

銀座NAGANO×銀座真田コラボメニュー

期間限定：1月15日(金)～3月14日(日)

とろろ蕎麦 1,500円

中信地域の山形村と
北信地域の長野市
松代町が長野県の
主な長芋産地です。



銀座NAGANO
で長芋販売中!



今月も信州の厳選素材を生かした料理が
味わえる「銀座真田」で、銀座NAGANO
の限定商品を使った期間限定メニューを
ご提供。長野市松代町産の長芋をすりお
ろした「とろろ」と、野生種えのき茸、ひ
ら茸、岩海苔、笹切りのねぎをトッピング
した「とろろ蕎麦」をご賞味ください。温
蕎麦または冷蕎麦が選べます。

銀座真田(東京都中央区銀座5-6-5 NOC03F)
TEL: 03-5537-7355 席数: 50席(うちカウンター8席)
ランチ 11:00～16:00/ディナー 16:00～20:00(19:00L.O)
定休日: なし

ショップ情報

銀座NAGANO 新商品ピックアップ



〔CocoChouChou(長野市)〕
**ヴィーガン
生チョコレート** 各 1,058円
プレーン/アールグレイ/
ローズ&ラズベリー/
みかん&オレンジ/
イチジク&ナッツ/抹茶/ジンジャー

今年のバレンタインに乳製品、乳化剤、白砂糖不使用の体にや
さしい生チョコレートはいかがでしょう? カシューナッツで作った
ヘルシーなナッツミルクでコクを出し、メープルシロップでやさ
しい甘さに仕上げました。濃厚で滑らかな口どけと、植物性食
材ならではのスッキリとした後味をお楽しみください。



〔八幡屋磯五郎(長野市)〕
**2021年イヤーマデル
『城山缶』** 14g 432円

毎年楽しみにされている方も多
い七味唐からしのイヤーマデル
缶。今年は善光寺の東側に位置
する「城山」地域でリニューアル
オープンを迎える「長野県立美術
館」と開園60周年を迎える「長野
市城山動物園」をお祝いしたデザ
インです。缶のフタには全10種
類の動物たちをプリント。

イベント情報

発酵食品フェア in 銀座NAGANO開催

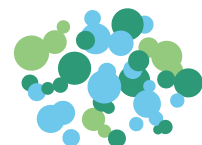
■ 2月11日(木)・12日(金)
■ 無料
■ 026-229-6775(一社)長野県食品工業協会)

“発酵王国”長野県! そんな長野県の発酵食品のおいしさを科学的に解き明かすプロジェクトの研究成果
を発表するパネル展示を銀座NAGANO2階イベントスペースで開催します。北信州の17蔵が取り
組む酒ツーリズムをご紹介します動画なども放映予定で、ご来場いただき、アンケートにお答えいた
だいた方から抽選で北信州の日本酒をプレゼント。パネル等でご紹介の商品や「キセキのみそ復活プロ
ジェクト」の味噌の特設販売も計画中! この機会に信州の発酵食品の魅力にふれてみませんか?



令和元年東日本台風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3年3月31日(水)まで
受付時間: 10:30～19:00
(定休日を除く)



銀座NAGANO

営業時間 10:30～19:00(1F・2F) 定休日 年末年始

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間、営業時間を短縮しております。

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2021年1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 + まぐ

2021 2月号
令和3年1月15日発行

VOL.73



信州の冬
の必需品



SPECIAL FEATURE

こたつ、日本茶、

野沢菜漬け!



TAKE FREE



銀座NAGANO
しあわせ信州シェアスペース

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 + まぐ

2021 2月号

VOL.73

令和3年1月15日発行

しあわせ信州

TAKE FREE

毎月15日発行

発行: 銀座NAGANO

信州の冬の必需品

こたつ、日本茶、野沢菜漬け！

「信州の伝統野菜」、野沢菜。

発祥の地・野沢温泉村では古くから「蕪菜」、

「菜っ葉」の名で親しまれており、

その漬物の味や製法は各家庭ごとに引き継がれてきました。

地元では「おはづけ」と呼ばれていた菜っ葉の漬物は、

そのおいしさに感激した旅行者などにより地名のついた

「野沢菜漬け」の名で全国に広まり定着していったといわれています。

今回は野沢菜漬けの故郷、野沢温泉村を訪ね、

そのルーツやこだわりを伺いました。

暮らしと共にある野沢温泉の“おごっつお”

野沢温泉郷土料理研究会

会長 竹井孝子さん

DATA

民宿 米太郎

下高井郡野沢温泉村9459

0269-85-2540

<http://www.14.plala.or.jp/yonetaro>

長野県内でも有数の豪雪地帯の野沢温泉村。国内外からスキーヤーやスノーボーダーが訪れるほか、古くから日本屈指の湯治場として知られ、多くの旅行者が訪れています。村内には30余りの源泉が自噴しており、90度近い熱湯が湧き出す泉源地の「麻釜」は村指定の天然記念物。野菜や卵を湯がく様子が見られるなど、「野沢温泉の台所」としても親しまれています。

そんな源泉かけ流しの外湯（共同浴場）が村内に13カ所ありますが、野沢菜収穫時期の11月初旬になると、期間限定で半分ほどが野沢菜を洗う「お菜洗い」のために解放され、それぞれの湯船や併設の洗濯場で老若男女問わずにお菜洗いをする村人の姿があらこちらで見られます。

「昔は各家庭で味噌を造っていてね、私の実家でも嫁いだ竹井家でも仕込んだ味噌を秋になったら樽から出し、味噌が付いたままの樽に、収穫してから温泉で洗った野沢菜に塩をふって漬けていました。桶の手入れがなかなか大変で、最近はプラスチックの桶で漬ける家がほとんどだけど、樽に残った味噌が“甘もつくり（※1）”とした味わいを醸し出すの」

こう教えてくれたのは、村内で民宿「米太郎」を営む傍ら、野沢温泉郷土料理研究会の会長を務める竹井孝子さんです。

同研究会は「村民に親しまれてきた郷土料理を後世や村外からきたお嫁さんへ伝えたい」との思いを持つ人たちが集まり、12年ほど前から活動をスタート。現在は8人のメンバーで、野沢菜入りコロッケなど郷土料理をいかしたレシピ開発や、村内で開催される朝市での料理の販売、銀座NAGANOでもおなじみの郷土料理研究家・横山タカ子先生を講師に招いた村民を対象とした講習会や小学校での料理教室の開催といった活動をしているほか、「野沢のおごっつお（※2）」というレシピブックも作りました。野沢菜を使った料理をはじめ北信濃に根付く郷土料理が多数掲載されています。

「野沢菜漬けは、塩辛ければ野沢菜を追加し、塩味が足りないとしたら塩を足すなど、漬けている間は毎日愛情を込めて手を入れてあげることが大切。私のお姑さんも本当に丁寧に漬けていて、野沢菜を宝物のように感じているんだなと思っていました」と話す竹井さん。毎年800kgほどの野沢菜を漬け、自身の民宿の宿泊客に振る舞うほか、親戚や知人に送って



1 自分の畑で栽培する野沢菜を収穫する竹井さん。今シーズンは9月上旬に種をまき、2カ月ほどで収穫を迎えたそう。

23 民宿「米太郎」近くの外湯「松葉の湯」は2階建て構造で、1階（半地下）に温泉水の洗濯場が設けられています。

4 切り落とした野沢菜の蕪の部分もきれいに洗って調理します。

5 かつての味噌樽で漬けていた頃の味わいを出すため、竹井さんは塩と唐辛子に加えて少量の醤油を入れて漬けているのだとか。

6 野沢菜を小さく切って、醤油やみりん、砂糖などで味付けし、短期間漬け込む「時漬」もお客々からの評判がよいそうです。

いるのだそうです。民宿に併設された食堂は冬期間のみ営業。野沢菜漬けを油炒めや餃子、チャーハンなどにアレンジした料理を提供しています。漬物を苦手と感じる方も多い外国人旅行者にも、これらの野沢菜のアレンジ料理は人気があるのだとか。

スキー客も次第に減ってくる3月を過ぎた頃には、発酵の進んだ野沢菜漬けを料理に使うようになります。昔は酒粕で煮て食べる家庭も多く、その香りが春の風物詩だったとか。その他、春、花が咲いて茎が伸び始めた頃のやわらかくほろ苦い「とう立ち菜」、地元では「鯛の刺身よりおいしい」といわれ、麻釜で湯がいたりおひたしにして食べる秋の「間引き菜」、そして1〜2カ月しっかり漬け込む冬の「野沢菜本漬け」と、野沢温泉村の人々は四季折々の野沢菜の味わいを楽しんできました。

ライフスタイルの変化などから、村内でも野沢菜を漬けない民宿や家庭も増えてきているとのこと。それでも、「いつかは郷土料理を提供する食堂を郷土料理研究会のメンバーで開けたら」と語る竹井さんたちの、郷土の“おごっつお”を次世代に伝える活動はこれからも続いていきます。

野沢菜コラム

諸説ありますが、1756年に野沢温泉村の名刹・薬王山健命寺の8代目住職・晃天園瑞和尚が京都へ遊学した折、「天王寺蕪」の種を持ち帰って畑に蒔いたところ、野沢温泉村の気候、風土によって変異し、葉、茎、蕪が大きくなったものが野沢菜だといわれています。野沢温泉村や「いいやま菜の花まつり」が開催されるお隣の飯山市などの周辺地域で、春の到来を告げる黄色い「菜の花」といえば野沢菜の「菜の花」を指すのだとか。



※1 甘もつくり: 「まろやかな旨み」を表す長野県北部の方言 ※2 おごっつお: 長野県北部の方言で「ごちそう」の意味



種作りから始める こだわりの野沢菜漬け作り

有限会社とみき漬物 代表取締役 **富井義裕さん**

種作りから製造まで一貫した野沢菜漬けの自社製造を行う「とみき漬物」。

「1964年の創業当時、村内の土産物店といえば温泉饅頭を販売する1軒のみ。民宿に泊まったお客様の中には、『宿の野沢菜漬けがおいしかった』とお持ち帰りを希望する人も多かったことから、お土産物として野沢菜漬けを作ってくれないかと土産物店の知り合いから声をかけられたのが、当社が製造を始めたきっかけです」と話すのは、2代目で社長の富井義裕さんです。

原料にこだわる同社では、野沢菜発祥の地である健命寺から種をもらい受けるほか、自社の専用畑で育てた在来種の種から栽培した野沢菜を使用。

「在来種は味わいがある反面、連作により収穫量が安定しないなど栽培面の難しさもあります。よい野沢菜作りにはよい土が必要と、土作りにも力を入れています」と富井さんは話します。

収穫した野沢菜は温泉水を使って、塩のみで2度仕込みをするのも同社の特徴で、漬ける期間の長い2度目にはミネラル豊富な平釜鳴門のあらじおを使用するこだわりぶり。旬や季節感も大切にしており、3～10月頃には春菜を2～3週間漬け込む

❶収穫の様子。蕪を切ったり、まとめたりといった作業が進められていました。❷仕込みの様子。塩のみで漬け込み1～2カ月じっくり熟成させます。❸「村内のご家庭と同じような漬け方が逆にこだわriになっています」と語る富井さん。❹野沢菜のこりこりとした歯ごたえを楽しむには3～4cmに切って食べるのがおすすめ。

有限会社とみき漬物
下高井郡野沢温泉村4608-1 0269-85-3116 <https://www.nozawana.co.jp/>

「浅漬け」、11～2月頃には「氷冷蔵造り」（商標登録）で1～2カ月間漬け込む「本漬け」、12～5月頃には野沢温泉村の冬の気候の中で自然に熟成発酵させた「べっこう漬け」を販売。「氷冷蔵造り」とは野沢温泉村の2月の平均気温と同じマイナス3度の環境下でじっくり熟成させる製法で、同社の「家庭の味にできるだけ近づけたい」という思いから生まれました。

そんな同社の野沢菜漬けは、「信州の伝統野菜」を原料とした加工品で、伝統的な作り方や伝承の味を尊重している商品であることの証でもある「伝承地栽培認定証票」の使用を認められるほどです。

近年注目が高まる植物性乳酸菌による発酵食品でもある野沢菜漬け。同社の「べっこう漬け」は一般的な野沢菜漬けよりも強い酸味があり、それに驚いたお客様からお叱りを受けたこともあったそうですが、この酸味は乳酸発酵が進んでいる証で、地元ならではの味と大絶賛する根強いファンも多いのだとか。

今シーズンは天候に恵まれたことから、近年まれに見るよい野沢菜を、甘みの乗った状態で収穫できたとのこと。信州を代表する味覚、野沢菜漬けをみなさんも楽しんでみませんか。

野沢菜漬けの 新たな食べ方を提案

のざわおんせん野沢菜漬生産組合 組合長 **岸 孝さん**

1984年に山村振興事業により設立され、野沢菜の浅漬けや本漬けをメインに10種類以上の加工品を製造する「のざわおんせん野沢菜漬生産組合」。

村内でも年々野沢菜を漬ける量が減っているといいますが、同組合の加工品の人気は高まっており、特に「野沢菜ラー油」と「辛口ラー油」は3年ほど前にテレビ番組で紹介され爆発的な人気に。

「『野沢菜ラー油』に使う野沢菜は長野県北部地域のものを使用しています。すべてを野沢温泉村産としたい気持ちもありますが、ある程度の量を確保するために村内のほか、近隣地域の信頼する農家さんに生産していただいているんです」と話すのは組合長の岸 孝さんです。

「野沢菜ラー油」は10年ほど前の“食べるラー油ブーム”の時に岸さんが考案。味付けも手掛けたそうで、塩味ベースにフライドガーリック、オニオン、ショウガを加えた香ばしさの際立つ一品です。ご飯のお供はもちろん、茹でたてのパスタに和えたり、中華麺に絡めて食べてもおいしく、アレンジしやすい味なので、工夫次第でいろいろな使い方が可能。「辛口

❶❷「野沢菜ラー油」と「辛口ラー油」。ご飯のお供にぴったりな一品としてテレビ番組で紹介されたことも。❸「味付けについて、自分の感覚が受け入れられていることはうれしいし、『野沢菜ラー油』は辛さ控えめなので、お子様にも食べていただければ」と話す岸さん。❹「野沢菜ラー油」の瓶詰めの様子。各種商品は手作業にこだわって生み出されています。

のざわおんせん野沢菜漬生産組合
下高井郡野沢温泉村平林1219 0269-85-3771 <http://www4.plala.or.jp/ohazukeya/>

ラー油」は醤油ベースで甘じょっぱめの味に強めの辛さを加えたことで「野沢菜ラー油」とは異なる味付けとなっており、冷やし麺に乗せて冷やし坦々麺のように食べたり、お酒との相性も抜群でおつまみにもぴったり。いずれもそのおいしさからリピーターも増えている人気商品で、時には生産が追いつかないこともあるほどだとか。

設立当初から手作業にこだわった製造を行う同組合。自社カタログを持たず、宣伝広告も行わないのに好調な売れ行きを維持しているのは、素材にこだわり、丁寧に作っていることも理由なのかもしれません。

「冬の繁忙期にはアルバイトさんを雇うこともあります。現在は6名ほどのスタッフで運営しています。今後はマンパワーを増やし、生産量や商品ラインアップも増やしていきたいし、幅広い世代の方々に当組合の商品を試していただけるとうれしい」と話す岸さん。

時代とともに変化する嗜好にあわせた新たな商品を生み出すべく、「のざわおんせん野沢菜漬生産組合」の挑戦は続きます。



信州を感じるおうち鍋でポカポカに! 心も体も温まる鍋の素&薬味はいかが

さまざまなスープや具材を楽しめる鍋は冬にぴったりのうれしいメニュー。
バリエーションも豊富で、笑顔が集まる食卓にもぴったりです。

〔養命酒製造(駒ヶ根市)〕

	黒養なべ 680円		白養なべ 680円		赤養なべ 680円		黄養なべ 680円		緑養なべ 680円
ショウガとニンニクが効いた醤油ベースのスープに和漢素材を加え、コクとスパイシーな香りが特徴。「養生なべ」シリーズ一番人気。		白湯スープにクコの実やハトムギ、生姜、白胡椒などを加えた美容素材たっぷりの鍋の素。やさしい香味で食べやすさも◎		柑橘系のさわやかな風味とニンニクやパジルを効かせた大人向けのトマト仕立て。キャンプ鍋としてもおすすめ。		後引く旨味がクセになる本格トムヤムクンスープ。辛・酸・旨の奥深い味わいとレモングラスの華やかな香りが特徴。		信州味噌を隠し味に使い、野菜の甘みや旨味が調和。青みかんの皮と緑胡椒や山椒のさわやかな香りが食欲をそそります。	

〔上高地みそ(山形村)〕

		
豚肉で白菜なべ 216円	信州産リンゴ入り白菜なべ 216円	桃屋のキムチの素使用鍋用みそ 302円
信州味噌ベースのピリ辛仕上げて、味噌ラーメンや野菜の味噌炒めのアレンジにも。野菜嫌いのお子様にもおすすめ。	信州味噌をベースに、りんごを加えてマイルドに。甘口なので小さな子どもにも好評。サバの味噌煮や蒸し野菜のタレにも。	おなじみ「桃屋のキムチの素」に信州味噌とりんごが加わったマイルドな味わい。豆乳や牛乳を加えたアレンジもおすすすめです。

〔丸正醸造(松本市)〕

	信州みそ屋の生七味 55g 509円
蔵元謹製の味噌に、安曇野産の青唐辛子、南信州産の黒胡麻など7つの味を合わせて作った辛味調味料。	
	八味唐辛子 90g 648円
土鍋ラーメンの名店のオリジナル商品。老舗「穀平味噌醸造場」の特製味噌に「八幡屋磯五郎」の七味唐からしをブレンド。	

〔ゆずすけ(天龍村)〕

	あらびきゆず胡椒(青・赤) 40g 各500円
天龍村産のゆずと唐辛子を粗挽きして熟成。青は青ゆずと青唐辛子、限定商品の赤は黄ゆずと赤唐辛子を使用。	
	七福味噌・七福味噌旨辛 100g 各699円
信州味噌にりんご、くるみ、ショウガ、玉ねぎ、胡麻、クコの実(旨辛には唐辛子も)を練り込んだ惣菜味噌。	

〔たけさん(長野市)〕

〔二十四節気 神楽(下諏訪町)〕

実はおいしい組み合わせ

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



野沢菜漬け×ソーヴィニヨン・ブランのマリアージュ

with コロナの中、昨年末に発表された「IWC(インターナショナル・ワイン・チャレンジ)2020」にて、県内8ワイナリー 27種類のワインが受賞したという、うれしいニュースが届きました。NAGANO WINEのポテンシャルの高さと品質の向上を感じずにはいられません! さて、今年はその「IWC 2020」にてSilverに輝いた安曇野ワイナリー「安曇野ソーヴィニヨン・ブラン2019」(2,750円)と、就一郎漬本舗の「野沢菜わさび」(432円)のペアリングをご紹介します。鼻から抜ける辛さと清々しい香りが、ソーヴィニヨン・ブランの品種香であるフレッシュハーブの香りと相まって、予想外のおいしさを醸します。刻んだ野沢菜をクリームチーズと和えてディップにすると、より相性がよくなりますよ。今年も楽しくNAGANO WINEを飲むことで、コロナ禍の県内ワイナリーの応援をお願いします!



オンラインイベント情報

信州と
つながる2日間

信州で暮らす・働く オンライン移住フェア開催



長野県最大級の移住イベントを今年は2日間に渡りオンラインにて開催! 長野県の旬な移住関連情報を県内各地からライブ配信でお届けするほか、個別オンライン相談(事前予約制)やSlack相談も実施します。特設サイトから参加予約をしていただくと、フェアをより楽しめる情報がメールで届くほか、「信州のりんごジュース(1L)」を抽選で10名の方にプレゼント!フェアに先立ち、事前なんでも移住相談所も開設中。まずはサイトをチェック!

■ 1月30日(土) 10:00~17:00(ライブ配信は10:00~21:00)
31日(日) 10:00~17:00

■ 無料

【主催】長野県、田舎暮らし「楽園信州」推進協議会
【共催】認定NPO法人ふるさと回帰支援センター

詳細はこちら



オンライン酒蔵見学 Vol.2 喜久水酒造

銀座NAGANO×ビック酒販コラボ企画第2弾! 今回は飯田市の酒蔵「喜久水酒造」の下澤淳志さんをゲストにお迎えし、オンライン酒蔵ツアーを開催。下伊那・飯田地区唯一の酒蔵としての使命感や商品の裏話をお伝えします。

■ 2月27日(土) 17:30~18:45 ■ 商品購入代金(参加費込) ■ 100名
※銀座NAGANOまたはビック酒販店舗にてイベント専用首掛けの付いた商品をご購入ください(銀座NAGANOでは2月1日頃から販売開始予定!)

イベントの詳細や参加申込みは銀座NAGANO ウェブサイトをご確認ください。



長野県観光 インスタアワード 2020-2021冬



「#長野の車窓から」と「#長野の雪遊び」をテーマとした「長野県観光インスタアワード」を開催中。幻想的な雪景色の中を走る列車や、駅舎での再会シーン、旅先でのおいしい食事など、素敵な旅の思い出を発信してみませんか。過去に投稿された写真でも応募可能です。たくさんの投稿をお待ちしています。

応募期間: 2月28日(日)まで

入賞商品: 最優秀賞(1作品) 長野県特産品 1万円相当
優秀賞(5作品) 長野県特産品 5,000円相当
特別賞(10作品) 長野県特産品 3,000円相当

応募方法: 以下の情報をキャプションへ入力の上
インスタグラムに投稿!

① #長野の車窓から #長野の雪遊び
② 撮影場所(長野県内に限ります)

信州の「旬」を産地直送
でお届けします

信州産直便

信州を代表する郷土料理「おやき」セットのほか、「野沢菜」セット、お鍋に欠かせない「きのこ」セットなどをご用意しました。大切な方への贈り物、ハレの日の一品にいかがですか。詳しくは銀座NAGANO 店頭または「NAGANOマルシェ」で。

詳細は [NAGANOマルシェ](#) で検索!



1月31日まで期間延長!
今なら全品30%OFF!

信州の特産品が勢揃い!
NAGANOマルシェ

「NAGANOマルシェ」(本店、Yahoo!店、楽天市場店)では県産品を全品3割引きで販売する「しあわせ信州ふるさと割」を1月31日(日)まで実施中! 銀座NAGANOのバイヤー厳選の特別アソートセットなど、ここにしかない商品をご用意しています。

詳細はこちら

