# 信州蕎麦Week2019-2020

第1弾

時 昼の部 11:50〜14:30 夜の部 17:30〜19:00　問 026-235-7249（長野県営業局）

今年は全9種類の蕎麦がお楽しみいただけます。
第1弾は以下4種類が登場！
11月20日（水）から第1弾受付開始

### 12月9日（月）
**豊田ふるさと蕎麦**
［中野市］

中野市旧豊田村の斑尾山麓で100年近い栽培の歴史をもつトウガラシの一種「ぼたんこしょう」。ピリッとした辛さの中に肉厚な果肉の甘みが感じられ、癖になるうま味があります。このおいしさを広く知っていただきたく、今回は、ぼたんこしょう料理と、斑尾ぼたんこしょう保存会会員で蕎麦打ち達人の“カツ子さん”が打つ中野市産そば粉を使用した蕎麦をお楽しみください。

### 12月11日（水）
**ひしの温泉そば**
［小諸市］

素材本来の味と香りを楽しんでいただけるよう、小諸市内の粉屋・大西製粉の「信州小諸 石臼引きそば粉」を使用した、そば粉100%の十割蕎麦を提供します。また、喉越しや麺のコシを十割蕎麦でも楽しんでいただくために、試行錯誤の末、あえて機械打ちにしました。お子様や女性にも食べやすい蕎麦です。

### 12月12日（木）
**いいじま源蕎麦**
［飯島町］

南信州の飯島町は信州蕎麦の中心的な品種である「信濃一号」をはじめとして、長野県原種センターが栽培する信州蕎麦の原種（種を取るために撒く種）のさらに元となる種（原々種）の栽培を唯一任されている栽培地です。そんな“種場の蕎麦”が「いいじま源蕎麦」。信州蕎麦の源流ともいうべき味わいをお楽しみください。

### 12月13日（金）
**須賀川蕎麦・早蕎麦**
［山ノ内町］

標高700〜1000mの北志賀高原「須賀川地区」は冷涼な気候で水はけがよく、蕎麦栽培の最適地。つなぎにオヤマボクチ（山ゴボウ）を使う「須賀川蕎麦」と、長野県無形民俗文化財指定の「早蕎麦」のふたつの名物蕎麦があります。「早蕎麦」は茹でた千切り大根を水溶きそば粉で少しだけ固め、だし汁でいただく珍しい蕎麦の郷土食。当日は須賀川蕎麦（ざる蕎麦）と、この「早蕎麦」も提供します。

※詳細（メニュー、料金）は銀座NAGANOのWebサイトをご覧ください。第2弾は2020年1月27日（月）〜1月31日（金）に開催予定

赤坂アークヒルズ アーク・カラヤン広場で開催

## がんばろう！ Nagano Fair 2019

長野県は台風19号による災害で大きな影響を受けましたが、「One Nagano」を合言葉に、復興に向けた取り組みを進めています。台風19号を耐え抜いた「りんご」の販売、ワインやジビエなど長野のおいしい食べ物やお酒を楽しんでいただけるイベントを開催します。

**Nagano Bar　：11月22日（金）15:00〜20:30**
**Nagano Mache：11月23日（土）10:00〜14:00**

**会期：2019年11月22日（金）〜23日（土）**
※2日開催のうち、土曜日は森ビル主催のヒルズマルシェへの出店
**場所：赤坂アークヒルズ アーク・カラヤン広場**（最寄駅：銀座線 溜池山王駅、南北線六本木一丁目駅）

**令和元年台風第19号により被災された方々を支援するため、銀座NAGANOでも義援金を受け付けています。皆さまのご協力をお願いいたします。**

受付期間：令和元年10月16日（水）から令和2年3月31日（火）まで
受付時間：午前10時30分から午後8時まで（定休日を除く）

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5-6-5NOCO1・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

https://www.ginza-nagano.jp

※掲載情報は2019年11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
コプラス 2019 12月号 | VOL.61 | 令和元年11月15日発行
しあわせ信州
TAKE FREE | 毎月15日発行
発行：銀座NAGANO



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

# コプラス

2019 12月号
令和元年11月15日発行
VOL.61

TAKE FREE

銀座NAGANO
しあわせ信州シェアスペース

SPECIAL FEATURE

こだわりのつくり手を訪ねて

# 料理家と巡る 食と農の旅

こだわりのつくり手を訪ねて

# 料理家と巡る食と農の旅

**誇りや信念、情熱をもってつくられた品は、時に思いもよらないような驚きや感動を与えてくれます。もちろん、それは食の世界でも同じこと。そんな出会いを求めて、首都圏で活躍する料理家たちと東信州を巡り、こだわりのつくり手を訪ねました。**

## 料理の原点、縄文に触れる

一行がまず訪れたのは、御代田町の**浅間縄文ミュージアム**。ナビゲーターを務める料理人の北沢正和さんは、土器が誕生し、料理の原点と呼べるものが誕生した縄文時代に日本の食の未来があると唱えます。

「土器は人類が初めて物質の科学変化を応用してつくり出した偉大な発明です。土器によってさまざまな調理方法が生まれ、食生活が劇的に変化したのは明らかで、寿命もかなり伸びたはずです」と館長の堤 隆さんが解説してくれます。

縄文時代に農耕の起源があり、ハンバーグのような料理やお酒もあったのではとの説を知り、料理の原点を感じることから今回の旅がはじまりました。

## NAGANO WINEのテロワールを体感

続く訪問先は、波多野信孝さんが立ち上げた東御市の**cave hatano**（カーヴ ハタノ）。2017年8月に開業した新鋭ワイナリーです。ヴィラデストガーデンファーム アンド ワイナリーで7年間、ぶどう栽培や醸造に携わった経験を生かし、こだわりのワインが昨年11月に初リリースとなりました。

「土壌と気候に適したぶどうをつくっていくことが、おいしいワインの大前提だと思います。シャルドネを中心に、ピノ・グリやゲヴェルツトラミネールなどの寒冷地に適した品種にも可能性を感じています」と思いを語ります。

当日はあいにくの雨模様で、ワインに花を添える美しい眺望を楽しむことはできませんでしたが、”ワインづくりを土づくり”と捉え、この地域のテロワール（風土の個性）を築いていきたいという波多野さんの考え方に、多くの料理家たちが共感していました。

## 自然と向き合う農業の難しさ

晴れ間が見えてきた昼下がり、同じく東御市にある**村一果樹園**を訪れました。実はこの果樹園、台風19号による甚大な被害があったのですが、産地の実情も知っておきたいという料理家たちの思いを聞き入れていただきました。

りんごの圃場で想像以上の厳しい現実を目の当たりにし、皆が声を失いました。

「落ちていないりんごは、何かしらに使えると思いますが、木自体はもう駄目かもしれません」と果樹園主の村田さんは唇を噛みしめます。

少し離れた場所にあるぶどうの圃場は、台風の影響を受けていませんでしたが、本来なら収穫されているはずの「クインニーナ」の房の姿が多数見えます。これは、天候不順により色が均一にならず出荷できなくなってしまい、何かに活用できないかと考えていたそうです。

とあるシェフからは、「素材にこだわり、おいしく料理することはもちろんですが、生産者の努力や思いを知り伝えることも私たちの役割なんでしょうね。産地との物理的な距離は変わらないけど、気持ちの距離が近づくことで、素材はもっとおいしくなる」そんな声も聞こえてきました。

## あるがままに。自然体での野菜づくり

里山の麓には、“自分の身ひとつで、自分のできる限りのことをやる”、というポリシーで農業に取り組む**長谷川治療院農業部**の長谷川純恵さんの有機無農薬にこだわった野菜畑が広がります。年間で生産する野菜の種類はなんと述べ180種にもなるそうです。

そんな純恵さんが好きだというのが“草木国土悉皆成仏（そうもくこくどみなこれじょうぶつ）”という言葉。草木や国土のようなものも成仏するという仏教用語です。

「草も土も水も虫も人も、皆、同じところから生まれて、同じところに帰っていく。私の野菜は、虫だって食べるし、形も不揃いかもしれないけど、それが自然なんだって思います」

あるがままを受け入れる純恵さんの姿に、見失っていたものを気づかされた思いがしました。

縄文時代の主な食糧は、鹿やイノシシ、どんぐりや鬼ぐるみなどの木の実だとされていますが、後期には土器の種類も多彩になり、穀物を食べていたことが研究で明らかに。

専門家もファーストビンテージのシャルドネのポテンシャルを高く評価。最大の理由は、「優れたぶどうを収穫することができたから」と波多野さんは言います。

ここ数年は、ひょうの被害があったため、対策用のネットをかけていましたが、今回それが強風に煽られて倒木するという被害が発生。根がはがれ、枯れはじめている木も多数ありました。

**〈大澤酒造〉**日が落ちはじめた夕刻、佐久市と立科町にまたがる、旧中山道の茂田井宿の酒蔵、大澤酒造へ。今年の仕込みがスタートしたばかりの蔵の中には発酵した醪（もろみ）の良い香りが立ち込めていました。丹念な手仕事で醸された明鏡止水などの銘柄は高い評価を得ているだけでなく、実は日本最古の酒が保存されていた酒蔵であるといわれ、その瓶も展示されています。

**〈懇親交流会〉**夜は、生産者と料理人が一堂に会する交流会が行われました。日本を代表するシェフのひとりである、星のや東京の浜田統之シェフも参加し、長野県ならではの食材を使用した鮮やかな料理が登場するなか、主役を飾ったのは、個性豊かな色とりどりの野菜たち。「均一のものを大量につくる時代ではなくなっている。多様性が求められる時代、このプレートの野菜のように、少量・高品質・多品種、これが新しい基準になると思う」と北沢さんは言います。

**〈早朝、山の息吹を感じる散策へ〉**朝露で潤った草木の濃厚な香りを感じる朝の山里を巡る散策で2日目がスタート。クロモジ、ウワズミザクラ、ニオイコブシ、コウタケなど、山には食に関係する素材が溢れていることを皆が改めて実感しました。

「今年は暖かくて、私にとっては大変な年ですが、虫たちにとっては何十年に一度の恵みの年だったんじゃないでしょうか」と笑みを浮かべる純恵さん。

## 清流が育む信州の魚の可能性

日の高くなってきた頃、千曲川の上流に向かい、**八千穂漁業**を訪ねました。取り入れているのは、千曲川の支流である大石川の水。水源に近く、上流に民家や畑も少ないので、山間の渓流に近い水質が保たれています。養殖されているのは、イワナ、ヤマメ、ニジマス、信州サーモン。どれも清流を好む魚たちです。

長野県のブランド魚である信州サーモンとともに、料理家たちの目を引いたのは、ニジマスの筋子。黄金色に輝き、イクラとは異なる濃厚なコクと旨味のある素材を使った新しい料理が誕生してくるかもしれません。

八千穂漁業の主力品種の信州サーモンは、ニジマスと病気に強いブラウントラウトを交配し生まれた魚。クセがなく適度な脂の乗った旨味があり、肉厚できめが細かい舌触りが絶品。

## 希少品種の畜産家の純粋なこだわり

昼近く、一行はラグビー合宿の聖地として知られる上田市の菅平高原に到着。お目当ては標高1500～1600mにある**ダボス牧場**です。この牧場では中ヨークシャー種の豚をはじめ、牛や羊の希少品種が畜産されています。一番のこだわりが飼料。穀物類が主流になっているなか、有機無農薬での牧草づくりが行われている国内に数件しかない牧場のひとつで、乳酸発酵された飼料も与えているそうです。牧場主の伊藤さんが追求するのは、人にも動物にも環境にも優しく、安心・安全でおいしいこと。「自分が大切だと思うことを、最もよい方法を探してやっているだけだよ」という畜産家の伊藤純さんのこだわりを聞き、ファンがまた増えたようです。

国内では数件の生産者しかいないといわれる中ヨークシャー種の豚、短角種や黒毛和種、それを掛け合わせたタンクロという牛、サフォーク種の羊を育成。

## 長野県の食と農のこれから

星のや東京の料理長でNIPPONキュイジーヌに取り組み、全国の産地を訪れている浜田統之シェフは、「珍しいものですよ、高価なんですよと食材をただ渡されても、料理の完成形を思い描くのは難しいですが、産地を訪れて生産者の話を聞くことで、そのストーリーを料理に表現したいという思いやイメージが湧いてくる」と語ります。

雑誌『料理通信』編集主幹の君島佐和子さんは、「長野県にはすばらしい自然環境があり、都会ともほどよい距離感にあるからでしょうか。いたるところでバランスやセンスの良さを感じます。これからは食材の特徴だけでなく、それに携わる考え方や生き方なども発信していくことのほうが重要なんじゃないと考えさせられる2日間でしたね」と評してくれました。

そして多くの参加者が印象的だったと口を揃えたのが、生産者の方々の魅力的で際立った個性。地域や自然との共生の中から生まれてくるこの多様性こそ、長野県の最も強く美しい魅力なのかもしれません。

**〈坂城町ねずみ大根〉**最後の目的地は、収穫期を目前に控えた坂城町の伝統野菜「ねずみ大根」の圃場。ねずみ大根の特徴は、愛らしいフォルムとそこから想像できない刺激的な辛味。しぼり汁を使った「おしぼりうんどん」は郷土食としても有名です。料理家たちも実際に畑での収穫を体験。漬物にしてもしっかりとした辛味が残るこの素材に皆が強く興味をもったようです。



銀座NAGANOで買える！

お待たせしました

# 信州ならではの冬のアイテム

厳しい冬の気候が生み出す名産品や、この時期ならではのステーショナリーまで。
販売を心待ちにしていた方も多いのでは。今しか出合えない信州特有の商品をご紹介します。

### 金のとろ柿

**324円**
［アグリスタくましろ（豊丘村）］

干して10日程度の柔らかい柿を冷凍し、デザートのようにいただくこの時期だけしか生産できないスイーツ。冷凍のまま食べると不思議な口解けが味わえ、解凍すると独特のとろっと感が楽しめます。11月下旬販売予定。

### 市田柿 各種

**280円～**
［アグリスタくましろ（豊丘村）］

市田柿が家の軒先に吊るされる「柿暖簾」の風景は飯田・下伊那地方の秋の風物詩。12月から3カ月ほどしか味わえない、もっちりとした食感と上品な甘さが特徴のドライフルーツです。12月上旬から販売予定。

### なぎそねこ

**3,410円～**
［南木曽ねこ（南木曽町）］

南木曽町に昔から伝わる防寒着。作業時に邪魔にならないよう袖なし、冷える背中だけを温める工夫がされています。色や柄、サイズなど種類が豊富なので、お気に入りのねこを探してみてください。

### 長野県民手帳 2020年版

**500円**
［長野県統計協会（長野市）］

各県で県民手帳が発行されていますが、最も売れているのが1961年に発行された長野県民手帳だとご存知でしたか？ 今年はサマーグリーンとオータムオレンジの2色をご用意しています。

### 雷鳥の四季カレンダー 2020

**1,650円**
［長野朝日放送（長野市）］

国の天然記念物で長野県の県鳥でもあり、地球温暖化の影響で絶滅危惧種に分類されている雷鳥を写真家・高橋広平氏が撮影。3年目となる今回も売り上げの一部を雷鳥の保護活動のため寄付する予定です。

銀座NAGANO ソムリエ 花岡純也の avec du NAGANO WINE

## 蜂酵母のシードルと蕎麦で年越しはいかが？

朝晩の冷え込みも厳しくなり、冬の到来を感じる信州。今年も残すところあとわずかですね。近年りんごの発泡酒「シードル」の勢いが留まるところを知らず、今年は新商品が相次いで発売されました。今回は南信州 松川町VinVie（ヴァンヴィ）の「蜂酵母のシードル」をご紹介。アシナガバチの酵母が使用されており、発酵時に作り出される乳酸により、バランスの良い酸味が感じられます。りんごの香りに加え、ハチミツのような華やかな香りと、キリッと引き締まった酸味が食事とも相性よく仕上がっています。サイズはフルボトル（750ml/2,200円）とハーフボトル（375ml/1,320円）の2種類が選べます。

シードルの本場フランス・ブルターニュではそば粉を使ったクレープ「ガレット」と合わせていただくことが多く、シードルと蕎麦の相性は抜群。今年はシードル＆蕎麦で年越しを迎えてみてはいかがですか？

# 12 2019 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。※お電話での受付は平日10:30～18:00となります。 時時間 料料金 定定員 問お問い合わせ先

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。

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

Cafe 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。

MARUYAMA COFFEE
〈カフェメニュー（一部）〉
★プレスコーヒー 400円～（GINZA de NAGANOブレンドほか）
★アイスコーヒー（プレス抽出） 400円

---

## 1日 予約制

### 千曲川ワインバレー 坂城町にもワイナリーができたよ!
**～初のビンテージワイン× 信州食材をふんだんに使ったイタリア料理～**

時 17:00～19:00 料 3,000円 定 24名

NAGANO WINEの生産地として注目される「千曲川ワインバレー（東地区）」の坂城町。ワインぶどう生産者やワイナリー関係者がそれぞれの思いや夢を語り、初の坂城産ビンテージワインを地元食材を使ったイタリア料理とともにご提供します。
※定員に達したため、キャンセル待ち受付となります

問 0268-81-7000（坂城町振興公社）

## 2日 予約制

**今どきの市場の仕事を体験!**
### 企画提案インターンシップ

時 13:30～16:00
料 無料 定 8名

全国の産地から野菜や果物を集めて、スーパー等の小売業者や加工業者、仲卸業者等に販売する長野県連合青果のインターンシップ。今どきの青果卸売市場の仕事を体験しましょう。

問 0268-23-5514（長野県連合青果 総務部）

## 3日 見学可

### 信濃おおまち「食とアート」のプチ体験

時 12:00～16:00 料 無料

2017年に初開催され、2020年に第2回を開催予定の「北アルプス国際芸術祭」。映像やパネル展示、VR技術で前回の芸術祭のアート作品を振り返り、魅力を体感していただきます。郷土料理研究家による地元食材を生かした料理の提供も。

問 0261-85-0133（北アルプス国際芸術祭実行委員会事務局）

## 4日 予約制

### しあわせ信州朝クラス 2019秋冬期コース VOL.3 飯田市編

時 7:20～8:20（開場7:00）
料 2,500円 定 28名

2019秋冬期コースの第3回目は飯田市の味噌・漬物蔵元「稲垣来三郎匠」とのコラボ。発酵商品をふんだんに使った、蔵元の朝定食をご提供します。

問 026-235-7249（長野県営業局）

## 5日 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【信州の伝統野菜と鶏肉料理】

時 12:00～13:30 料 3,500円 定 20名

今回の山里健康ランチのテーマは「信州の伝統野菜と鶏肉」。農林水産省「料理マスターズ」シルバー賞を受賞した北沢正和さんが、信州の伝統野菜と鶏肉を使った創作料理を提供し、野菜ソムリエ第1号のKAORUさんが食材の隠れた魅力をお伝えします。

問 026-235-7249（長野県営業局）

## 6日 関係者限定

### 千曲川ワインバレー 現状報告会2019

時 15:00～17:00
17:00～19:30
問 0268-71-7082（日本ワイン農業研究所）

## 7日 予約制

**信州「粉もん」づくり講座**
### グルテンフリーの米粉とソルガム粉でおやき

時 11:00～13:00
料 2,500円
定 24名

今回は栄村で作られてきた「あんぼ」と、「ソルガムきび」を使ったりんご餡おやきを作ります。米粉でおやきを作ってみましょう。

問 03-6274-6015（銀座NAGANO）

## 予約制

### NAGANO DESIGNで遊ぼう! ～地酒とアート～

時 17:00～19:00
料 5,000円 定 24名

今回は、NAGANOブランド手習い塾で講師を務める【OZ−尾頭−山口佳祐】さんに注目。前半は山口さんが世界で活躍できた理由や普段の制作秘話などをトークショー形式でお届けし、後半は蔵元のお酒を味わいつつ山口さんによる即興のライブペインティングをお楽しみください。

問 03-6274-6015（銀座NAGANO）

講師：
OZ-尾頭-山口佳祐（画家 絵師）
大絵馬や現代絵図を描き、奉納や文化の継承を進めるかたわら、海外での個展開催・アートフェスティバルへ参加するなど多岐に亘る表現活動を展開中

## 8日 予約制

**未来をひらく～信州の先生になろう～**
### 長野県教員採用選考説明会 第1回

時 13:30～16:30 料 無料 定 30名

長野県教員採用選考の仕組みについて詳しく説明します。全校で探究学習に取り組んでいる長野県須坂高等学校の生徒による活動発表や若手高校教員のスピーチ、グループディスカッションも行います。

問 026-235-7430（長野県教育委員会事務局高校教育課）

## 当日受付

毎月8日 「信州地酒で乾杯の日」メンバーズ特典酒類全て3%OFF　メンバーズ特典 ポイント2倍デー

### NAGANO WINTER MEETING

時 18:00～19:00 料 1,000円

2020年冬、「X-JAM高井富士」を舞台に行われるスノーボードのプロ大会「FREE STYLE SESSION IN X-JAM」の開催を記念したプロスノーボーダーによるトークセッション。雪遊びの達人が長野の冬を熱く語ります!

問 080-5142-0973（WRN、GAKUMO、PSA ASIA）

## 9日 10日 11日 12日 13日 予約制

### 信州蕎麦Week 2019

9日（月）中野市「豊田ふるさと蕎麦」
10日（火）カフェ営業
11日（水）小諸市「ひしの温泉そば」
12日（木）飯島町「いいじま源蕎麦」
13日（金）山ノ内町「須賀川蕎麦・早蕎麦」

時 昼の部 11:50～14:30
夜の部 17:30～19:00
問 026-235-7249（長野県営業局）

## 14日 予約優先

### 信州就林セミナー

時 11:00～12:30
料 無料 定 30名

信州にIターンして林業に携わる方の体験談やアドバイスなどを聞いてみませんか。意見交換や個別相談会も行います。

問 026-235-7274（長野県信州の木活用課）

## 予約優先

### しあわせ信州地域おこし協力隊合同募集説明会

時 14:00～16:30

詳細はウェブサイト等でご案内します

問 026-235-7021（長野県地域振興課）

## 15日 予約制

**～行こう。戻ろう。信州へ。～**
### 長野県へのU・Iターン転職セミナー

時 17:45～19:15
料 無料 定 30名

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聞きください。

問 0120-916-224（イーキュア）

### シューカツNAGANO応援隊との交流会

時 13:00～16:00 料 無料 定 30名

長野県内企業・自治体に勤める若手社員で構成された「シューカツNAGANO」のメンバーとの交流会。10名程度の若手社員が参加し、学生の悩みや疑問に答えます。就活前の悩みや就職先を決めるヒントなどを先輩社員と自由に話しましょう。

問 026-236-3355（信濃毎日新聞社 企画部内 長野県就活ナビ事務局）

## 16日 予約制 見学可

### 信州の伝統的工芸品「信州打刃物」及び「戸隠竹細工」の魅力発信

時 15:30～18:30 料 無料 定 25名

伝統の技による信州打刃物（信濃町）と、堅牢で美しい戸隠竹細工（長野市）。約400年前から地域の生活に根ざし、代々受け継がれてきたこれらの技術と製品を次世代に伝えるために、熟練職人の実演も交えながら、地域の風土・文化や暮らしをご紹介します。

問 026-234-9528（長野県長野地域振興局商工観光課）

## 17日 予約制

**蓼科の料理教室「千乃壺」が教える**
### 日々のごちそう

講師：
管理栄養士 cooking studio 千乃壺 滝澤ちか子

時 11:30～14:30
料 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。

問 03-3475-1151（NHK文化センター青山教室）

## 招待者限定

### 銀座NAGANO発! スーパープレゼンテーション「高森町」

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

## 18日 予約制

「ワイン講座開催日」メンバーズ特典ワイン・シードル3%OFF　メンバーズ特典 ポイント2倍デー

**新企画! 人気レストランがやって来た!**
### Vol.1軽井沢「Meli-Melo」

時 18:00～19:30 料 4,000円
定 28名

長野県内でNAGANO WINEを取り扱うレストランを招き、NAGANO WINEと料理を楽しむ新企画。記念すべき第1回は軽井沢の人気レストラン「Meli-Melo」。篠原啓治オーナーシェフの作る料理とNAGANO WINEのマリアージュをお楽しみください。

問 03-6274-6015（銀座NAGANO）

## 19日 予約制

### sweetheart 山本麗子の銀座でクッキング

時 13:00～15:00
料 3,500円 定 25名

今回は、海老の旨味がふんわり豆腐とベストマッチ、やさしい辛さがやみつきになる「海老豆腐」に、「蒸し鶏」と「こかぶの甘酢漬け」を作ってみましょう。デザートもお楽しみに。

問 03-6274-6015（銀座NAGANO）

## 20日

Cafe

## 21日 予約制

### 北アルプス シェアごはん2019
**～地域と「つながる」銀座の食卓～**

時 12:00～17:00 料 1,800円 定 35名

北アルプス山麓地域の食材を使ったごはんを、ゲストと一緒に、にぎやかに楽しむ「シェアごはん」を今年も開催。イベントでは地域との「つながり」を後押しする仕組みも用意しています。より北アルプスを身近に感じてみませんか。

問 0261-23-6501（長野県北アルプス地域振興局 企画振興課）

## 22日 予約制

### 先輩社会人から身につけよう! 就活のための課題解決術

時 13:30～17:00 料 無料 定 20名

長野県へのU・I・Jターン就職を希望する学生を応援する就活準備セミナー。長野県内企業・自治体に勤める若手社員で構成される「シューカツNAGANO応援隊」と長野県が抱える地域の課題・業界の課題を考えながら、企業が選考で求めるコミュニケーション能力や課題解決の手法を体験してみましょう。

問 0120-275-980（シューカツNAGANOキャリア相談室）

## 23日 予約制

**伝統の"美"を学ぶ ～飯田水引の世界2019～**
### お正月飾りを作ろう!!

時 14:00～16:00
料 2,500円 定 24名

新年を迎えるにあたり、「お正月飾り」を水引で手作りする年末恒例の人気講座を今年も開催!飯田水引組合の職人さんたちと楽しく話をしながら、世界でひとつのお飾りを作りましょう。初心者も経験者もご参加いただけます。

問 03-6274-6015（銀座NAGANO）

## 24日 予約制

### 横山タカ子さんの信州の長寿ごはん ～野菜たっぷりの「おぶっこ」～

昼の膳 時 12:00～13:00 料 2,500円
夜の膳 時 18:00～19:15 料 4,000円（日本酒3種付き）
定 各26名

長野市西山地区に伝わる、具だくさんの煮込みうどん「おぶっこ」。地元野菜と一緒に、健康効果が注目されている「菊芋」を練りこんだうどんを使って、おなかのなかからほっこり温まる郷土料理を提供します。また、信州新町で育てられたサフォーク種の羊肉もメニューに登場。どんな料理になるかお楽しみに。

問 03-6274-6015（銀座NAGANO）

## 25日 予約制

「日本酒講座開催日」メンバーズ特典日本酒3%OFF

**銀座NAGANO 日本酒講座2019**
### 地域編 その七 ～上田・佐久地域～

時 18:00～19:15
料 4,000円 定 24名

県内でも多くの酒蔵が集積する佐久の特徴や、上田城のお膝元で好まれるお酒など、地理的・歴史的な側面から紐解きます。

問 03-6274-6015（銀座NAGANO）

## 26日 予約制

「日本酒講座開催日」メンバーズ特典日本酒3%OFF

**銀座NAGANO 日本酒講座2019**
### 地域編 その八 ～中野・飯山・長野地域～

時 18:00～19:15
料 4,000円 定 24名

最終回は豪雪地帯として知られ、唱歌「ふるさと」で歌われる中野・飯山地域と、善光寺を中心とする門前町文化が残る長野地域の日本酒を気候や文化圏など地域特性の面から紐解きます。

問 03-6274-6015（銀座NAGANO）

## 27日

Cafe

---

**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

**北信州いいやま・田舎暮らし移住相談会**
期 12月7日 時 13:00～16:00
問 0269-62-3111（内線252）

**松本暮らし個別相談会**
期 12月21日 時 11:00～16:00
問 0263-34-3193

**須坂市移住相談会**
期 12月22日 時 11:00～17:30
問 026-248-9017

**上田市移住相談サテライト窓口**
期 12月23日 時 13:00～18:00
問 0268-21-0061