば用途も変わるおもしろいアイテム」だそう。いずれの品種も収穫後は3～4日追熟させて出荷します。また、フルーツトマトを加えた詰め合わせを商品化したり、ひび割れなどの規格外品は品種ごとにトマトジュースにするなど、グロッサリー開発にも力を入れています。



実は秋の味覚!?

銀座NAGANOで買える!

信州ならではの味噌を使ったお菓子

昔ながらの寒仕込みの味噌も、暑い夏を経て発酵が進み食べ頃になるのをご存知でしたか？
長野県は味噌の出荷額も消費量も日本一。今回は、そんな地元産の味噌を使ったお菓子をご紹介します。



味噌くるみラスク

12枚 1,080円
【そうさん(原村)】

フランスパン粉をベースに信州産シラネ小麦の全粒粉を配合。茅野市の「丸井伊藤商店」の信州味噌とくるみを使用し、甘じょっぱい味付けとカリッとした食感が後を引きまします。



信州味噌ガレット

199円
【ドリームワークス(松本市)】

松本市の「石井味噌」の熟成味噌を使った上品な味わい。バターの代わりにオリーブ油を使っているためカロリーが低く、オートミールや全粒粉を使用した栄養価が高い焼き菓子です。



みそチーズクッキー

7枚 324円
【須坂技術学園(須坂市)】

須坂市の「靴屋本藤」の甘みのある味噌とブルーチーズが合わさり、まろやかな味わいに仕上がったクッキー。香りがよく、赤ワインのお供としても抜群です。



八丁鎧塚

一切 324円
【須坂技術学園(須坂市)】

須坂市にある「八丁鎧塚古墳」にちなみ、パティシエの鎧塚俊彦氏が考案したレシビのパウンドケーキ。須坂市産の味噌、くるみ、プルーンがふんだんに入っています。



ざらめみそクッキー

8枚 270円
【アンの家(諏訪市)】

明治5(1872)年に創業した老舗の味噌蔵、諏訪市の「タケヤみそ」の米味噌を使用したクッキー。ざらめのやさしい甘さが懐かしく味噌との相性もばっちりです。



くるみ信州みそ城下町サブレ

151円
【日進堂製菓(上田市)】

信濃くるみ、信州味噌、高原ミルクバター、地粉の風味豊かな厳選素材を使用しパティシエが丹念に焼き上げたサブレ。くるみがたっぷりと入っていて食べごたえがあります。



信州みそてまり

80g 270円
【外松(飯田市)】

「マルコメ味噌」を使った砂糖味噌でピーナッツを包み、コロコロしたてまり風の可愛い見た目に仕上げました。軽い歯触りも魅力で、つい手が伸びてしまうおいしさです。



みそがけくるみ

100g 572円
【高村商店(千曲市)】

大正8(1919)年創業の味噌蔵の人気商品。自社の信州味噌に蜂蜜などを加えて甘味をつけ、くるみに絡めました。おやつやお茶請けにおすすめです。

今宵
酒と肴
楽しむ

銀座NAGANO
酒師
玉岡あずみ

酒旨し
隣は何を
飲むぞ

今回は元ラガーマンの杜氏がこだわり抜いて造った「積善 純米吟醸 ラグビーラベル」(1,458円)をご紹介します。「桜」の花酵母と、「友情」が花言葉の「ヤマボウシ」の花酵母のブレンド。旨味と香りのバランスも良く、酸味が後味を引き締めてくれます。そんなお酒には旬の味わいをシンプルに合わせます。

「ぼたんしょう」や「ひしの南蛮」など辛味のある伝統野菜を軽くあぶり、おかかやショウガと醤油でいただくピリッとした辛みとパリッとした食感が楽しめ、お酒の旨味との相性も抜群! 日本酒ファンも、ラグビーファンもぜひ暑い日にお楽しみください。



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。 開時間 開料金 定員 開お問い合わせ先

グレイ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 メンバー特典 酒類全て3%OFF



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～
★アイスコーヒー（プレス抽出） 400円

1日 予約制

移住者カフェのランチ de 移住セミナー

開 12:00～14:30 開 1,000円 定 20名
普通小麦の原種にあたるこだわりのスペルト小麦を使用した手打ちパスタをメインに、新鮮野菜をたっぷり使用した体に優しいランチをお楽しみいただけます。また、飯島町の自然や食文化に魅了され、東京から移住して古民家カフェを営むオーナーが、田舎暮らしを語ります。ゆったりとした時間をお楽しみください。
開 0265-86-3111 (飯島町定住促進室)



2月



3火 予約制

sweetheart 山本麗子の銀座でクッキング

開 13:00～15:00 開 3,500円 定 25名
麗子先生のとっておきのレシピで楽しくお料理しませんか。残暑の時期にもさっぱりといただける「宇和島風鯛めし」に「なすの煮びたし」、旬の野菜をおいしくいただく「お浸し」、デザートは「水羊羹」を作ってみましょう。
開 03-6274-6015 (銀座NAGANO)



4水 予約制

しあわせ信州朝クラス 2019夏期コース Vol.4 小布施町編

開 7:20～8:20 (開場7:00) 開 2,500円 定 26名
善玉菌で育った旬の秋野菜や、小布施牧場ジャージー牛ミルクを使用した小布施町出身レストランオーナー監修の「小布施産食材のモーニングプレート」をご提供します。
開 026-235-7249 (長野県営業局)



5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【信州の高原野菜】

開 12:00～13:30 開 3,500円 定 20名
今回のテーマは「信州の高原野菜」。料理マスターの北沢正和さんと、セルリーやプロッコリー、ズッキーニなど、信州の高原野菜を使った創作料理を提供し、野菜ソムリエのKAORUさんが食材の魅力をお伝えします。
開 026-235-7249 (長野県営業局)



6金



7土 予約制 見学可

松川町ワカモノ会議 in 銀座NAGANO

開 12:00～14:30 17:00～19:30 開 1,000円 定 各30名
松川町へのU・J・ターン経験者の体験談や移住相談員の話や移住交流セミナー。首都圏在住の若い世代に向けて、松川町や田舎暮らしの魅力、仕事などを紹介します。
開 0265-36-7027 (松川町)



8日 予約制 見学可

信州生坂村 ふるさとの味届けます!!

開 11:00～12:30 / 13:30～15:00 開 無料 定 各24名
生坂村産ぶどう「イクサカラット」やたけのこ商品などの特産品の試食提供と、生坂村の農業や特産品開発のこだわりといったさまざまな魅力をご紹介します。当日は1階ショップスペースでも「イクサカラット」を販売します。
開 0263-69-3112 (生坂村観光協会)



9月 予約制

清流梓川からの贈り物 ～梓川シードル完成イベント～

開 16:00～17:30 開 無料 定 30名
松本地域でも一番おいしいと評判の「梓川りんご」から作られたシードルの完成を記念し、一般販売前に特別に試飲会を開催。アルプス山麓の肥沃な土地で育った梓川地域の食材を使用した料理と一緒に楽しみましょう。
開 0263-78-3003 (梓川営農支援センター)



10火 11水



12木 予約制

エムケー精工株式会社 インターンシップ ～新製品開発コース～

開 11:00～16:00 開 無料 定 12名
千曲市に本社を置くエムケー精工のインターンシップ。オート機器、情報機器、生活機器の3分野における完成品メーカーならではの製品開発を体験できます。
開 026-272-0601 (エムケー精工)



13金 予約制

横山タカ子さんの信州の長寿ごはん ～丸金「えのき茸」～

【昼の膳】開 12:00～13:00 開 2,500円
【夜の膳】開 18:00～19:15 開 4,000円 (日本酒3種付き) 定 各26名
今回は長野市篠ノ井でえのき茸を生産している株式会社丸金とのコラボ企画。シャキシャキとした食感で健康効果も期待されるえのき茸を横山タカ子さんが長寿ごはんに仕上げてご提供します。また、医学部大学院生による、えのき茸のもつ健康効果についてのレクチャーもあります。
開 03-6274-6015 (銀座NAGANO)



14土

美しい信州を撮ろう! 写真家による長野県撮影講座

開 15:00～17:00
詳細は銀座NAGANOのウェブサイトでご案内します。
開 03-6837-4631 (信州フォトコンテスト事務局)

予約制

藤村の初恋 ～源川瑠々子 カフェコンサート～

開 18:00～19:00 開 1,000円 定 25名
長野県とゆかりの深い舞台女優・源川瑠々子さんが、馬場宿出身・島崎藤村の詩を独唱するミニコンサート。作曲家の神尾憲一が楽曲化した藤村の「若菜集」や「落梅集」の詩をお聞きください。
開 03-5822-0301 (ライオン・ミュージック)



15日 予約制

銀座NAGANO ひやおろし祭2019

開 13:00～14:15 / 15:30～16:45 開 1,500円 定 各35名
冬に醸したお酒を夏の間に熟成させた「ひやおろし」を長野県では毎年重陽の節句の9月9日に一斉解禁。5年目を迎える今回のイベントのテーマは「天下分け目の決戦」。県内の40銘柄以上を飲み比べ、「東北信」と「中南信」どちらのエリアが良いか皆さんに投票いただきます。イベントではお酒とともに蔵人さんとの交流をお楽しみいただけるほか、おつまみも用意してお待ちしています!
開 03-6274-6015 (銀座NAGANO)



16月祝 予約優先 見学可

～行こう。戻ろう。信州へ。～ 長野県へのU・J・ターン 転職セミナー

長野県で働く魅力や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生の声をお届けします。



開 11:15～12:45 開 無料 定 30名
開 0120-916-224 (イーキュア株式会社)

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

開 11:30～14:30 開 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、ちょっとした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。月ごとの旬の食材を使い、和食・洋食・中華の料理とデザートを作ります。
開 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 滝澤か子

招待者限定

銀座NAGANO発! スーパープレゼンテーション「駒ヶ根市」

開 18:00～19:30 開 03-6274-6015 (銀座NAGANO)

18水 予約制

ワイナリーがやってきた! ～サッポロ編～

開 18:00～19:30 開 4,000円 定 28名
サッポロが誇るプレミアムワイン「グランボレー」チーフワイナーカー工藤雅義氏が銀座NAGANOに初登場! 9月24日発売予定の4アイテム含む7アイテムをご提供し、先行発売も行います。
開 03-6274-6015 (銀座NAGANO)



19木



20金 予約制

信州の食材+甘酒・塩麹 美腸活セミナー

開 11:00～12:30 14:00～15:30 開 無料 定 各25名
美と健康と長寿のカギを握る「腸活×菌活」について、正しい美腸づくりへの基礎知識と腸活エクササイズを、美腸カウンセラーで健康管理士の田和璃佳さんがレクチャー。長野県の特産物を使った、簡単でおいしい「おなかレシピ」のご紹介や試食も行います。
開 03-3571-5365 (美腸活セミナー事務局)



21土

兎東俊之が奏でる ピオラの調べ With 宮田村

開 14:00～15:30 開 無料 定 30名
開 0265-85-3181 (宮田村)

当日受付



宮田村ふるさと大使の兎東俊之氏によるピオラ演奏をお楽しみください。ワイン等の特産品販売の他、当日村で開催の「アサギマダラフェスティバル」の様子もお伝えします。

22日 予約制

信州「粉もん」づくり講座 「フライパンで作る 焼きおやき2種」

開 11:00～13:00 開 2,500円 定 24名
「灰焼き」がルーツとされる信州おやき。今や地元では蒸かしおやきが主流ですが、パリッと焼き上げたおやきは郷愁をそそります。そこで今回は灰焼きに一番近い製法で作る「かぼちゃ餡の焼きおやき」と、蒸かしてから焼く「きのこたっぷりさつま芋の蒸かし焼きおやき」を作ります。
開 03-6274-6015 (銀座NAGANO)



23月祝 予約制

しあわせ信州健康セミナー×ミールケア 信州の秋の味覚を味わう! 栗おこわ

開 11:00～13:00 開 2,500円 定 24名
信州の旬の食材を味わう郷土料理をご紹介します。食材の栄養価や調理法を次世代につなぐためのお話を交えながらクッキングを行います。今回は秋の味覚を感じる栗の里・小布施の栗ごはんやきのこ汁を作ってみましょう。
開 03-6274-6015 (銀座NAGANO)



24火

大人の休日倶楽部 会員限定

伝統の美を学ぶ 飯田水引の世界講座 (Cコース)
開 14:00～16:00 開 03-6274-6015 (銀座NAGANO)

25水

信州の旬が勢揃い! GINZA de マルシェ

開 13:00～16:00
旬のこだわり野菜や果物をお届けする大好評のマルシェ。生産者がこだわりやおいしさの秘密を直接お伝えします。
開 03-6274-6015 (銀座NAGANO)



予約制

銀座NAGANO 日本酒講座2019 地域編 その伍～諏訪編～

開 18:00～19:15 開 4,000円 定 24名
銀座NAGANO日本酒講座地域編の第5回目は「諏訪地域」をピックアップ。諏訪地域の酒蔵が密集している理由について、地理的・歴史的な側面から紐解いていきます。今回もお酒とともに、新鮮な長野県産野菜を使用した日本酒に合うお料理をご用意します。
開 03-6274-6015 (銀座NAGANO)



〈協賛〉JA全農長野

26木 予約制

フォレストコーポレーション 企画営業職インターンシップ

開 11:00～16:00 開 無料 定 20名
信州でしかできない「暮らし」を提供する住宅会社・フォレストコーポレーションのインターンシップ。信州への移住を検討している方に向けた企画の考案を通じ、企画営業職を体験していただきます。
開 0265-72-2088 (フォレストコーポレーション)



27金 予約制

信州上田移住セミナー 美酒佳肴のタベ

開 18:00～19:30 開 1,000円 定 16名
長野県第3位の人口を誇る上田市の魅力を先輩移住者をご紹介します。上田産のぶどうを使ったワインや市内酒蔵の日本酒、地場産の酒肴を楽しみながら、上田での生活を楽しく先輩移住者の声をお聞きください。
開 0268-21-0061 (上田市移住交流推進課)



28土 予約制

シードルでカンバイ! シードルの産地「南信州」

開 13:00～14:15 / 15:00～16:15 17:00～18:15 開 500円 定 各22名
りんごの収穫量全国第2位を誇る長野県。近年はシードルの生産も盛んで、飯田市、松川町、下條村はシードル製造に関連した構造改革特区を取得しました。そんな南信州地域で生産される多種多様なシードルをお楽しみください。
開 0265-53-0431 (長野県南信州地域振興局)



29日 30月

