

銀座NAGANO 演名マネージャーセレクト

今日の4品

家族や親戚が集まるお正月に、
“とっておき”な時間を演出する4品をご紹介します。



水引ぼち袋 りんご (喜久優)
1枚 648円

飯田市の地場産業「水引」で、信州の代表的果物「りんご」をかたどったぼち袋。お年玉入れなどにどうぞ。



木曽路 大吟醸
720ml 3,240円

華やかな香りと軽快な甘味が心地よい、フルーティーな大吟醸酒です。

限定品

ふなくち 本元
1,800ml 2,700円

しばったその日に、ふなくちから直接瓶詰め。冷酒や炭酸水割などにして、さわやかな飲み応えをお楽しみください。



純栗ペースト (松仙堂) 1瓶 580円

小布施栗だけを煮つぶして練り上げた栗あんです。パンやアイスクリーム、お正月はお餅に合わせていただくのもおすすめです。

信州出身または縁のある著名人に、
おすすめしたい信州の魅力を教えてもらいます。

信州のココが好き。



俳優
田中 要次さん
長野県木曾町出身



木曾名物『すんき汁』

銀座 NAGANO オープンおめでとうございます！
この度、長野県のアンテナショップが出来たのが、実は都内初だということを知り、非常に驚いております。2014年は南木曽土石流、御嶽山噴火、そして神城断層地震と、信州にとっては受難の年でした。こんな時こそ、銀座 NAGANO から信州を応援して頂けたら幸いです。木曾で生まれ育った僕は、冬になると「すんき」という漬け物が欠かせません。普通の漬け物とは違い、塩を使わずにカブ菜を乳酸発酵させたものなので、みそ汁や蕎麦の具にしたりします。ラーメンにも合うし、オリーブオイルと塩と胡椒を掛ければスペイン料理風にもなり、すんきの楽しみ方は無限です！ぜひ一度、味わってみて頂きたいです。出来れば木曾で！

Profile:

1991年のデビュー以降、数多くのテレビ番組や映画、CMなどで活躍。2014年放送のTVドラマ：フジ『HERO』をはじめ、BS朝日『アウトドアロックンロール!! ～サラリーマン転覆隊が行く～』や、映画『WOOD JOB! 神去なあなあ日常』など多数出演。2009年に木曾町「すんき大使」に就任。

信州のヒト・コト・モノとあなたを“つなぐ”フリーマガジン
信州・銀座NAGANO
発行：銀座NAGANO
毎月15日発行
Take Free
平成26年12月15日発行
vol.2
2015.1月号
2015.1月号 | vol.2
「+」
信州のヒト・コト・モノとあなたを“つなぐ”フリーマガジン

信州のヒト・コト・モノとあなたを“つなぐ”フリーマガジン

Take Free

2015.
1月号

vol.2

平成26年12月15日発行

「信州を知る」

村人の知恵と、
御嶽山麓の風土が育む
乳酸菌の発酵食品「すんき」

白銀のHAKUBAVALLEYへ

信州を旅しよう

1月イベントカレンダー

「pick up」

- ・銀座NAGANOワインレッスン
- ・横山タカ子さんの「信州の長寿ごはん」第2回

信州のココが好き。

今月のセレクト4品

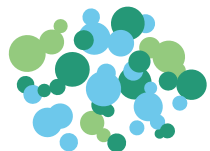
年末は31日 15:00まで、年始は4日より営業します。

イベントなど各種情報は銀座
NAGANOのHPをご覧ください。
リアルタイムな情報はFacebook
でお届けしています。

HP
<http://www.ginza-nagano.jp>
facebook
<https://www.facebook.com/ginzanagano>

銀座 NAGANO の
オフィシャルショッピングサイト
「NAGANOマルシェ」オープン！

銀座NAGANOで販売している信
州の食材、工芸品などほとんどの
商品を取り扱うショッピングサイト
がオープン。銀座NAGANOのホー
ムページからお入りください。



住所 〒104-0061
東京都中央区銀座 5-6-5 NOCO1・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



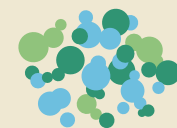
銀座 NAGANO

営業時間 10:00～20:00 (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

※掲載している情報は2014年12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下さい。表示価格は全て税込みです。



銀座 NAGANO

しあわせ信州シェアスペース



信州を知る

村人の知恵と、
御嶽山麓の風土が育む
乳酸菌の発酵食品「すんき」



木曽地方で作られる、 塩を全く使わない漬け物

御嶽山麓の木曽郡北部の木曽町や王滝村などで作られている「すんき」は、ぱっと見野沢菜漬けのようですが、赤カブの茎菜を塩は一切使わずに乳酸菌で発酵させた強い酸味のある漬物です。乳酸菌と菜っ葉の食物繊維が豊富ということで、近ごろでは健康・美容食としても話題になっています。地域によって王滝カブ、黒瀬カブ、開田カブなど、使うカブが異なるのも特徴です。

そのひとつ「王滝カブ」の歴史は古く、江戸元禄のころに名古屋藩に年貢として差し出されたとの記録が残っています。海から遠く離れて標高が高い王滝村では、「米は貸しても塩は貸すな」といわれるほど、塩は貴重なものでした。野菜を中心に食糧が乏しくなる冬の保存食を作る際に、塩を使わず山ぶどうやすぐりの実と一緒にカブの茎菜を漬け込んで発酵させたのが始まりだそうです。

すんき作りは、お母さんたちの元気の源

家にいる時間が長くなるこの季節、近隣のお母さんたちが集まって、お茶をする時間が増えます。そのお茶請けとして登場す

る漬物のひとつがすんきです。王滝村のお母さんなら誰もが作れるすんきですが、「家ごとで、味が全く違うの!」と話すのは、村に嫁いで約50年になる五味沢さん。初めてすんきを食べた時は、その酸っぱさにおどろいたと言います。何度か食べるうちにその味にはまり、「ひまわりマーケットすんきの里」を仲間とともに立ち上げることに。現在は60～70歳代のお母さんたちが、収穫からお菜洗い、漬け込みまで全ての作業をします。

「すんき作りが元気の源なの! おいしいと言ってもらえるとうれしいから」

御嶽山がある気候風土が、 美味しさを育む

「すんきの里」には、漬け物の季節が来るとすんきの元になる新しい種を求める人が各地より訪れます。まだ冷蔵庫が無かった時代には、すんきを寒ざらしにして乾燥させ翌年まで保存していたそうです。「王滝村の冬は本当に寒いけれど、御嶽山麓のこの気候が美味しく漬ける要素のひとつじゃないかな」

漬け込みを終えてから約1カ月ほど寝かすと、五味沢さんの目がねにかなうすんきの完成です。ほど良い酸味が口いっぱいに広がるすんきは、そのままでも美味しいですが、かつおぶし

1 5～8cmほどの実を付ける王滝カブは、10月中旬ごろから収穫が始まる 2 種となる昨年のすんき。色が茶色く変化している 3 王滝村のすんきは、茎葉を切らずに漬け込む 4 五味沢さんの義理の祖父の代に作られたすんき桶。漬ける時は、毎年同じ桶が使われる 5 かけそばの上に細かく刻んだすんきを乗せれば、すんきそばの完成 6 御嶽湖に映り込む、標高3,067mの御嶽山（写真は全て王滝村で撮影）

をちらして軽く醤油をかけたり、すんきそばにしたり、いためておやきの具にしたりなどさまざまな料理にも使えます。長野県の「味の文化財」をはじめ、近年ではインターナショナルスローフード協会の「味の箱舟」に認定され、さらなる注目を集めるすんき。野菜不足になりがちなの時期、食卓に取り入れてみませんか。

王滝村では数年前から
夏すんきも始めて、
年2回収穫ができるよう
になりました



ひまわりマーケット
すんきの里
五味沢 ミチ子さん



ひまわりマーケットすんきの里では「王滝村すんき漬」(500g 650円 / 写真右)、「王滝村かぶら漬」(500g 550円 / 写真左)を販売。
☎ 0264-48-2516 (注文は電話またはFAXで)

木曽地域のすんきのお求めは

木曽地域では、道の駅をはじめとする各所ですんきを販売しています。詳しくは、木曽町商工会(0264-22-3618)のホームページをご覧ください。銀座NAGANOで取り扱いのすんき関連商品は3ページをご覧ください。

王滝村の人に聞いた すんきのアレンジメニュー

発酵食品であるすんき漬は、チーズと好相性。ピザ生地に味噌(麦味噌がおすすめ)を薄く塗り、刻んだすんきを並べて、最後にチーズをふりかけて焼くだけとかんたん!



つなごろう木曽
応援ありがとう
キャンペーン
2015年3月31日(火)まで

キャンペーン期間中に木曽町、木祖村、王滝村の宿泊施設をご利用いただいた方先着10,000名様に、周辺スキー場で使える1日リフト券または協賛店で使えるお買い物補助券2,000円分をプレゼント!詳しくは木曽観光連盟ホームページ(<http://www.kisoji.com>)をご覧ください。

問い合わせ
木曽観光復興対策協議会
(木曽観光連盟内)
☎ 0264-23-1122

1. キャンペーン期間中にご予約いただいた方が対象となります 2. 各宿泊施設の優待券が終わり次第、施設ごとにキャンペーン終了となります。優待券の有無については、宿泊施設側へあらかじめご確認の上、お出かけください

銀座NAGANOに設置した木曽応援ボードにたくさんのメッセージをいただきありがとうございました。メッセージは、地元の方々にお届けいたします。



木曽地方で作られている すんきを使った商品

赤かぶ漬

561円（おんたけ有機合同会社）

すんきの材料となる赤カブの実、酢や砂糖、塩で漬けます。鮮やかな赤紫色は天然の色です。



すんき汁

496円（株式会社日義特産）

すんきと味噌をお碗に入れてお湯を注ぐだけで、昔ながらの本格すんき汁が味わえます。



スニーカー

100ml 206円 / 200ml 257円 (H・F)

構想から商品化まで6年！すんき漬の乳酸菌を用いたヨーグルトは、さわやかな風味が自慢です。



おんたけ有機 すんき 200g

432円（おんたけ有機合同会社）

乳酸発酵させて作ったすんきは、世界的にも珍しい健康食品。和製ピクルスとしても使えます。



おかわりしたくなる
美味しさ！！

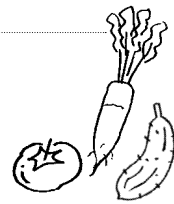


すんきとん丼

価格未定（株式会社日義特産）

甘からい和風タレに、酸味のあるすんきと豚肉をたっぷり合わせました。ごはんがすすむ1品です。

漬物王国信州にはこんな漬物があります。



八町きゅうりの粕漬け

410円（社会福祉法人くりのみ園）

須坂市八町地区で栽培されている信州伝統野菜「八町きゅうり」を使用。シャキッとした食感が楽しめます。



戸隠大根味噌漬

540円（信州木の花屋）

信州伝統野菜「戸隠おろし大根」を信州みそで二度漬け。残った味噌も調味料として使えます。



ベジフル5

324円（株式会社ベジフル軽井沢）

信州産のリンゴ「ふじ」を原料にしたリンゴ酢に、セロリやニンジン、パプリカなどを漬けたスイートピクルスです。

表示価格はすべて税込みです。

信州を旅しよう

健康街道木曽路を歩く！

冬の“とっておき”ヘルシーツアー

現地集合プラン

白銀の雪原をスノーシューウオーキング！地元ガイドが自然や木曽馬を案内しながら歩きます。初心者大歓迎！初めての方でもかんたんに歩けます。スノーシュー本体とストックのレンタル付き。現地係員がご案内します。

行程	1 日目	13:30 木曽福島駅前集合＝スノーシューで開田高原・木曽馬の里めぐり＝くつろぎの宿・駒の湯＝雪灯りの散歩路見学＝宿泊 □□夕	 
	2 日目	木曽古道スノーシューウォーク＝木曽福島・上の段で昼食＝JR木曽福島駅前で解散 (13:15) 朝昼□	
現地集合・解散			

長野県知事登録旅行業 2-436号

問合せ 旅行企画・実施：（一社）信州・長野県観光協会
（一社）全国旅行業協会会員 住所：長野市南長野幅下692-2
共同企画：木曽町観光協会・木曽町

☎026-234-7219

営業時間 平日 9:00～17:00
（土日祝祭日および年末年始は休業）

ツアーの詳細やお申込み受付は、下記ホームページへ

信州楽たび 検索 visit-town.com/nagano

この冬は、信州のスノーリゾートへ

HAKUBAVALLEY

HAKUBAVALLEYとは、大町市、白馬村、小谷村の3市村にまたがる北アルプスのスノー・マウンテンリゾートエリアです。



11月22日に発生した長野県神城断層地震につきまして、全国の皆さまに大変ご心配をいただいております。HAKUBAVALLEYに所在する11スキー場のゲレンデやリフトに被害はありません。平年どおりオープンを予定しております。皆様のお越しをお待ちしています。

問 白馬村観光局 (TEL.0261-72-7100)
小谷村観光連盟 (TEL.0261-82-2233)
大町市観光協会 (TEL.0261-22-0190)

銀座NAGANOでは長野県神城断層地震災害により、被災された方々を支援するため、義援金を受け付けております。皆様のご協力をお願い申し上げます。

銀座NAGANO
イベントスペースにて

12/27・28 HAKUBAVALLEY & 木曽エリアスキー場の特設インフォメーションコーナー設置

1/10 HAKUBAVALLEY 感謝イベント

詳細は銀座NAGANO ホームページへ

お楽しみに！

〔銀座NAGANO 1F〕

旬の信州 味わいコーナー

1月のメニュー

南信州のスローフード

『五平餅』のプレート

700円



神に捧げる「御幣」の形をしていることからこの名がついたとも、五兵衛さんが飯を漬けて味噌をつけて焼いて食べたのが始まりとも言い伝えられている「五平餅」。旬を迎える野沢菜漬と赤カブすんき漬け、菊芋とリンゴの和え物、茸の信州味噌汁も付いています。



