ショップ情報

TSURUYA × 銀座NAGANO しあわせ信州シェアスペース

ツルヤコラボフェア

TSURUYAオリジナル商品が今夏も銀座NAGANOに集結！ 新商品も入荷します。数に限りがありますのでご来店はお早めに。

期 8月11日（水）～25日（水）
場 2Fイベントスペース

『信州山の日Tシャツ』が再登場！

信州山の日（今年は7月25日）に先駆けて「信州山の日Tシャツ」が販売中です。今年はメンズのライトグリーンとカーキ、レディースのカメリアの3色展開。mont-bell社製の速乾性に優れた生地を使っているので実用的です。

カメリア（レディース）
サイズM/L/XL

ライトグリーン・カーキ（メンズ）
サイズS/M/L/XL

各4,400円

つなぐ読者アンケート

本誌のアンケートにご協力くださった方の中から、抽選で**①創作染工房「久」（飯田市）「久の和こころ」シリーズのハンカチ または ②アルクマUSBメモリ（容量8GB：非売品）**を各10名様にプレゼント。ご回答いただいた内容は企画の検討に活用させていただきます。たくさんのご参加お待ちしています。

QRコードからアンケートフォームへアクセスし回答または下記のアンケート内容等をメールまたはハガキ等に記載の上ご応募ください。

アンケートフォームはこちら

［アンケート内容］
①「つなぐ」を知ったきっかけ ②「つなぐ」を入手した場所 ③「つなぐ」の好きなコーナー（過去コーナー含む） ④印象に残っている記事 ⑤応援メッセージ・ご要望

［応募者情報］
お名前（ニックネーム可）、お住まいの都道府県、性別/年齢、当選通知のご連絡先、希望の景品
※当選した方のみへのご連絡となります。

［メールアドレス］
info@ginza-nagano.jp
※件名には必ず「つなぐアンケート」と記載してください

［住所］
〒380-8570 長野市南長野幅下692-2
長野県営業局 つなぐ編集担当

［応募締切］
2021年8月15日（日） ※当日消印有効

各種移住相談 予約受付中

銀座NAGANO 4階の移住交流・就職相談コーナーでは現在、原則オンラインにて各種移住相談を行っております。ご相談のご予約は、楽園信州ポータルサイト上の専用フォーマットよりお申し込みください。

ご予約はこちら

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	10：30～19：00（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7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。※QRコードは㈱デンソーウェーブの登録商標です。

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 つなぐ 2021 8月号 VOL.78 令和3年7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

つなぐ

2021 8月号
令和3年7月15日発行
VOL.78

TAKE FREE

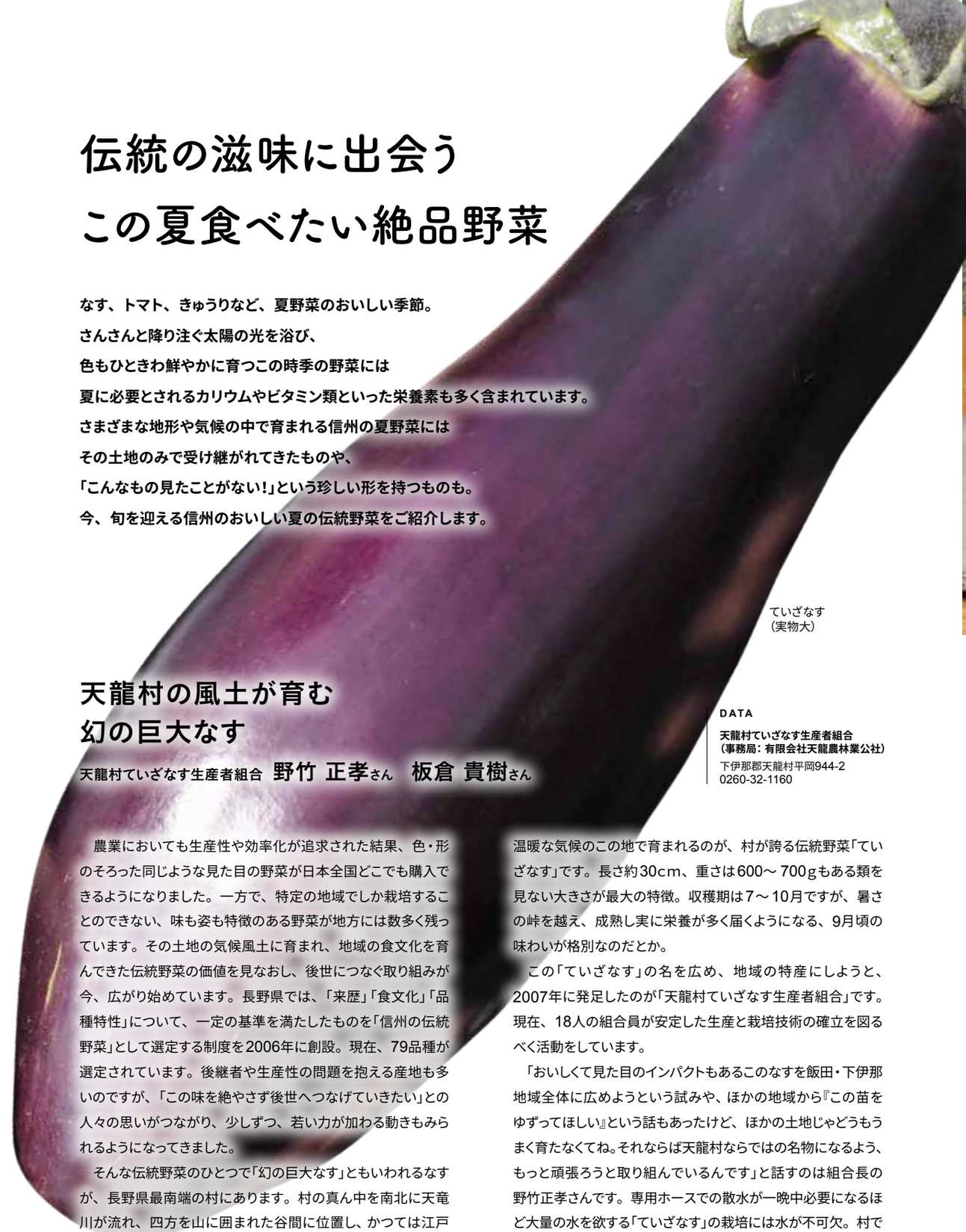
銀座NAGANO しあわせ信州シェアスペース

SPECIAL FEATURE

伝統の滋味に出会う この夏食べたい絶品野菜

伝統の滋味に出会う
この夏食べたい絶品野菜

なす、トマト、きゅうりなど、夏野菜のおいしい季節。
さんさんと降り注ぐ太陽の光を浴び、
色もひときわ鮮やかに育つこの時季の野菜には
夏に必要とされるカリウムやビタミン類といった栄養素も多く含まれています。
さまざまな地形や気候の中で育まれる信州の夏野菜には
その土地のみで受け継がれてきたものや、
「こんなもの見たことがない！」という珍しい形を持つものも。
今、旬を迎える信州のおいしい夏の伝統野菜をご紹介します。



ていざなす
（実物大）

天龍村の風土が育む
幻の巨大なす

天龍村ていざなす生産者組合　**野竹 正孝**さん　**板倉 貴樹**さん

DATA
天龍村ていざなす生産者組合
（事務局：有限会社天龍農林業公社）
下伊那郡天龍村平岡944-2
0260-32-1160

農業においても生産性や効率化が追求された結果、色・形のそろった同じような見た目の野菜が日本全国どこでも購入できるようになりました。一方で、特定の地域でしか栽培することのできない、味も姿も特徴のある野菜が地方には数多く残っています。その土地の気候風土に育まれ、地域の食文化を育んできた伝統野菜の価値を見なおし、後世につなぐ取り組みが今、広がり始めています。長野県では、「来歴」「食文化」「品種特性」について、一定の基準を満たしたものを「信州の伝統野菜」として選定する制度を2006年に創設。現在、79品種が選定されています。後継者や生産性の問題を抱える産地も多いのですが、「この味を絶やさず後世へつなげていきたい」との人々の思いがつながり、少しずつ、若い力が加わる動きもみられるようになってきました。

そんな伝統野菜のひとつで「幻の巨大なす」ともいわれるなすが、長野県最南端の村にあります。村の真ん中を南北に天竜川が流れ、四方を山に囲まれた谷間に位置し、かつては江戸幕府の“天領”として材木産地の役割を担うなど、森林資源が豊富な天龍村。信州では珍しく、柚子や茶葉の生産も行われるほど温暖な気候のこの地で育まれるのが、村が誇る伝統野菜「ていざなす」です。長さ約30cm、重さは600～700gもある類を見ない大きさが最大の特徴。収穫期は7～10月ですが、暑さの峠を越え、成熟し実に栄養が多く届くようになる、9月頃の味わいが格別なのだとか。

この「ていざなす」の名を広め、地域の特産にしようと、2007年に発足したのが「天龍村ていざなす生産者組合」です。現在、18人の組合員が安定した生産と栽培技術の確立を図るべく活動をしています。

「おいしくて見た目のインパクトもあるこのなすを飯田・下伊那地域全体に広めようという試みや、ほかの地域から『この苗をゆずってほしい』という話もあったけど、ほかの土地じゃどうもうまく育たなくてね。それならば天龍村ならではの名物になるよう、もっと頑張ろうと取り組んでいるんです」と話すのは組合長の野竹正孝さんです。専用ホースでの散水が一晩中必要になるほど大量の水を欲する「ていざなす」の栽培には水が不可欠。村では飲用もできる山からの湧き水を畑に引いているのだそう。

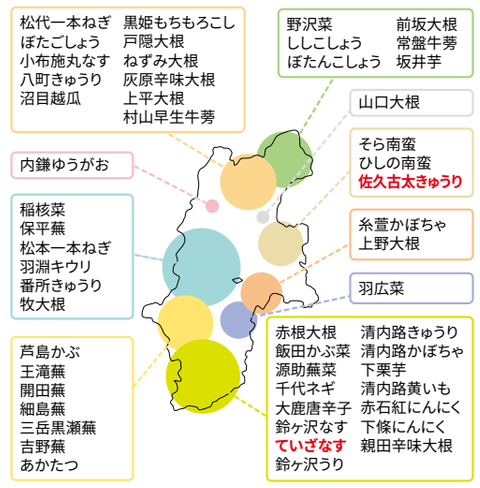
年々、高齢化が進む生産者のなかで、野竹さんが“若手のホープ”と期待を寄せるのが、組合の理事を務める板倉貴樹さんです。種苗担当も務め、村全体の「ていざなす」の種を管理しています。

板倉さんが栽培を始めたのは、愛知県から天龍村へとUターンした際、お世話になった人々が一所懸命に栽培に取り組んできた「ていざなす」の食文化や伝統を守っていきたいとの思いから。

「中山間地域で農地は狭いけど、きれいな水や、山の落ち葉を活用した堆肥など、恵まれた自然環境のなかで農作物を育てられるのは天龍村ならではの利点ですし、農業を通じてこの美しい景色を守っていきたい」と板倉さん。おいしい食べ方を尋ねたところ「ていざなすの揚げ出し」と教えてくれました。輪切りにし、片栗粉をまぶして揚げたなすに出汁をかけ、おろしショウガを添えて食べるそうで、以前ミシュラン星付きシェフが村を訪れた際には、あまりのおいしさに何度もおかわりをしたといいます。シンプルな「焼きなす」もおすすめで、通常のなすより豊富に水分を含んでいることから5分ほどで焼け、強火だとわずか2～3分で火が通り、おかかとしょうゆをかけて食べるのがおいしいとのこと。村の財産として130年以上もの間、守り続けてきた伝統の味をぜひ味わってみてください。

❶「天龍村ていざなす生産者組合」組合長の野竹正孝さん（左）と理事で種苗担当の板倉貴樹さん（右）。村内でも知る人ぞ知る食材であった「ていざなす」も生産量約14トン、東京の豊洲市場をはじめ県外へ出荷されるまでに成長しました。❷ 天龍川の支流の遠山川。「ていざなす」を育む農業用水はこの川と同じ水源から湧き出る水を利用。❸ 板倉さんが管理する畑。❹ 焼きなすのほか、「ていざなす」の大きさを生かし、なすの皮を器にしたアレンジもおすすめ。詳しいレシピは「おいしい信州ふーどネット」をチェック。❺ 1887年頃、神原村（現在の天龍村神原地区）の田井澤久吉さんが種を取り寄せたことが発祥。田井澤さんの名前にちなんで「たいざわなす」と命名され、それが次第に「ていざなす」と呼ばれるようになったのだとか。写真は定植1カ月ほどの「ていざなす」。毎日1cmほどずつ成長していくとのこと。❻「ていざなす」の収穫期間中はJR平岡駅直結の「ふれあいステーション龍泉閣」売店で常時購入できるほか、併設のレストランでは「ていざなす定食」が期間限定で提供されています。

「信州の伝統野菜」栽培地MAP



※伝承地栽培認定を受けた品目（R3.7.12現在）を掲載。※一部の野菜は広範囲に定着しています。

特集動画も公開中

ていざなす　佐久古太きゅうり

銀座NAGANOで7月25日以降販売予定

今が旬！ 食感と味が自慢の佐久古太きゅうり

佐久古太きゅうり保存会　**工藤 正博**さん **竹内 有一**さん

“パリッ”と歯切れのよい食感、驚くほどみずみずしく、ほんのり甘さが広がる味わいが若い鮎のような清々しさとも表現されるきゅうりが、長野県東部に位置する佐久市で代々栽培され、今まさに収穫時期を迎えています。その名も「佐久古太（こだい）きゅうり」。昭和20年代から佐久地域で栽培されており、旧北佐久農業高等学校（現佐久平総合技術高等学校）の教員がシベリアにルーツのあるこのきゅうりの種をどこからか持ってきたことが発祥といわれています。

このきゅうりを保存・継承するとともに普及拡大を図るため、2017年に「佐久古太きゅうり保存会」が発足。現在、約40名の会員が市内各地で栽培しており、今では栽培面積14アール、3トンほどの生産量にまで成長しました。

「“佐久”という冠がつく、地域の宝物を守らねばという気持ちで栽培しています」と話すのは、7年前から「佐久古太きゅうり」を栽培する竹内有一さんです。定年退職後、農業を始めるための講習会に参加した際に、このきゅうりを紹介されたのがきっかけで栽培を開始。手間のかかるわりに少ない収穫量に挫折しそうになったこともありましたが、試行錯誤を繰り返し、わずか10本の苗から始めた栽培も、現在では露地とハウス栽培で合計160本、保存会の中でも有数の栽培量を誇るまでになりました。

「佐久古太きゅうり」を守るためには後継者を育てることも課題と会長の工藤正博さん。次の担い手が育てやすいようにと優良株から種を採る取り組みもそのひとつで、保存会では交雑を防ぐため、種採り用の種はほかの畑と2km以上離れた畑で栽培するなど採種にも力を入れています。この方法は、信州の伝統野菜産地交換会で「ていざなす」の採種方法を聞き、ヒントを得たのだとか。竹内さんも若手が苦労しないように優良種の栽培方法も確立させていきたいと意気込みます。

おふたりにおいしい食べ方を尋ねると、「やっぱり、粕（かす）もみじゃねいかい？」とのこと。「昔、夏になると母がこればっかり作ってね。当時はそれに飽き飽きしちゃって悲しませたこともあったけど、それも含め、当時のことがふと思い出される、懐かしいおふくろの味なんだよね」と工藤さん。ほかにも、甘露煮などもおすすめなのだとか。今が旬の「佐久古太きゅうり」の食感を楽しんでみませんか。

1 保存会会長の工藤正博さん（左）と、竹内有一さん（右）。2 通常のきゅうりより3倍はある太さが特徴。「佐久」に「古」くからある「太」いきゅうり＝「佐久古太きゅうり」と生産者によって名付けられました。3 普通のきゅうりが1節に1つ実をつけるのに対し、「佐久古太きゅうり」は3節以上、なかには8節に1つという株もあるほど収穫量が少ないのだとか。4 定番の「きゅうりの粕もみ」。5 しっかり手入れされた竹内さんのきゅうり畑。6 収穫期間中（7〜9月）は市内の道の駅や野菜直売所で購入可。

佐久古太きゅうり保存会（事務局：佐久市農政課農業生産振興係）
佐久市中込3056　0267-62-3203　https://www.city.saku.nagano.jp/

この夏に味わいたい 信州の伝統野菜

銀座NAGANOで販売予定！ 詳しくは店舗スタッフまで。

小布施丸なす（小布施町）

【収穫時期：7〜9月】

明治時代から主に北信地方で栽培されていた品種。肉質はしまって硬いため、煮崩れしにくく、ほのかに甘い特有の風味が特徴。1カ月遅れの奥信濃のお盆には今でも、仏様へのお供え、お客様のもてなしに小布施丸なすを使った「おやき」が必需品です。

小森なす（長野市南部ほか）

【収穫時期：7〜9月】

長野市篠ノ井東福寺小森原産で、善光寺平で作られてきた丸なすの原種として、「小布施丸なす」と並び、その名が知られます。黒味が強い紫紺色が特徴で、皮が非常に薄くデリケート。火の通りが早くトロッとして口の中でとろけるので、田楽に最適です。

志げ子なす（喬木村）

【収穫時期：7〜9月】

昭和30年頃、下伊那郡喬木村在住の池田志げ子さんの父親が栽培したのが始まり。果実の先端部がイルカの口のように尖っており、アクが少なく、果皮・果肉は柔らかく、食べると口の中でとろけるような食感が特徴。

鈴ケ沢なす（阿南町）

【収穫時期：8月下旬〜10月上旬】

下伊那郡阿南町と平谷村の境にある「和合鈴が沢」という集落を中心に、昭和30年代には栽培されていた大型のなす。水分を多く含み、焼きなす、油炒めのほか、長い冬期間の保存食として粕漬けも食されています。

八町きゅうり

（須坂市）

【収穫時期：6月下旬〜9月】

果皮は薄く、種子は少なめで短くずんぐりとした形のきゅうり。昭和20年代頃、生食用に早採りしたものは、長野市善光寺周辺の高級料亭で「もろみきゅうり」として提供されていたほか、浅漬けや味噌漬け、佃煮としても利用されています。

鈴ケ沢うり

（阿南町）

【収穫時期：7〜9月】

「鈴ケ沢なす」と同じく「和合鈴が沢」集落を中心に栽培される、やや太めの白イボ系うり。果実の長さは15〜18㎝程度で、皮に苦みが少なく、果肉は厚いのに柔らかくみずみずしいのが特徴。生食のほか、粕漬け、酢漬け、浅漬けなどの漬物にして食されます。

清内路きゅうり

（阿智村清内路）

【収穫時期：7月中旬〜8月下旬】

主にお盆過ぎに収穫される夏秋採り品種のきゅうり。25〜30㎝と長く、種子数が多く、皮も厚く硬いため、この地域特産の「赤根大根（清内路あかね）」と合わせた漬け物として多く利用されるほか、味噌きゅうりやサラダとしても食されます。

ぼたんこしょう（ぼたごしょう）

（中野市永江、信濃町ほか）

【収穫時期：7月中旬〜10月下旬】

上から見るとボタンの花のような形で、辛味の中に肉厚の果肉の甘さが感じられるピーマン型の唐辛子。丸焼き、コショウ味噌、味噌漬け、天ぷら、煮物にするほか、夏野菜や漬物を細かく刻んで混ぜ合わせた北信地方の郷土料理「やたら」にも使われています。

沼目越瓜（ぬまめしろうり）

（須坂市沼目）

【収穫時期：7〜8月】

皮が薄く肉厚でパリパリと歯応えもよく、白うりの栽培に適した須坂市沼目地区で江戸時代から漬物用として栽培されてきた伝統野菜。病気に強く、栽培しやすい早生種で、短円筒型で淡青白色の見た目がきれいです。粕漬けや奈良漬け、浅漬けに最適。

穂高いんげん

（安曇野市穂高）

【収穫時期：7〜11月上旬】

大正から昭和初期頃、安曇野市穂高の勝野義権さんがアメリカから導入した野菜種子の中にあったとされるいんげん。和え物、天ぷら、煮物のほか、松本市安曇稲核地区に伝わる漬け菜・稲核菜のかぶを干して保存したものと煮るとかぶの甘みでいんげんがおいしくなるのだとか。

「信州の伝統野菜」の詳しい情報は、長野県園芸畜産課（026-235-7228）までお問い合わせください。

銀座NAGANOで買える!

「信州の伝統野菜」が いろんな形で楽しめます

シーズンや産地限定の
貴重な「信州の伝統野菜」ですが、加工品なら
いつでも気軽に味わえ、おみやげにも最適です。

〔味ロッジ（坂城町）〕

ねずみ大根の切り干し
50g 378円

辛さに定評のあるねずみ大根を乾燥させ、独特の歯応えと甘みが増した切り干し。

大根おろしノンオイルドレッシング
150ml 594円

ねずみ大根おろしがたっぷり入った、揚げ物や肉魚料理にぴったりのドレッシング。

〔ふくろや（中野市）〕

ぼたんこしょうみそ漬
130g 388円

細かく刻んだぼたんこしょうを自家製味噌を使った漬け汁に漬け込んだ一品。ご飯のお供にはもちろん、チャーハンや野菜炒めの味付けにも使えます。

〔石井味噌（松本市）〕

松本一本ねぎのねぎ味噌
140g 756円

慶応4年創業の石井味噌自家製の「信州三年味噌」に松本一本ねぎを練り込んだ伝統の味がコラボレーションしたおかず味噌。ご飯のお供やお酒のあてにもぴったり。

〔T.Oごぼう部会（飯山市）〕

飯山常盤（ときわ）牛蒡茶
30g 756円

アクが少なく味のよい常盤ごぼうを100%使用し、栄養豊富な皮付きのままお茶にしました。粉末のため、手軽に風味豊かなごぼう茶を楽しめます。

〔奈川山菜（松本市）〕

保平（ほだいら）かぶの甘酢漬
200g 356円

松本市奈川保平地区の「保平蕪」を、酢、砂糖、塩のみで味付け。歯切れや食感がよく、食品添加物は不使用で、かぶ本来の鮮やかな赤色を活かしています。

〔ファーストグリーン（大桑村）〕

乾燥赤かぶ
20g 237円

すんき作りの際には使用されない赤かぶ部分の消費拡大のために開発。色も鮮やかで水で戻すと生の食感が復元されます。サラダや千枚漬け、味噌汁の具にも最適。

〔おんたけ有機（木曽町）〕

すんき
180g 491円

地元の赤かぶを使った木曽地方伝統の発酵食品。塩を使わず乳酸発酵させ、健康食品としても定着しています。すんきそばや味噌汁の具、油炒めなどもおすすめ。

〔信州木の花屋（千曲市）〕

戸隠大根味噌漬
140g 702円

肉質が硬く辛味がある地大根の戸隠大根を県産大豆と米を使って味噌漬けに。パリパリとした食感が特徴で、細かく刻んでおにぎりの具にも。

〔松尾商店（茅野市）〕

上野大根たくあん漬
1本 518円

諏訪市豊田上野地区特産の上野大根を、地元産米ぬかと天日塩、柿の皮、ざらめのみを使って1年以上かけ旨味を引き出しています。着色料、甘味料、保存料無添加。

今宵楽しむ酒と肴

銀座NAGANO 唎酒師 玉岡あずみ

一点の偽りもなく地酒あり

心落ち着かない日々が続く中、諏訪御湖鶴酒造場（下諏訪町）の「御湖鶴　純米吟醸　山恵錦」が「IWC（インターナショナル・ワイン・チャレンジ）SAKE部門」で日本酒部門の最優秀賞である「チャンピオン・サケ」に選ばれたという、うれしいニュースが舞い込んできました。この称号は9つあるSAKE部門の出品総数1499銘柄の中からたったひとつに与えられるものなんです!
2018年に諏訪御湖鶴酒造場として新たに歩みだした同蔵。「心ときめく酒」を目標とした酒造りに励んでおり、蔵人の皆さんが仲良く笑顔で仕事をしている姿が印象的で、地元とも協力して歩みを進めるとても魅力的な地酒蔵です。現在この受賞酒は欠品中ですが、米違いの純米吟醸シリーズは銀座NAGANOでも販売中!
この明るいニュースを話題に、おいしいお酒をお楽しみください。

御湖鶴　純米吟醸　諏訪美山錦

御湖鶴　純米吟醸　ひとごこち

各1,842円

オンライン講座情報

詳細やお申し込みは銀座NAGANOウェブサイトをご確認ください。

銀座NAGANOでは参加者とワイナリーや酒蔵をオンラインでつなぎ、長野の「今」を体感しながら
お酒を楽しんでいただくオンライン講座を定期的に開催中!今月からはオンラインジャムづくり講座も開催します!

親子で楽しむジャムづくり体験

信州の旬のフルーツを“くつくつ”煮込んでおいしさを“ギュッ”と瓶に詰め込む、オンラインによるジャムづくり体験を7月から月1回開催します。今月のフルーツは鉄分豊富で栄養満点の「プルーン」。ジャムデザイナーの清水知美先生が、オリジナルレシピでジャムのつくり方をレクチャーします。夏休みの自由研究や夏の思い出づくりにぜひ親子で一緒にお楽しみください。

期 7月31日（土）14:00〜15:30
定 10組（申込先着順）
料 2,500円（プルーン、ジャム瓶、送料込み）

東急百貨店コラボ企画

ワイン講座

「アルカンヴィーニュ」

自社ワインに加え、新規就農者の委託ワインを醸造するなど地域のワイン振興にも大きな役割を果たす東御市の「アルカンヴィーニュ」で醸造を担当する小西超さんと渡邉周太郎さんにお話を伺います。ゲストで「ナゴミ・ヴィンヤーズ」の池さん、「カラリア」の中村さんも登場予定!

期 7月24日（土）17:00〜18:00
料 無料（対象商品のご購入）

日本酒講座

「東飯田酒造店」　「西飯田酒造店」

昭和59年度生まれの信州の酒蔵跡取り5人からなるユニット「59醸（ゴクジョウ）」メンバーをゲストに迎えたオンライン講座シリーズ。「59醸って何?」から酒造りの特徴や最近の取り組みなど、広く、時に深くお届けしています。第4回目は長野市の「東飯田酒造店」醸造責任者 飯田敦さん、第5回目は同じく長野市の「西飯田酒造店」9代目 飯田一基さんとオンラインでつなぎます。

期 7月22日（木・祝）17:30〜18:45
料 無料（対象商品のご購入）

期 8月14日（土）17:30〜18:45
料 無料（対象商品のご購入）

定期的に日本酒・ワインのオンライン講座を銀座NAGANOと共同で開催してきた東急百貨店。7月10日にグランドオープンし、世界に認められる「日本の酒」150種以上を集める「Nippon no SAKE」コーナーを新設した「渋谷 東急フードショー」に、オープンより12週間、長野県内約30蔵、約70銘柄の日本酒とNAGANO WINE27銘柄が勢揃い! 東京にこれだけ多くの長野県の日本酒・ワインが一堂に会することは滅多にありません。お近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。

長野県をクラウドファンディング型ふるさと納税で＼応援／

長野県では、寄付金の使い道を明確化（プロジェクト化）して寄付募集を行う、
クラウドファンディング型の「ふるさと信州寄付金」を実施しています。皆様からのあたたかいご支援をよろしくお願いいたします。

信州の山小屋応援プロジェクト

雄大で多様な表情を持つ信州の山岳での登山が安全に楽しめるよう、山岳の自然を守り、登山道の整備を最前線で担う山小屋を応援。

[期間]
7月2日（金）〜9月30日（木）

[目標金額]
1,500万円

[使い道]
山小屋に均等に配分し、登山道の整備、山岳の環境保全、新型コロナウイルス感染防止対策などに活用

詳しくはこちら

ライチョウ保護スクラムプロジェクト

長野県の県鳥で、国の天然記念物でもあり、絶滅危惧種に分類されているライチョウの保護活動を応援。

[期間]
6月8日（火）〜9月5日（日）

[目標金額]
200万円

[使い道]
ライチョウ保護技術者の養成と、ライチョウ目撃情報投稿アプリ「ライポス」の操作方法、生態を学習する動画作成に活用

詳しくはこちら