

マウカラニ
ゴートファーム
(南木曾町吾妻)
熟成フェタチーズ

入荷 / 4/25

清水牧場
チーズ工房
(松本市奈川)
バックス、
森のチーズ、
山のチーズ、
プティニューアージュ、
クワルク、
ヨーグルト、
しぼりたて牛乳

入荷 / 3/19 4/20

エイチ・アイ・エフ
開田高原アイスクリーム工房
(木曾町開田高原)
カマンベールチーズ、クリームチーズ、
味噌漬けモzzarellaチーズ、バター、SNKYヨーグルト

入荷 / 3/26

ボスケツ・チーズ ラボ
(佐久市春日)
MIMAKI、MIMAKI Kimoto Sakuramochi、
KARAMATSU、KURA、
KASUGA、MOCHIZUKI

入荷 / 4/10

アトリエ・ド・フロマージュ
(東御市新張)
翡翠、ブルーチーズ、
マールウォシュ、
ウォシュ・オ・カルヴァドス、ココン、
プリー、湯ノ丸高原山のチーズ

入荷 / 4/15

永井農場 (東御市和)
フレッシュモzzarella、
熟成モzzarella

入荷 / 4/25

銀座NAGANO

春の チーズフェア

豊かな自然や清らかな水に恵まれた長野県には、優れたチーズを作る工房も多く、その品質から高い評価を得ているものも。普段は銀座NAGANOで取り扱っていないチーズや乳製品も週替わりで入荷し販売するチーズフェアを開催します。生産数の少ない希少なチーズをこの機会にぜひお試しください♪

※商品や入荷日は変更となる場合があります。

フードロス削減にも 産地応援！ 特別販売

コロナ禍の長期化により、厳しい状況に置かれている長野県内の事業者支援の一環として、2階イベントスペースに「買って応援コーナー」を設置しました。そばやりんごジュースなど、賞味期限が近い商品をお求めになりやすい価格で販売しています。銀座NAGANOにお越しの際はチェックしてみてくださいね。

銀座NAGANO しあわせお届け便

電話一本で銀座NAGANOの商品がご自宅に届くコレクトサービス「銀座NAGANO しあわせお届け便」。いろいろな商品をたくさん購入したい時や、酒類等お持ち帰りが大変な商品にも便利！ぜひご利用ください。

《ご利用の流れ》

- 銀座NAGANOへ
電話でご注文 (03-6274-6018)
- ヤマト運輸の「宅急便コレクト」にて
ご注文の品をお届け
- 商品代金 + 送料(ヤマト運輸・実費)を、
ドライバーにお支払い
※当面の間、代引き手数料は無料でお届けします

取り扱い商品の一部を銀座NAGANOのウェブサイトで紹介しています。

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3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。

住所 〒104-0061 東京都中央区銀座5-6-5NOC01・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

このフラッグが目印です。

銀座NAGANO

至有楽町 ■GAP
並木通り口
東武有楽町線
至東銀座 三越

銀座千代田 B5出口
アルマーニ
安藤七宝店
すすらん通り
みゆき通り
EXITMELSA GU
中央通り
銀座五丁目
至新橋

マネケン あけぼの
三愛 交番
和光
銀座四丁目

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 + よ く

2021 4 月号
令和3年3月15日発行
VOL.75

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

TAKE FREE

銀座NAGANO
しあわせ信州シェアスペース

春の野山は
幸せいっぱい！

SPECIAL FEATURE

信州の山菜で感じる 大地の息吹

TAKE FREE

毎月15日発行

発行：銀座NAGANO



信州の山菜で感じる 春の訪れ

信州の長い冬の終わりと春の訪れを感じさせる山菜。
自然の恵みがギュッと詰まった山菜は、私たちの心と体に心地よい刺激を与えてくれます。
春から初夏にかけ、長野県内ではさまざまな山菜が旬を迎え、
中には特定の地域でしか食べられていないようなものも。
今回はそんな信州ならではの山の恵みをご紹介します。



南信州独特の食文化を伝える山菜 「おこぎ」

野村 慶一さん

DATA

およりてふあーむ農産物直売所
飯田市鼎東鼎281
0265-56-2822
<http://www.ja-mis.iijan.or.jp/directsales/store.php>

だんだんと里山の雪も解け始める3月上旬頃から、長野県では農産物直売所や道の駅、スーパーなどで地元の人々が収穫した山菜を見かけるようになります。

大地を感じる風味や独特のえぐみ、ほろ苦さを持つものも多い山菜。これはポリフェノールや植物性アルカロイドなどによるもので、春の訪れを感じさせてくれるだけではなく、寒く厳しい冬を乗り越えるため体温を逃さないようにと脂肪をため込みやすい状態になっていた私たちの冬の体から老廃物を排出し、春に向けて活動的な体へと切り替える手助けをしてくれるのだとか。「春の皿には苦味を盛り」※ということわざもあるほど、春に山菜を食べることは理にかなったことだとされているのです。

冬眠から目覚めたクマが初めて口にするとはいわれる「フキノトウ」をはじめ、「コゴミ」「タラノメ」「ワラビ」「フキ」「ウド」「根曲り竹」など、長野県の野山は春から初夏にかけ、さまざまな山菜であふれますが、中には特定の地域でしか食されていないようなものも。そのひとつが、春の新芽が芽吹く頃、南信州でいち早く春の訪れを感じさせる「おこぎ(ウコギ)」。1.5～2mほどの高さのウコギ科の灌木の若芽で、渋みやほろ苦さを感じる味わい

や、シャキシャキとした歯触り、鮮やかな緑色が特徴です。全国に自生していますが、食用とされているのは、主にヤマウコギが食される飯田・下伊那地方と、江戸時代に米沢藩第9代藩主・上杉鷹山公が飢饉に備えてヒメウコギを生垣に植えるよう奨励したとの話が残る山形県置賜地方のみともいわれます。

飯田・下伊那地方で「おこぎ」を食べる文化が根付いた理由は定かではありませんが、昔から各家庭で畑や庭先、土手などに生えているものが収穫され食べられており、2000年代前半から地域に直売所が増えてきたことで市場にも流通されるようになりました。

そんな「おこぎ」を昔から露地栽培し、さらに25年ほど前からハウスでの栽培を始め、地域でもいち早く直売所に出荷しているのが、飯田市の野村慶一さんです。太陽からの自然の熱を利用して暖めたハウスの中で、自宅の裏山から湧き出る湧水を張ったバケツに幹をさして栽培し、例年3月に入った頃から1～2cmほどのサイズになった若芽を摘んでいきます。小さな芽のほうが柔らかくて食べやすく、また、ハウス栽培のほうが露地ものより柔らかいとのこと。「おこぎの幹には鋭い小さなトゲが

- 1 おこぎのハウス栽培を手がける農家は飯田市内でもわずか。一芽ずつ丁寧に収穫していきます。
- 2 一般的には「ウコギ」の名で知られており、「おこぎ」は飯田地域ならではの呼び方です。
- 3 「旬が過ぎて大きくなってしまった『おこぎ』でも、天ぷらやかき揚げにするとサクサクとした食感でおいしいですよ」と野村さん
- 4 JAみなみ信州が運営する「およりてふあーむ農産物直売所」。地域の農産物を豊富に取り扱っており、野村さんも「おこぎ」のほか、山菜は「タラノメ」「コゴミ」「タケノコ」「ウド」なども「およりてふあーむ」へ出荷しています。
- 5 栽培に使用する湧水は名水百選にも選定されている「猿庫の泉」と同じ水系とのこと。

あるので、柔らかいうちに丈夫な革の手袋で幹をしごき、全部取ってしまうのがポイントです」と野村さん。ハウスものは3月上旬、露地ものは4月上旬から出荷が始まります。旬はゴールデンウィークまで。芽が大きくなるとキシキシという独特の歯触りが生じてしまうのだとか。

定番の食べ方は、沸騰したお湯に5秒ほどぐらせ、鰹節と醤油をかけるおひたしですが、炒めものや和えもののほか、茹でた若芽を塩揉みして刻み、炊きたてご飯に混ぜてもおいしく味わえます。茹でたものを冷凍保存すれば長期間「おこぎ」を楽しむことも。

「春を代表する山菜の『コゴミ』も、この辺でも自生していますが、盛んに食べるようになったのはここ15年くらいのことだと思います。それも、この地域には『おこぎ』を食べる文化が根付いていたからかもしれませんね」と野村さん。山菜採りは地域に根ざした文化としての側面もありますし、日ごと様子が変わる春の山野で収穫期を逃すと、あっという間に旬を過ぎてしまう儚さもあります。山菜から地域に脈々と受け継がれてきた文化を感じ、その地域ならではの旬を味わってみませんか。

山菜採りハイキングはいかがでしょうか？

旬の山の幸に出合う山菜採り体験はいかがでしょう。信濃町のサンデープランニングLAMPでは、野尻湖周辺の野山を探索し、約50種類の山菜を収穫する「山菜採りハイキング」を開催予定。ベテランガイドが春の山へとご案内します。採ってきた山菜はレストランのシェフが腕をふるい、豪勢な山菜づくしディナーへと変貌します。自分で収穫した山菜の味わいは格別ですよ！

【期間】4月17日～6月13日(予定)



詳細はこちら



※P1の写真はツアーで収穫した山菜と山菜づくしディナーの一例



北信州を代表する山の恵み 「根曲り竹」

お宿まるとや 女将 富井 明美さん

DATA

お宿まるとや

下高井郡野沢温泉村豊郷9798
0269-85-2235
<https://kt2062390.wixsite.com/marutoya>

山菜シーズンも終盤に差しかかる5月から6月下旬にかけて収穫時期を迎えるのが「根曲り竹」。北信州の人々が愛してやまない山の恵みのひとつです。山陰、信越、東北、北海道の日本海側、標高1,000m前後の山地に生育する「チシマザサ」とよばれる大型の笹の若芽で、スーパーなどで見かけることも多い孟宗竹と比べると、スラっとした形状が特徴です。山陰では「姫竹」、山形では「月山竹」など、各地域でよび方が異なり、雪深い長野県の北信地域では、雪に押されて根元が曲がって出てくることから「根曲り竹」の名で親しまれています。

えぐみが少なくほのかに甘みを感じる味わいと、ほどよい弾力がありながらも歯切れのよい食感が特徴。アクが少ないので採れたてのものは下茹ですることなく調理可能で、煮物や、天ぷら、素焼きなど、さまざまな食べ方でその味を楽しめます。中でも北信州の郷土料理として知られているのが、「根曲り竹」に味噌、そしてサバの水煮缶を加えた味噌汁「竹の子汁」です。

「最初は細い竹の子にも、味噌汁にサバ缶が入ることにもとても驚きました。魚臭くないのかしらと、おそろおそろ食べてみると、柔らかく、アクが少なく、何よりサバ缶の塩気や油分

と『根曲り竹』や味噌の相性がよく、とてもおいしかったんです」と話すのは長野県東部に位置する小海町から野沢温泉村へ嫁ぎ、温泉旅館「お宿まるとや」の女将を務める富井明美さんです。

野沢温泉村や山ノ内町など、「根曲り竹」が採れる地域では、スーパーの一角にサバ缶コーナーができるほどで、富井さんも季節になると箱買いするのだとか。それほど、サバの水煮缶と「根曲り竹」は最高の組み合わせで、北信地域の初夏の食卓に欠かせません。

時期になると、近隣の道の駅などで「根曲り竹」を購入することも可能ですが、自ら山に入る人も多く、野沢温泉村では地区ごとに参加者を募って「根曲り竹」の竹の子狩りを行っており、富井さんも毎年参加しているそう。傾斜のある斜面を背丈ほどもある竹を泳ぐようにかき分けながら、笹やぶの根元に生える「根曲り竹」を探すのはとても重労働で、鋭い竹や笹で肌や洋服が切れてしまうこともしばしば。また、「根曲り竹」はクマの好物でもあるので、野生のクマと遭遇しないようクマ除けの鈴も欠かせません。

- 1 地面から顔を出す「根曲り竹」。野沢温泉村のほか、山ノ内町志賀高原、高山村なども北信地域有数の産地として知られています。
- 2 近隣の道の駅で販売されている「根曲り竹」。近くにサバの水煮缶も販売されていました。
- 3 「竹の子汁」は北信地域のソウルフード。その味や作り方は各家庭で引き継がれてきました。
- 4 収穫後すぐに食べられない場合は、採れた日に皮を剥き、茹でて、茹で汁ごと冷蔵庫で保存しておくといのことです。
- 5 「根曲り竹」の皮の剥き方も教えてくれた富井さん。頭の部分を折ってからくるくる指に巻き付けるように剥いていくとのこと。コツが必要です。
- 6 富井さんお手製の「根曲り竹の穂先の天ぷら」と「根曲り竹と身欠きニシンの煮物」。天ぷらは粉チーズを混ぜて揚げても、味に深みやコクがでておいしいのだとか。

収穫した「根曲り竹」はどんどんと固くなってしまいうため、採ってきた日のうちに調理や下処理を行うことがポイント。富井さんは採ってきた「根曲り竹」を、「竹の子汁」はもちろん、煮物や、穂先の天ぷらのほか、焼き竹の子、炊き込みごはんなどに調理し、宿泊客にも振る舞います。煮物には凍り豆腐も加えるのが富井さん流。水で戻した凍り豆腐を素揚げし、竹の子、身欠きニシンと煮ると、油を吸った凍り豆腐が味わいを深くするといいます。

それでも「やっぱりおすすめの食べ方は『竹の子汁』」と富井さん。具材や作り方は各家庭で異なりますが、基本の「根曲り竹」とサバの水煮缶に、豆腐や豚肉などを加えてもおいしいそうです。宿泊客にも好評で、料理を目当てに毎年「お宿まるとや」を訪れる人も少なくありません。

ソムリエの資格も持つ富井さん。「地域の郷土食にはやっぱり地域の地酒が合います。日本酒もよいですが、『根曲り竹』の料理には、近隣の高山村で醸されるシャルドネなど軽快な白ワインも合うんですよ」と教えてくれました。ワインと「根曲り竹」の新感覚の相性も楽しんでみてはいかがでしょうか。

銀座NAGANOで買える

「根曲り竹」とサバ缶を使った「竹の子汁」のレトルトパウチを銀座NAGANOでも販売中! まずはその味をお試しいたき、「根曲り竹」の季節には採れたてを食べにお越しください。



サバタケ
250g×2 1,199円
[山ノ内町総合開発公社]



鯖のたけのこ汁
170g 540円
[タカ商(長野市)]

銀座NAGANOでは旬の山菜も販売しています。
季節になったら根曲り竹も入荷予定!

華やかな香り
口いっぱいに
広がる甘み!



春を感じるいちご商品、大集合

甘酸っぱくて見た目も可愛く、春らしさを感じさせてくれるいちご。
おいしさと風味がギュッと詰まったオリジナリティあふれる商品をご紹介します。



淡雪
1,080円

〔住化ファーム長野(中野市)〕

淡い桃色をした白いちご。果肉はやや硬めで適度に歯触りを感じる食感。口に入れば長い時間をかけてじっくり熟された甘さやさしい香りが広がります。



やわらか仕上げいちご
30g 396円

〔上伊那農業協同組合(伊那市)〕

上伊那地域で生産した夏秋いちご「すずあかね」をドライフルーツに。セミドライ加工により甘みと酸味が凝縮され、果肉感も味わえます。



信州産いちごドリンクヨーグルト
180g 138円

〔長野県農協直販(長野市)〕

ヨーグルトと相性抜群の信州産いちごを使用したドリンクヨーグルト。いちごのさわやかな味わいと香り、果肉感など、素材のおいしさをたっぷりと楽しめます。



無添加いちご
ドレッシング
150ml 1,080円

〔NAT's Berry field(安曇野市)〕

安曇野産いちごピューレを贅沢に使ったさっぱりとした酸味の無添加ドレッシング。野菜はもちろん、ぼん酢やレモンの代わりにカルパッチョやからあげ、豆腐やしゅうまいなどにも。



無添加いちご
シロップ
200ml 1,620円

〔NAT's Berry field(安曇野市)〕

安曇野産の夏秋いちごを贅沢に使ったスペシャルシロップ。紅茶や炭酸水に加えて飲料にしたり、シリアルや牛乳、アイスのトッピングにしたりと用途はいろいろ。



安曇野いちごの
ハーブティー
2.5g×4P 896円

〔NAT's Berry field(安曇野市)〕

安曇野産の夏秋いちごを乾燥させたパウダーとストロベリーリーフを使ったハーブティー。カップに浮かべるいちごチップ付き。昼食後や就寝前におすすめ。



信州フルーツ
ソースいちご
160g 518円

〔信州自然王国(飯田市)〕

信州産のいちごの甘酸っぱい風味を生かした、甘くない色鮮やかなフルーツソース。調味料として使え、サラダにかけても、料理のソースアートやプレATINGにも。



莓酒
500ml 1,650円

〔大雪溪酒造(池田町)〕

安曇野産の夏秋いちごを33%使用。安曇野産「風さやか」を用いた純米酒のリキュールです。いちごピューレのような濃厚な味わいでロックやソーダ割、牛乳で割っても。



どぶといちご
600ml 1,650円

〔仙醸(伊那市)〕

国産完熟とちおとめを約30%使用し、お米のやさしい甘さといちごのジューシーな酸味が調和する新感覚のどぶろくです。3/20以降～期間限定販売。

オンライン講座情報

対象商品をご購入いただくことでご参加いただけます。
お申し込みや詳細は銀座NAGANOウェブサイトをご確認ください

日本酒講座

東急百貨店コラボ企画

ゴクジョウ地酒の楽しみ方

「沓掛酒造」

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)」メンバーによるオンライン酒蔵ツアー(全6回)を開催中。3回目となる4月は上田市の「沓掛酒造」・18代目の沓掛正敏さんをゲストにお迎えします。

■ 4月17日(土) 17:30~18:45
【毎月第3土曜日】



ワイン講座

シーズンI 新しき挑戦者

「大池ワイン」「ドメーヌスリエ」

シーズンごとにテーマを設けて毎月1ワイナリーを紹介。シーズンI(全3回)は近年創業の新興ワイナリーに着目。大池ワインの新シリーズ「Lapin」は本講座のため東急百貨店と銀座NAGANOで先行販売中!

■ 第2回(大池ワイン) 3月27日(土) 17:00~18:00
■ 第3回(ドメーヌスリエ) 4月24日(土) 17:00~18:00

【毎月第4土曜日】



ビック酒販コラボ企画

オンライン酒蔵見学

「大雪溪酒造」

北アルプスの麓、自然豊かな安曇野で酒造りを営む明治31年創業の「大雪溪酒造」専務取締役の薄井結行さんをゲストにお招きし、同社の酒造りにかける想いや特徴などを伺いします。「大雪溪酒造」の日本酒とともに、お楽しみください。

■ 4月24日(土) 17:30~18:45
【毎月第4土曜日】



オンラインワイナリーツアー

「安曇野ワイナリー」

2008年、西に北アルプスを望む安曇野の地に設立され、国内外で数多くの受賞ワインを輩出する「安曇野ワイナリー」。醸造部長の加藤彰さんと中継で結び、「テロワールを存分に感じられるクリアなワイン」を醸す同社の特徴やコンクール受賞の秘訣について伺います。

■ 4月10日(土) 17:30~18:45
【毎月第2土曜日】



各種移住相談予約受付中!

銀座NAGANO4階では対面のほか、オンライン、メールによる相談も行っております。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。



シューカツNAGANO キャリア相談室

毎週日曜日、長野県へのU・Iターンを希望する学生(既卒3年含む)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。ぜひご利用ください。 ☎ 0120-275-980

※当面の間、電話・WEBにて相談を実施しています。



信州の「旬」を産地 直送でお届けします 信州産直便

今回は日本酒や甘酒の飲み比べセットや長野県が誇るブランド魚「信州サーモン」と「信州大王イワナ」の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。



※写真は調理例

ご希望にお応えて / 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割引で販売する「しあわせ信州ふるさと割」第2弾を5月31日まで実施中! 銀座NAGANOバイヤー厳選の特別な詰合せセットなどもご用意しています。

※割引可能額が上限に達した時点で割引販売は終了



家飲みやプレゼントに ハーフボトルの紅白セットはいかが

少しずつ春の足音が近づくワイナリーでは、現在、剪定作業が進められています。剪定は収穫時や来以降の成長をイメージしながら、今年伸ばす新梢を選び余計な枝を切り落とす、ワイン造りのスタートともいえる大切な作業です。

今回は山形村の大池ワインから発売される新シリーズ「Lapin(ラパン)」をご紹介します。オーナーの藤沢家に伝わる懐刀に描かれたうさぎ(Lapin)から命名され、白ワインには右向きに座ったうさぎが、赤ワインには左向きに立ったうさぎが描かれた可愛いラベルがあしらわれています。初回リリースされるのは「シャルドネ」「シャルドネスパークリング」「ヤマソーヴィニヨン」「ヤマソーヴィニヨンスパークリング」の4種類(各1,650円)で銀座NAGANOでは8日より先行発売中です。ハーフボトル(375ml)の小瓶シリーズなので、家飲みにも最適です。紅白対にしてプレゼントにしてもきっと喜ばれますよ。



avec du
NAGANO
WINE

