



## 日本酒講座

東急百貨店コラボ

### 日本酒を楽しむ秘訣 ～年末年始編～

【ゲスト】

亀田屋酒造店 伊藤杜氏、  
中善酒造 南社長・山口杜氏、  
他スペシャルゲスト

これからのシーズン、  
忘新年会など、さま  
ざまなシーンで飲む  
機会のある日本酒。  
今回は、お店で買う  
ときのポイントなどお  
役立ち情報とともに、  
酒造りに突入した杜  
氏さんから「今」の酒  
造りを伺います。



■ 11月13日(土) 17:30～19:15 ■ 無料  
参加条件:  
今だからこそ日本酒を飲んでみたい気持ち

ビック酒販コラボ

### はじめての日本酒 ～今さら聞けない!? 美味しい飲み方②～

【ゲスト】

高天酒造 高橋さん、  
他スペシャルゲスト

「はじめての日本酒」  
シリーズの第2弾。  
今回は飲食店で外さ  
ない日本酒の選び方  
や贈答品選びのポイ  
ントなどをご紹介。  
初めて日本酒を飲む  
方にもわかりやすく、  
蔵元を交えて楽しく  
配信します。



■ 11月20日(土) 17:30～19:15 ■ 無料  
参加条件:  
日本酒がちょっと気になる気持ち

## ワイン講座

東急百貨店コラボ

### 長野ワイン オンラインセミナー 「林農園」



今回は「五ーワイン」でおなじみの「林農園」  
(塩尻市)から配信します。1911年に開園し、  
国内外のワインコンクールで多数の受賞歴を  
持つ老舗ワイナリー。丘陵地帯・桔梗ヶ原で  
ワイン造りの伝統を積み重ねつつ、新規園場  
も開墾するなど日々進化しています。当日は、  
醸造責任者の添川さんをご登場します。

■ 11月27日(土) 17:00～18:00  
■ 無料 (ただし対象商品の購入が必要)

11月1日(月)～受付開始! 詳細は銀座NAGANOウェブサイトでお知らせします

### 銀座NAGANO×信州 旬のフルーツ ジャムづくり体験 番外編 ジャムを楽しむアフタヌーン・ティー

毎月1回オンラインにて開催して  
いる銀座NAGANOのジャムづく  
り体験。11月は番外編。11月1日  
の「紅茶の日」にちなんで、ジャ  
ムを楽しむお茶会を開きます。お楽  
しみに!

■ 11月23日(火・祝) 14:00～  
■ 20組(申込先着順)  
■ 2,500円(材料の一部、送料込み)



※写真はイメージです

### 信州「粉もん」づくり講座

長野市のおやき専  
門店「ふきっ子おや  
き」店主の小出陽子  
さんを講師に迎え、  
「おやき」等、信州  
の粉もん郷土食の  
作り方をオンライン  
でレクチャーします。



■ 11月27日(土) 11:30～ ■ 10組(申込先着順)  
■ 2,500円(材料の一部、送料込み)

### 3,000円で4,500円のお買い物ができる♪ プレミアム商品券販売

銀座NAGANOで  
10月16日(土)より先行販売!



利用可能期間

令和3年10月21日(木)  
～令和4年2月28日(月)

販売価格 3,000円

冊子内容 4,500円分  
(1,000円券×3枚、500円券×3枚)

販売数量 1人あたり10冊まで(予定数量に達し次第販売終了)

※ご利用にあたっては、同商品券に記載の注意事項を必ずご確認ください。  
※商品券購入は、キャッシュレス決済が利用いただけます。(メンバーズカ  
ードのポイント付与はありません) ※商品券を使用して商品を購入される際には、  
メンバーズカードのポイントが付与されます。他商品券との併用も可能です。

詳細は「長野大物産展」で検索! <https://shinshufair.jp>

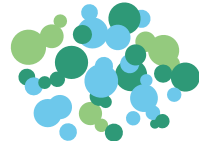


同時  
開催



■セレオ八王子  
■東武百貨店船橋店  
■東武百貨店池袋店  
■東急百貨店横浜上大岡  
■東武宇都宮百貨店  
■東急百貨店吉祥寺店  
※他3会場で開催

10月21日(木)～10月31日(日)  
11月30日(火)～12月7日(火)  
12月16日(木)～12月22日(水)  
1月6日(木)～1月11日(火)  
1月27日(木)～2月8日(火)  
2月17日(木)～2月22日(火)



銀座NAGANO

営業時間 10:30～19:00 (1F・2F・5F)

※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10月12日現在のものです。商品・メニュー・イベント内容・営業時  
間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。



おかげさまで 7 周年

### 銀座NAGANO感謝祭 ー銀座と長野をつなぐ7日間ー

10月18日(月)～24日(日)開催

2014年10月26日にオープンした銀座NAGANOは  
このたび7周年を迎えます。さまざまな企画をご用意し、  
みなさまのご来店をお待ちしています。

送料無料キャンペーン  
10月25日(月)～11月7日(日)

店頭での購入およびコレクト便の配送料が無料に!  
まとめ買いや重い商品をご購入の際にご利用ください。

### しあわせ信州 おすそわけ抽選会

開催中～10月31日(日)

銀座NAGANOで1,000円以上お買上げのお  
客様のうち、ご応募いただいた方の中から抽選  
で77市町村の特産品をプレゼント!

銀座NAGANO賞(5,000円相当)

銀座NAGANO  
特選セット

3名



市町村賞  
(1,000円相当)

各市町村の  
特産品

77名

23日(土)、24日(日)プログラム

アルクマ  
グリーティング

長野県PRキャラクター  
「アルクマ」が店頭にて登  
場予定! 詳細は決まり  
次第、ウェブサイトでお  
知らせします。



24日(日) 特別プログラム

オンライン

長野県永久観光大使 峰竜太さんトークショー

■15:00～16:00

テーマ:圧倒的な熱気と熱量「信州のまつり」  
ゲスト:県立歴史館特別館長 笹本正治さん、  
諏訪御柱祭・飯田お練りまつり・  
善光寺御開帳関係者

峰さんやゲストの祭りの思い出話を交えた熱い  
トークをZoomウェビナーによるオンライン配信  
にてお届けします。

視聴者の  
中から  
5名様に  
5,000円相当品  
をプレゼント!



詳細は銀座NAGANOのウェブサイト・  
SNSで随時お知らせします

・新型コロナウイルス感染症の感染状況によって、内容を一部変更、中止して実施することがあります。  
・感染リスクを低減するため、お客様の人数によって入場制限を行いますので、ご理解くださいますよう  
お願いします。

10月24日(日)には5階の銀座NAGANO新フロアがグランドオープン!

住所 〒104-0061

東京都中央区銀座5-6-5NOC01・2・4・5F

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  
5F・移住交流相談 03-6274-6016

定休日

年末年始



信州のヒート・コト・モノとあななをつなぐ。  
銀座NAGANO情報マガジン

2021 11 月号

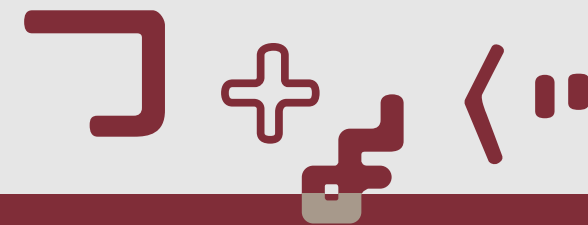
VOL.81

令和3年10月15日発行

しあわせ信州

TAKE FREE 毎月15日発行

発行:銀座NAGANO



2021  
11

銀座NAGANO  
vol.81 令和3年10月15日発行 FREE

信州そば歴史探訪

そば文化“のルーツは信州にあり!?”



いよいよ新そばの季節が到来。

山々に抱かれた地での栽培に適していたそばは、

信州各地の風土や歴史の中で姿を変えて引き継がれ、

人々の日常の食に欠かせないものとなりました。

「そばといえば、信州」

発祥の地を訪れ、その所以を紐解きます。

詳しくは中面で





1 戸隠山をバックに広がるそば畑。日本三大そばに数えられる「戸隠そば」も、雲山戸隠山へ訪れた山岳修験道の修行僧から栽培方法が広がったといわれています。2 「本山そばの里」でのそばの脱穀の様子。地元産の原料にこだわり、近隣の畑で栽培された「信濃一号」という品種を自家製粉したそばを使用しています。3 「本山そばの里」では地元女性たちを中心に約15名のそば打ち職人が在籍しています。

### 奈良時代にはすでに存在していた信州のそば

“そばといえば信州”というほど、長野県は全国を代表するそばどころ。その歴史は奈良時代まで遡ります。全国に山岳修験道を広めたといわれる役小角が修行中、現在の伊那市を訪れた際、もてなしのお礼に携行していたそばの実とその栽培方法を伝えたのが、長野県におけるそば栽培の始まりとの説が残っています。また、『続日本紀』によると、722年には救荒作物としてそばの栽培が奨励されていたそう。鎌倉時代に入り、中国から石うすが伝わりそば粉ができるようになると、食べ方のバリエーションが広がりました。

### 木曽路で誕生したとされる「そば切り」

現在は麺として食されることが多いそばですが、古くは粒のままお粥にしたり、粉を挽いてそばがき、そば焼きなどの方法で食べられていました。諸説あるものの、生地を練って薄く均等に延し、包丁で麺の形に切る「そば切り」は、長野県木曽周辺で誕生し、全国へ広がったとされる説が有力です。長野県大桑村にある木曽三大寺のひとつ「定勝寺」の改修記録である『定勝寺文書』には、1574年に「振舞ソハギリ

金永」との記述が。これが、そば切りに関する日本最古の記録とされています。また、松尾芭蕉の門下生だった森川許六による1706年発刊の『風俗文選』には、「そば切りといっぱ、もと信濃国本山宿より出て、あまねく国々にもてはやされける」という記述が残されており、木曽路の宿場町・本山宿からそば切りが広がったといわれています。本山宿には殿様が泊まることも多く、「ハレものにそばをふるまった」との記録もあります。

これらの背景もあり、そばは次第に諸大名から將軍家に献上されるまでの地位を確立。17世紀中頃以降は江戸を中心にそば切りが普及し、広く親しまれるようになりました。

### 伊那の地から広がった信州のそば文化

海から遠く離れた長野県。かつては、そばつゆに欠かせないカツオや昆布などの出汁の材料が入手困難だったことから、現在の伊那市高遠では地大根の汁に、囲炉裏で焼いた味噌を溶いた漬汁の「からつゆそば」が食べられていま



4 辛み大根のおろし汁と焼き味噌で食べる「高遠そば」。現在は市内11店舗で楽しめます。5 「信州そば発祥の地」と銘打ち、地域振興に取り組む伊那市。春には「天下第一の桜」とも称される「高遠城址公園」の桜を求めて多くの観光客が訪れます。6 干しそばの話を聞いた柄木田製粉㈱の人気商品。顧客のニーズに合わせた商品を展開します。7 柄木田製粉㈱のウェブサイトでは様々なそばのアレンジレシピを紹介しています。

した。1582年に徳川家康が高遠を訪れた際、大根おろしの料理を振る舞ったと島村利正著の『清流譜』に記された料理こそが、この「からつゆそば」だと伝えられています。江戸幕府2代将軍・徳川秀忠の四男・保科正之は、初代高遠藩主の保科正光に預けられ、高遠で育ちました。正之は高遠のそばが好きだったそうで、やがて山形や会津へ移る際、信州のそば文化も伝えたといわれています。それこそが「信州そば発祥の地」とされる所以です。諸説あるものの、正之が山形藩に移ったことで山形に「寒晒しそば」が根つき、会津若松では今でも「高遠から伝わったそば」として「高遠そば」の名で「からつゆそば」が親しまれています。

### 時代にあった製法や食べ方が誕生

打ち立てのそばは、香り高く風味よく、喉越しなどが楽しめる反面、保存がきかない一面も。そこで、いつでも気軽にそばを楽しめる様、保存性を考えて開発されたのが「干しそば」です。明治時代に長野市のそば店「大和屋本店」

の塩入三代吉氏が生そばを乾燥させ、製品化したのが始まりといわれており、その後、県内各地で干しそば生産が盛んに。今でも長野県が圧倒的なシェアNo.1を誇ります。生麺にも引けを取らない喉越しや風味を味わえる本格干しそばも誕生。このほか、技術の進歩や職人たちの試行錯誤の末、製造の過程で切れてしまうなどの理由で乾麺では難しいとされていた十割蕎麦や、食塩不使用でそば湯も楽しめる商品など、ニーズに沿った干しそばが生み出されています。ざるそば、かけそば以外にも、油で揚げると酒のつまみとしても楽しめ、生そばとは違った食べ方ができるのも干しそばの魅力です。

さらに、ファストフードの先駆けともいえる「駅そば」も、列車の車両交換の長い待ち時間に乗客に対して料理を提供しようと軽井沢町で誕生したサービスだといわれています。

このように、信州の日常に寄り添い、変化を遂げてきたそば。近年では干しそばや半生そばの海外輸出も伸びており、その文化は日本を越え、世界にも広がりをを見せています。

【お話を伺った方】  
柄木田製粉株式会社 柄木田豊さん、山内善貴さん  
026-292-0890 https://www.karakida.co.jp/

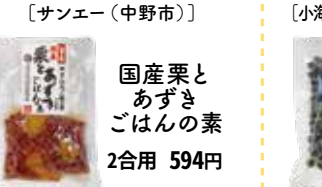
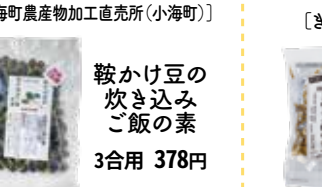
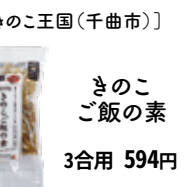


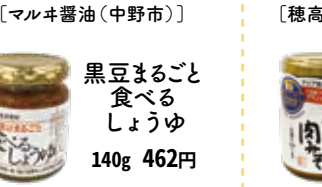
## 止まらないおいしさの新米 & ご飯のお供

『BRUTUS』特別編集ムック  
「長野県の⑨正解」発売!

特集主義を貫く雑誌「BRUTUS」がガチでセレクトした、観光スポット、宿泊施設、アクティビティ、カルチャー、飲食店、お取り寄せカタログなどが1冊に。新しい長野県のパブルが誕生。  
990円  
(2021年10月20日発売)

|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>【小柳農園(中野市)】<br/><b>風さやか</b><br/>3合 494円 / 2kg 1,382円<br/>長野県オリジナル品種。あっさりとした食感なのに冷めてももちり。粘り・味・香りなど食味のバランスがよく、どんな料理にも合います。</p> |  <p>【アルプス物産(木曾町)】<br/><b>野沢菜キムチ・赤かぶキムチ</b><br/>200g 各540円<br/>長野県の定番漬物と自社調合のキムチベースが好相性。野沢菜漬は細かく刻んで食べやすく、赤かぶ漬は角切りでコリコリ食感に仕上げています。</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>【栗庵風味堂(小布施町)】<br/><b>栗ごはん</b><br/>200g 756円<br/>国産栗を100%使用したレトルトご飯。電子レンジで温めるだけなので、夜食や急なお客様へのおもてなしにも便利です。</p> |  <p>【サンエー(中野市)】<br/><b>国産栗とあずきごはんの素</b><br/>2合用 594円<br/>国産栗にたっぷりの小豆を合わせ、上品な味付けに。栗ご飯と赤飯を合わせたような、一風変わった炊き込みご飯の素です。</p> |  <p>【小海町農産物加工直売所(小海町)】<br/><b>鞍かけ豆の炊き込みご飯の素</b><br/>3合用 378円<br/>小海町の特産品を使い、地元の主婦たちのアイデアで生まれた商品。入れて炊くだけで簡単おいしい鞍かけ豆ご飯が楽しめます。</p> |  <p>【きのこ王国(千曲市)】<br/><b>きのこご飯の素</b><br/>3合用 594円<br/>数種類の天日干し乾燥きのこを使用。水戻し不要で、付属の無添加だしと一緒に炊くだけで、きのこの旨味がお米に染み込みます。</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>【小林農園(千曲市)】<br/><b>元祖のこだわりなめ茸</b><br/>200g 648円<br/>信州産のき茸をこだわりの国産調味料と合わせ、昔ながらの製法で炊き上げました。なめ茸開発の元祖が作る本物の味です。</p> |  <p>【長野森林組合(長野市)】<br/><b>あざみ佃煮</b><br/>100g 340円<br/>長野市鬼無里特産の沢あざみの茎を、花が咲く前の柔らかい時期に収穫して佃煮に。独特のほろ苦さがクセになります。</p> |  <p>【マルキ醤油(中野市)】<br/><b>黒豆まるごと食べるしょうゆ</b><br/>140g 462円<br/>信州産の厳選した黒豆を秘伝のたれに漬け込み、低温で2カ月以上発酵。卵かけご飯と合わせるとおすすめです。</p> |  <p>【穂高観光食品(安曇野市)】<br/><b>信州牛肉みそ</b><br/>140g 648円<br/>老舗蔵元「上高地みそ」秘伝の熟成味噌に信州牛をブレンド。ごぼうとショウガを加えて風味と食味を整えた、おかず味噌です。</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2021年産ワイン仕込み開始!

秋も深まり、いよいよ今年もワインの仕込みの季節がやってきました。9月下旬頃から、ナイアガラに始まり欧州系品種へと、約2カ月間仕込みが続きます。「いいワインは、いいぶどうから」といわれるように、1年間手間暇かけて育てられたぶどうが、醸造家の手によってワインとなり、我々の手元に届くのです。11月に入ると新酒が店頭に並び始め、銀座NAGANOでも11月11日(木)から「信州ヌーボーフェア」を開催予定。フレッシュさやフルーティーさを楽しむ新酒は、ワインの渋味や苦みが苦手な方も口当たりよく楽しめます。中には新酒ならではのプチプチとした微発泡が感じられるものも。華やかな香りとともに、肩肘張らずにお楽しみください。

