

Vol. 100 2023.07 信州版 地産地消でもっとつながる農と暮らし

さんちよく新聞

多くの声に応じて
本号より復刊!!

(株)産直新聞社
長野県伊那市荒井3428-7
allla officeC
TEL: 0265-96-0938
E-mail: info@j-sanchoku.net



幻のさんちよく新聞 再刊します!

2017年より休刊していた産直新聞を本100号より再刊します。他にはない直売所の新聞です。隔月(奇数月)下旬発行。休刊前より4頁増やして12頁建てカラー。長野県内の直売所や農業・地域おこしの旬の姿を、県内直売所や農家の皆さんの協力を得て「産直」でお伝えします。配布ポイントは直売所・道の駅・立ち寄り湯・観光案内所などです。

長野県は自他ともに認める農林産物の宝庫。年間の季節ごとの温度差(年較差)も、また一日の昼と夜の温度差(日較差)も大きな長野県の気候は農産物の栽培に良い影響を与え、甘く・美味しい果物・野菜が生まれます。それを、最も美味しい旬の時期に収穫し、採れたてを持ち寄って棚に並べているのが農産物直売所です。そんな素材を使った手作り加工品もたくさん棚に並びます。

直売所には何がある? 何を買ったら良い? どうやって食べる? どんな人がどんな喜びと苦勞を重ねている? —「さんちよく新聞」はそういうことをずっと発信し続けていきます。(産直新聞社・毛賀澤明宏)



7月から8月中旬旬のお勧めはなんといってもモモ。甘くジューシーな「川中島白鳳」、甘みが強く果肉が緻密で噛み応えがある「あかつき」、少し柔らかめの「なつっこ」が人気の品種です。このあと大御所・「川中島白桃」や果肉が黄色の「黄金桃」へと続きます。「なつっこ」以外は、全部長野県で生まれた品種です。モモと並ぶお勧めはブドウ。今やブドウの王様のように扱われているシャインマスカットは、信州では7月から8月にかけて棚に並び始めます。果肉が柔らかく皮ごと食べられるのが特徴で、糖度は巨峰と同じ20%程度ですが、酸味が低いので甘く感じられます。この後を追うように出てくる紫色のナガノパールは、長野県生まれの品種で、こちらも皮ごと食べられる甘みの強いブドウです。これらに続いて、ナシ、ブルーベリー、スモモ、そしてりんごの早生種(早い時期に収穫できる品種)が次々と出荷されてきます。モモもブドウも品種

の食べ比べがお勧めです。果物ではありませんがモロコシ。信州の夏のトウモロコシは果物並みの糖度で、朝どれのトウモロコシはけた違いの美味しさ。朝のうちに直売所で購入されることをお勧めします。

ちなみに、今から30年ほど前に直売所が建ち始めたころ、最も影響を受けたのがモモ。モモは実が熟してくると崩れやすいので、通常の市場流通のシステムで出荷する際には、まだ身が青く固いうちに出荷しないと輸送や取り扱いが難しくなりました。

しかし、採れたてをそのまま出荷できる直売所ができて、モモ農家は「一番おいしい状態でお客さんに食べてもらえ」とたいそう喜んだそうです。同じように、「朝採れをそのまま茹でろ」と言われるトウモロコシも、直売所向き野菜の代表格といえます。

受講生募集中 無料

注目の直売所・道の駅を訪ねて学ぼう!
**明日の地域農商工連携を担う
ニューリーダー育成スクール**
(地域発元気づくり支援金事業)

- 主催: 東信州次世代産業振興協議会
- 事務局: 株式会社産直新聞社

直売所や道の駅の次世代リーダー育成を目指して、県内外10カ所の有名直売所・道の駅を視察訪問し、そのノウハウを学びます。



涼、グルメ、スイーツ、温泉... 夏の大き芝は楽しさフルサイズ!!

高原の森林浴でリフレッシュ (セラピーロード)

爽やかな風と木々の香りを満喫できる遊歩道。信州の高原の空気はやはり別格だと都市部から大勢が土を踏みしめに訪れる。ちなみに当駅では、宿泊可能なログハウスも完備。魅力に事欠かない南信屈指の人気スポットとなっている

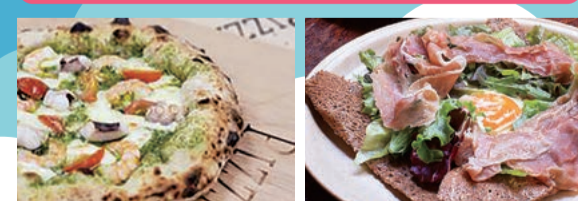


家族に人気のステーキランチ (焼肉ハウス)



130gで1,080円とリーズナブルだが、目玉は1キロ7,200円の「切り株ステーキ」。3~4人で食べる家族連れが多く、セルフで焼くスタイル。数量限定なので要注意!! 毎週火曜・水曜休みとなっている

絶品のピッツァ&ガレット (味工房)



地元食材を使った料理が多数揃う中、リピーターが多いのが本格ナポリピッツァ&ガレット。これを目当てに遠方からわざわざ足を運ぶ人も多い。もちろん味工房の料理は、地元の人からも人気が高い

名物プリン (各施設)



大芝名物といえばコレ。定番の「おもてなしプリン」は当然、季節によって多種あるのも魅力。写真中央は木炭黒豆で右が経ヶ岳ブルー。インスタでも話題だ

地元御用達 (大芝の湯)



平日から朝の会館時間には地元の人で長蛇の列ができるほど。本格的な日帰り温泉で、この施設限定の炭をアレンジした食も魅力

直売所
おすすめ

信州の夏野菜はコレ!

長野県は南北に長い形をしているため、県内でもエリアによって産物の旬が若干ズレます。ここでは大きく「北信・中信・南信」に分けて、8月に旬を迎える野菜をご紹介します。



やっぱり一番人気は
スイートコーン

トウモロコシ

トウモロコシの中で特に糖度が高く甘みが強いものをスイートコーンと呼びますが、南信の直売所ではスイートコーンの名で棚に並ぶことが多い。人気は粒が全て黄色のゴールドラッシュという品種と、黄色い粒に白い粒が混ざったグラビスという品種／みはらしファーム



色とりどりの種類が
夏の直売所に並ぶ

ナス

中信の8月の代表格はナス。よく目にする濃い紫色のものが中心ですが、この地域では白ナス(ヘタが緑で皮が白)や、ゼブラ柄(ヘタが緑で皮が白ベースに紫の筋)のもの、さらにヘタも皮も緑色のものなど、色とりどりのナスが直売所に並ぶことも／道の駅 蔦木宿



8月いっぱい旬で
多くの品種が店頭ズラリ

トマト

北信の8月は、品種を問わずトマト出荷量が非常に多い。人気なのはポピュラーな品種の桃太郎ですが、ミニトマトでは楕円形のマイコという品種が人気を博しています。夏野菜の王道だけに生食でもサラダでも、夏の信州の食卓にはトマトが必須／道の駅 信州新町



和食でも洋食でも
「炒めもの」と相性よし

ズッキーニ

南信で10年ほど前から人気となっているのがズッキーニ。ブラックポートやグリーンポート2号という品種が一般的な緑色のもので、その他に見た目が黄色いイエローポートなども8月は直売所に並びます。生食ではなく火を通して食するのが一般的／みはらしファーム



中信では
味噌汁にして
食べるのが定番

ユウガオ

ユウガオはいろいろな形をしたものがありますが、中信では棒状の形が多いとのこと。ただその太さはバリエーション豊富で、細長いものから1本で数kgもある品種も直売所に並びます。おすすめの食べ方は、同じく旬のミョウガと合わせた味噌汁が絶品だそう／道の駅 蔦木宿



北信では粕漬けに
するのがポピュラー

ウリ

同じく北信の8月は、ウリがよく食されています。中でも白ウリに人気集中。定番の薄くスライスした浅漬けはもちろんですが、北信では粕漬けにしてご飯のお供という文化が根付いているのが特徴的。例年直売所に並ぶピークはお盆前後／道の駅 信州新町



他では味わえない四季折々の旬の新鮮野菜ならお任せを!

旬の直売コーナーは連日満員!



直売コーナーは平日でも常に混雑。珍しい農産物も数多いこともあり、地元の人だけでなく県外からも、連日多くの人が新鮮な農産物を買求めに訪れる



一緒に新しい道の駅を創ろう!

「幹部社員候補募集」

- ・生産者とともに歩む道の駅
- ・お客様が楽しめる道の駅
- ・循環型農業を目指す道の駅

～一緒に実現しましょう!～

直売所間物流を模索しています!

当方特産品などと商品交換することに興味・関心のある直売所ならびに販売店との関係強化に取り組んでいます。関心のある施設の方はぜひご連絡下さい!



道の駅 信州新町

〒381-2403 長野市信州新町水内4619

TEL.026-262-2228 URL <https://nagano-michinoeki.jp/>

HPを
スマホで
チェック!



今が旬

8月はこの果物が美味!

こちらは同じく県内を3つのエリアに大別し、8月に旬を迎える果物をご紹介します。野菜と同じく、県内でも同じ時期が旬の果物もこんなにバリエーション豊かなのです。

南信では秋までの期間
多くの種類が続々登場



モモ

南信の代表的な果物であるモモ。8月にはすでに旬を迎えており、ここから品種ごとに最盛期を迎えながら長期間モモが直売所に並びます。南信の中でも特に南に位置する地域での栽培が盛んで、その間直売所に出荷されるのは多い年で30品種ほどに／みはらしファーム

生食でも美味しいが
やっぱりドライが最高!



イチジク

中信の8月は、シーズン初もののイチジクが直売所を賑わせます。その後9月にも店頭には並んでいます。実は生食には圧倒的に8月のものがおすすめのことです。逆に9月のイチジクは加工品にするのに適しているの、目的別の購入がおすすめ／道の駅 蔦木宿

シャインが終わったら
次はナガノパープル!



ブドウ

やはりブドウの中で最近人気なのは、圧倒的にシャインマスマット。北信では8月もまだ旬だそう。それが終わると、続いてこれも人気のナガノパープルが旬を迎えます。加えて近年ではクイーンルージュという新品種を出荷する生産者も増えています／道の駅 信州新町

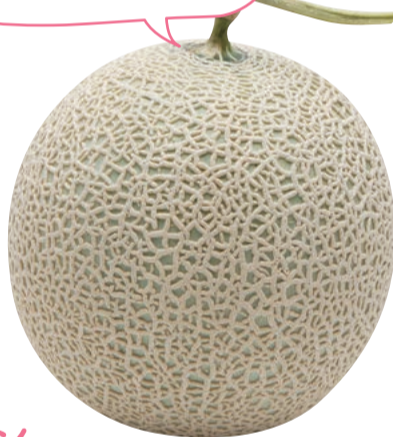
本来は7月で旬が終わり
でも晩生種は8月でも美味!



ブルーベリー

県内では7月に旬を終えている地域が多いですが、南信では8月もブルーベリーが店頭で並びます。こうした通常より遅い時期まで食べられる品種を晩生種といい、その中でも南信ではエリオットという品種が多く出荷されます。味は7月が旬のものよりも酸味が強いのが特徴／みはらしファーム

「アンデス」の名前には
ビックリな由来が...



メロン

数はそう多くはないですが、8月になると中信ではメロンが直売所に並びはじめます。種類は主にネット系はアンデスメロン、ノーネット系はプリンスメロン。実はアンデスメロンの名称は、「(作って・売って・食べて)安心です」の「安心です」が由来／道の駅 蔦木宿

8月から冬へ向かって
多品種を愉しめる



リンゴ

北信では、8月からは早めの出荷のシナノブッチ(つがるとさんさをかけ合わせた長野県生まれの新品種)やシナノピッコロなど、酸味が少なくジューシーで食感もパリッとしたリンゴが直売所に並びます。また9月に入るとシナノドルチェも加わります／道の駅 信州新町

お問い合わせ 「道の駅 信州新町」 TEL : 026-262-2228 / 「道の駅 蔦木宿」 TEL : 0266-61-8222 / 「みはらしファーム」 TEL : 0265-74-1807

上伊那地域の 農機具・住設なら 当店にお任せ下さい!

買取査定無料 **丁寧な納品指導**

点検・整備・修理 **水廻りから本格リフォームまで**

管理機 Honda サラダ FF500

オーレック 自走式 斜面草刈機 SP853

人気の機種からプロ仕様の機種まで、各メーカー取り揃っております。

ガレージ・カーポート
・LIXIL・カウイチ・三協アルミ

トイレ
リフォーム
・TOTO
・INAX
・パナソニック

株式会社 **マツシマ**

本社 長野県上伊那郡箕輪町松島8750
TEL.0265-79-2115

伊那営業所 伊那市双葉(R153沿い)

天然温泉併設! 八ヶ岳の恵みが満喫できる道の駅

道の駅 信州蔦木宿

富士見町特産!
稀少な真っ赤なルバーブ販売中!
発送も承ります。

蕎麦打ち講習会も大好評開催中!
日程料金等詳細はHPでご確認ください。

【営業時間】 つたの湯 10時~21時(最終受付20時半)
売店 9時~17時(土日祝は~19時)
食堂 11時~14時半(土日祝は~19時) ※L.Oは閉店30分前

〒399-0214 長野県諏訪郡富士見町落合1984-1 毎週火曜定休
TEL.0266-61-8222 <http://www.tsutakijuku.jp/>

直売所のイチオシ農家を訪ねて 果樹農家 安藤 時夫さん(74歳)

桃と一緒に歩んで30年！ 県外から足を運ぶ熱烈ファンも

農産物直売所からの紹介を受け、「これぞ！」と思う農家に話を聞きに行く新コーナー「直売所のイチオシ農家を訪ねて」。その第1回は、高森町の農産物直売所「たかもり旬彩館」の推薦で、桃を中心とした果樹農家の安藤時夫さんを訪ねました。桃と歩んで30年、安藤さんのつくる桃を求めてわざわざ県外から直売所へ足を運ぶファンも多いといいます。そのような一級品の桃を栽培する安藤さんのこだわりや、これまでの人生の歩みを聞きました。



桃を中心とした果樹農家の安藤時夫さん=高森町の農園で

「たかもり旬彩館」として、夏場の桃は売れ筋の目玉商品。ここを目的的に愛知、岐阜、静岡といった県外から来るお客もいるといいます。その桃の出荷農家の中でも、特に頭一つ抜けた存在が、今回紹介する安藤時夫さん(74歳)です。桃農家として約30年の大ベテランです。

具体的数字は数えませんが、今回紹介する安藤時夫さん(74歳)は、桃農家として約30年の大ベテランです。具体的数字は数えませんが、今回紹介する安藤時夫さん(74歳)は、桃農家として約30年の大ベテランです。

具体的数字は数えませんが、今回紹介する安藤時夫さん(74歳)は、桃農家として約30年の大ベテランです。具体的数字は数えませんが、今回紹介する安藤時夫さん(74歳)は、桃農家として約30年の大ベテランです。



取材時はまだ育っている途中でしたが、たわわに実り、既に美味しそうなお姿でした

「たかもり旬彩館」では、出荷量はたかもり旬彩館で断トツで約45アールの農場で栽培しています。栽培品種も非常に多く、主力の「あかつき」、「なつっこ」、「おどろき」、「白根白桃」、「黄ららのさわかみ」を中心に10数種類。これほど多くの種類を栽培している農家は「地元ではおそろくないのでは」と、安藤さん、多品種栽培のきっかけは、桃は品種ごとに完熟する時期が異なります。そのため、品種を増やしたことで、たかもり旬彩館で桃を販売できる時期も伸びました。今では、毎年7月半ばから9月半ばまで切れ目なく店頭に並び、完熟したものを、出荷すること。その桃をその日のうちに食べるのが、最も美味し

い食べ方だといいます。市場出しでの出荷は、出荷から店頭まで流通時間があるので、傷むことを避けて完熟したものを出すことは難しいというのが実情です。しかし、直売所なら朝それをその日の午前中にはすぐに店頭へ並べることができ、完熟の出荷が可能。まさに、本場に美味しい完熟の桃を食べてもらいたいと思う農家にとって直売所は最適な場所なのです。

安藤さんは果樹農家の長男で、高校卒業後は当然のように家業に就きました。当時はナシを生産していましたが、自分の代になると、市場出している「顔の見える自分のお客さん」をつくりたいといった想いから、個人直売のしやすいリングの栽培を開始。さらに、夏場の訴求力の高い果物として、桃の栽培に乗り出し、たかもり旬彩館の立ち上げに伴い、栽培品種を徐々に増やしてきました。

紹介してくれた直売所はココ！ 「たかもり旬彩館」(長野県高森町) 南信州フルーツライン沿いにある農産物直売所。創設は23年前で、地元の農家で作る組合による運営です。同店の大きな特徴は「地物」にこだわっている点で、野菜と果物は100%高森町産。地域の台所として愛されています。観光客の気も高く、特にこれからの7月半ばから9月半ばまでの桃の時期には、多くの方が県内はもとより県外からも押し寄せます。ちなみに、テレビやラジオなどの取材のほか、芸能人が地元の人に紹介されて、ふらっとお忍びで訪れることも多いそうです。

豆知識 「美味しい桃の食べ方」 安藤さんがお勧めの桃の食べ方は、剥かずに皮のまま。皮と果肉の間に甘くて美味しいところがあるためです。丸かじりしてもいいですが、完熟してジューシーな桃は水分が滴るので、口に入る大きさに切り分けた方が食べやすいです。冷蔵庫に入れて冷やすタイミングは、食べる直前。入れっぱなしだと糖度が落ちます。記者はこれまで皮を剥かずに食べた経験はありませんでした。きっと多くの人が「目から鱗」の食べ方ではないでしょうか。ぜひ、お試しを！

県産自社栽培にこだわる 至極の「黒にんにく」、あります。 私たちの黒にんにくには、こだわりがギッシリ！ 土にこだわり、地域貢献にこだわり、つくり方にこだわり...そして何よりも味と価格にこだわりました。 熟練の技師の手によりじっくりと熟成されることで、まろやかでフルーティな味わいに。しっかりと追熟させることで、匂いも気にならない極上の黒にんにくをお試しください。

ご自宅に眠っている 農機具・工具ありませんか？ 長野県内どこでも 出張査定無料!! 売ります 買います 農業機械 建設機械 機械工具 中古農業機械の専門店 土恋所 0265-98-8779

夏場こそ、信州名物エノキタケを食べよう LFPながの取り組みが継続・発展

エノキタケは長野県の特産品の代表格。ビンで栽培する方法は第二次世界大戦前の1928年に京都で開発されましたが、その後、長野県内で改良が進み、県内各地に栽培が拡大。長く生産量全国一位の座にあります。しかし、鍋で食べる需要が大きな冬場はともかく、夏場は需要が停滞し栽培農家も頭を抱える状況。そこを何とかできないか！農家と食品製造業者等が連携したプロジェクトが動き出しています。

(編集長 毛賀澤明宏)

◆ビックリ！エノキタケの力

普段、鍋や汁の具材にしたり野菜と一緒に茹でてお浸しにしたりして食べているエノキタケ。一見地味な姿形であることもあり、脇役的な食材としてとらえられています。が、実は優れた栄養成分を持ち、人の体に良い影響を与える機能性も豊かなお勧め食品なのです。

◆3年目を迎えたLFP・エノキプロジェクト

ミネ酸など旨味成分が豊富です。肉類と同程度の鉄分、糖質や脂質の吸収を抑え免疫力をアップするβグルカン、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなど、様々な有用成分が群を抜いて多く含まれています。以前、エノキタケの成分を凝縮した「えのき水」というエキス商品が一世を風靡したことがありますが、それもそのはず、もともとびつくりするような「魔法の力」をエノキタケは持っているのです。

◆冷凍のエノキメンチカツ・エノキハンバーグ

この挑戦の柱は一つ。一つは、学校給食で栄養価豊かなエノキタケをたっぷり使う作戦。そのために開発されたのがエノキタケを肉の代わりに使用したエノキメンチカツです。学校給食の納品実績がある加工業者が、LFPのプロジェクトと

◆直売所などの連携で取り組みを横に広げる

挑戦のもう一つの柱は、エノキタケやそれを使ったメンチカツ・ハンバーグなどの加工品を、直売所などが連携して販売し、食堂・調理場などで積極的に利用できるようにすることです。中野市の農産物直売所(オランチェ・

◆直売所などの連携で取り組みを横に広げる

信州中野いきいき館)では、エノキタケの軸の部分を使ったハンバーガーを販売し、日に日に話題が広がっています。直売所を拠点に、エノキの需要拡大を長野県全域に拡大していこう！この取り組みは、産直新聞社も協力して、今年も昨年以上に強力に展開していく予定です。



ASUKINO x LFP 令和3年度水産ローカルフードプロジェクト(LFP) 産地中野 「給食用えのき入りメンチカツ配布事業」

食肉の代替というエノキタケの新しい食べ方を長野県から世界へ

学校給食では地元の特産物をよく利用し、食材の調製、作った農家の話、地域の農業の話につなげて「食育」を行っている。写真提供・産地地消学校給食コーディネーター 杉木悦子さん



エノキタケを持つ栽培農家 株式会社小池えのき 代表取締役 古屋健太社長 (写真提供・小池えのき)

今号の1品 夏野菜の大量消費に！ 夏野菜ゴロゴログリル

- 【材料】
- 鶏もも肉 1枚
 - ピーマン 1個
 - ジャガイモ 1/2個
 - ズッキーニ 1/2本
 - なす 1/2本
 - トマト 1/2個
 - オリーブオイル 大さじ2
 - 塩 小さじ1と1/2
 - こしょう 適量
 - パジル 数枚
 - ニンニク 1片
- 【作り方】
- 下準備 ジャガイモは、一口大に切って、レンジで加熱(500Wで3分ほど)する。
- 鶏もも肉と全ての野菜を大きめの1口大に切る。
 - ①と加熱済みのジャガイモをボールに入れ、オリーブオイルを入れて和える
 - ②に、すりおろしたんにくと、塩コショウ、ちぎったパジルを加え、全体を混ぜ合わせて20分ほど置いておく。
 - ③耐熱皿に②を載せて、グリルに入れ、焼き色を見ながら中火で15~20分ほど焼く。



混ぜて焼くだけの簡単レシピですが、野菜と肉を大きめに切ると、ごちそう感が出て、メイン料理になる1品です。お好みでチーズを掛けたり、パジルの代わりにローズマリーを入れたり、味付けを酒+醤油で和風味にしても美味しいです！



大福食品株式会社が開発したエノキタケのメンチカツ

自然の恵み そのままに...

国産の干し椎茸あります！

販売店募集中!! お気軽にお問合せください

通信販売受付中!! 個人の方、少量でもお届けします

私どもが扱うのは、クヌギやコナラなどの原木栽培で育てた干し椎茸です。もちろん、すべてが国内産！中国産や菌床栽培の椎茸とは味も香りも異なります。干し椎茸のことならすべてお任せください。

創業明治30年
兎フルタヤ椎茸株式会社
 〒399-1612 長野県下伊那郡阿南町新野2451-8
 TEL 0260-24-2033 FAX 0260-24-2833 https://www.furutaya.com

フルーツ王国中野には旬の果物が勢ぞろい！

新鮮&高品質 豊富な品種 全国発送可

桃 アカツキ

ぶどう シャインマスカット

本館では、常に新鮮で高品質なフルーツを季節に応じて取りそろえております。また1つのフルーツでも、多くの品種が日替わりで店頭を賑わせるのも好評です。

信州中野いきいき館

〒383-0015 中野市大字吉田519 TEL.0269-26-1186 FAX.0269-26-2221
 URL https://www.applecity.co.jp/ikiikikan/

シリーズ 本場に美味しい信州そばを探せ!

第1回 高遠そばは「吉刻」

全国に知られる信州のそば。しかしひと口に信州そばといっても、広い信州には様々な名前を持つそばがあり、名店があり、様々な食べ方で愛されています。そんな信州そばをひとつずつ紐解く連載の第一回目は、出汁醤油のそばつゆが登場する前から地域で愛されてきた「高遠そば」をご紹介します。

伊那市高遠―核の名所として知られる地で、食べ継がれてきたそばがあります。それが「高遠そば」。その特徴は、「からつゆ」と呼ばれる辛味大根をおろした絞りに

焼き味噌を加えるそばつゆです。「高遠では戦国時代からそば切りはからつゆで食べられていたと言われている、新そばができる時期にちょうど収穫期を迎える辛味大根と、一般家庭でも作られていた信州みそがそばつゆの素材として使われるようになったのは自然の流れだと考えられます。ちなみに醤油を使ったカエシに出汁を加えるそばつゆが誕生したのは江戸時代中期。発祥は江戸でした。それまでは、食文化が進んだ江戸でも味噌を水や湯で溶いて布で濾した「垂れ(タレ)」が使われていて、薬味は辛味大根。ワサビは辛味大根がない時代の代用品という扱いでした」と話すのは、高遠の城下町通りに店を構える「吉刻」の山根健司さん。



現在の信州大学大学院に通い、そばの研究に余念がないそば店の店主です。……

◆自分好みの高遠そばを探そう

実はこの高遠そばという呼び名、高遠で付けられたものではありません。山根さんいわく、高遠城主だった保科正之公が福



気温や湿度で打ち方を変えた5種類のそばを用意。高遠そばには県産醤油ベースの絶品そば汁も付いてきます。1150円(二八蕎麦)〜。7月は2週間限定で「暑中信州寒晒蕎麦」(数量限定/1200円)を提供。運が良ければ出合えるかも!

高遠の人が会津の高遠そばの存在を知ったのはわずか25年ほど前のことだったと言います。それまで高遠では、そばは各家庭で打って食べるもので、単にそばとか「からつゆそば」と呼ばれ、そば店もほとんど無かったのですが一念発起。現在に至っているそうです。

「今は一口に高遠そばと言っても、色々な食べ方が生まれています。表面だけ炙る焼き味噌や辛味の少ない大根を使う店、出汁醤油のそばつゆに味噌と大根を合わせる店もあります。自分好みの高遠そばを探すのも楽しいですよ」(山根さん)

ちなみに、そばの美味しさとともに地域の特徴も知ってほしいと願う「吉刻」の高遠そばは、地元で愛されてきた食材と食べ方を重視。大根は、今や生産農家もわずか数軒という希少な高遠辛味大根を使用。味噌は、上り米を使い、2年間じっくりと熟成させて旨味を引き出した自家製にこだわって、しっかりと焼いて水分を飛ばすことで、昔ながらの味を引き出しています。

実際に食べてみると、なるほどすべての食材がしっかりとした味を主張している印象。それでいて不思議に調和が取れています。中でも辛味大根と味噌の相性は抜群で、お互いの味を引き立て合うだけでなく、主役のそばの甘味を引き出してくれていると感じられました。それでいてさっぱりとして、これなら炎暑で食欲が湧かない日でもスルスルと喉を通ること間違いなし!です。

「入野谷在来」でお試しあれ!



左は「入野谷在来」、右が「信濃一号」

高遠そばを食べるなら、是非お試しいただきたいのが「入野谷在来」という高遠周辺の固有種を使った通称「在来そば」。長野県の指導により栽培が広まった高収量系統種「信濃一号」への切り替えが進み、絶滅していた伝統的な固有種を、長野県野菜花き試験場にわずかに残る標本の種から復活させたという貴重なそばです。

その魅力は風味の豊かさ。口に運んだ瞬間、鼻腔に抜ける香りと「からつゆ」の中でも存在感を放ち続ける味の強さに驚くこと請け合いです。昔から愛されてきた地域の味で、高遠そばを堪能されてはいかが?

吉刻 住所:長野県伊那市高遠町 西高遠169-6 電話:0265-942221 営業時間:11時~14時 (LO/但し売り切れ次第終了) 定休日:水・木・金曜 (11月中旬~3月は冬期休業)

Topics みはらしファームのマストは「みはらし特製いちごソフト」

伊那市の「あるみはらしファーム」では、みはらしいちご園で育てたイチゴを100%使った「いちごジャム」を使用し開発した「みはらし特製いちごソフト」が新発売。これはお隣の駒ヶ根市にある「すずらんソフト」との提携によるオリジナル商品で、爽やかないちごの風味が口の中に広がり、スツと溶けていくサッパリした後味が夏にピッタリ。みはらしファームでしか味わえないソフトクリームです。価格:300円(税込)。



みはらしファーム TEL:0265-74-1807

信州・上伊那、この夏は家族全員で「新体験」づくり!



収穫体験

ブルーベリー(7月上旬~8月上旬)/スイートコーン(7月上旬~8月上旬)/りんご(8月下旬~11月下旬)/ぶどう9月中旬~10月中旬。また年始から5月いっぱいまではいちごの収穫体験も楽しめる



手作り体験

そば打ち、パン、豆腐、五平餅、リンゴパイ作りなど、年間で全23種前後の体験が可能。予約不要なものもあるが、多くは予約が必要なので、WEBでチェックしてから行こう。緊急企画も随時アリ!



MTB体験

レンタルバイクもあるので安心なMTB体験。老若男女問わず人気で、高原の涼やかな空気を肌で感じながらのライディングは信州の醍醐味。お子さまにはペダルのないキックバイクもあるので安心



伊那市を一望できる当ファームは、この他にも体験できることが盛り沢山! BBQなど1年中家族全員が楽しめる大規模体験型施設

HPをチェック!! みてね☆

美食 トマトの木/名人亭/妻の家 もちろん地産産素材にこだわった美味なる店が、洋食・そば・パン(購入のみ)と充実のバリエーションでエリア内に

産地直売所 とれたて市場 旬の野菜・果物・切り花などの農産物やファーム内で収穫された農産物、加工施設で作られた特産品が揃う

湯 みはらしの湯 体験で思いっきり汗を流したら、南アルプスの絶景を眺められる露天が併設された湯へ。地元民にも大人気



シリーズ
信州の酒造探訪
第1回
スギノモリ・ブルワリー
(塩尻市)

伝統的な酒蔵を再生 若き杜氏が挑戦し続ける マイクロブルワリー

シリーズ「信州の酒蔵探訪」の第1回目に紹介するのは、長野県塩尻市奈良井宿にある「suginomori brewery (スギノモリ・ブルワリー)」。休眠酒蔵を再生し、若き杜氏が様々な挑戦をし続けるマイクロブルワリー(小規模醸造所)です。新たな切り口での酒造りを展開し大きな注目を集めています。

(文・佐々木政史)

口を含むと微かにシユワシユワとした心地よいガス感、鼻に抜けるグレープフルーツのような爽やかな風味……。試飲していたお客さんが「まるで白ワインのような……」という感想を漏らすほど、これまでにない新しい体験をさせてくれるお酒があります。純米大吟醸酒の「narai(ナライ)」です。製造するのは、江戸時代の趣深い街並みが今なお残り、年間約60万人の観光客が押し寄せる長野県塩尻市奈良井宿に蔵を構える「suginomori brewery (スギノモリ・ブルワリー)」。伝統建築などを始めるといって、事業を手掛ける株式会社Kizaku(京都市東山区、サンドバーグ弘代表取締役)が、2012年から休眠状態にあった杉森酒造の日本酒製造免許を承継し、スギノモリ・ブルワリーとして再生しました。国内での販売を目的とする場合、日本酒



スギノモリ・ブルワリーの若き杜氏の入江将之さん(右)と、スタッフの藤森千波さん(左)

製造免許を取ることは非常に難しく、製造免許を持つているが実際には製造していない「休眠酒蔵」を買って、事業を始めるという方法が目ざされています。ただ、まだその事例はほとんどなく、スギノモリ・ブルワリーは先駆的な取り組みと言えます。

◆酒米3品種で探究的に醸造、四季醸造にも挑む

新規参入ならではの先入観のない視点を武器に、スギノモリ・ブルワリーは日本酒製造に関する新たな取り組みを行い、話題を呼んでいます。

その一つが、少人数による手作業で付加価値の高い酒づくりを可能にした「マイクロブルワリー」という製造環境です。

従来の大量生産では難しかったきめ細やかな製造を行うため、従来型の大規模大量生産方式ではなくマイクロブルワリーで醸造を行う方式を採用しました。蔵の面積は以前の半分



純米大吟醸酒の「narai(ナライ)」。

以下のサイズに、タンクも、敢えてより小型のものを使用することで一人の杜氏が酒造りに関わる全工程を一貫通で管理できるようにしました。

「二人で全工程を見ることでできれば、試行錯誤して新たな挑戦がしやすい」と、若き杜氏の入江将之さん(38歳)は話します。

例えば、杜氏の考えるイメージに合った酒米「narai」に合った酒米を見極めるため、「美山錦」「山恵錦」「金紋錦」の長野県産3品種を別々のタンクで製造する試みを研究的に行っています。が、こうした試みがしやすいのも、杜氏一人で全工程を管理できるマイクロブルワリーならではと言えるでしょう。

また、スギノモリ・ブルワリーは「四季醸造」という珍しい醸造計画にも挑戦しています。従来型の大規模大量生産方式では、冬に集中して大量に製造し、それを蔵で保

作業空間&角打ちスペース「sagyobar」(サギョーバー)がオープン

7月1日、酒蔵と線路を挟んだ場所に、作業(sagyō)の場と、日本酒「narai」を楽しむ場(bar)が融合した「sagyobar (サギョーバー) by suginomori brewery」と、日本酒の移動販売車「suginomori wagon」がオープンした。日本酒naraiの3種類(美山錦、金紋錦、山恵錦)の飲み比べセットや、一般販売は行っていない「narai」の限定酒などを提供。suginomori wagonはsagyobarだけでなく移動販売車として長野県内外のイベントへも出店予定。出店依頼を募集している。

■営業時間/基本的には不定期営業。毎週金曜日と土曜日は13時~17までOPEN

超簡単! 老舗棒寒天メーカー社長が教える夏のお手軽寒天メニュー!

棒寒天はシェア100%を誇る信州の特産品。100g中に約75gという圧倒的な食物繊維の含有量が自慢です。でも下ごしらえが面倒くさそうと敬遠されている方も多いのではないのでしょうか? そんな方にオススメしたいのが「寒天サラダ」。寒天は糖質ゼロでカロリーも約2~3kcal/100gですから、サラダのボリュームアップには最適なんです。まずは寒天ですが、たっぷりの水に5分くらい浸してください。柔らかくなったら水気をしっかりと絞って細かくちぎるだけ。そして好みの量をサラダにトッピングするだけです。旬の夏野菜の味を一切損なわず、思いがけずお腹いっぱいになる寒天に、きっと驚かれると思いますよ。(五味喜一商店・五味昌彦さん)

8月より
2023年製造の
サバタケ®を
発売します!!

※サバタケとは、根曲がり竹とサバ缶を使用したお味噌汁です。

道の駅 北信州 やまのうち TEL.0269-31-1008 FAX.0269-31-1009
〒381-0402 長野県下高井郡山ノ内町佐野393-2

旨みあふれる、昔ながらの棒寒天

吟味した天草を煮出して搾り、二週間じっくりと天日干し。寒暖差の激しい茅野の地で、「昔ながら」の製法でつくる棒寒天は、ヘルシーなだけでなく味も抜群!

寒天製造卸 五味喜一商店
〒391-0013 長野県茅野市宮川茅野5431
Tel.0266-72-2220 Fax.0266-73-0020

伊那市長谷で広がる ユウキのコメ作り

※栽培期間中化学農薬・化学肥料不使用

地元農家と地元企業、連携して山間地農業の継続を模索

南アルプスの登山口・伊那市長谷の棚田で、栽培期間中化学農薬・化学肥料不使用のコメ作り（以下「ユウキのコメ作り」と表記）が広がっています。地元の長谷・溝口地区の農家と、伊那谷の建設業・製造業・自動車販売業など5社、伊那市の酒造会社などが連携して取り組むもの。ユウキのコメ作り・その米を使った純米酒作り・農業体験や自然環境の学びなどを行い、山間地の農業集落の持続可能なあり方を模索しています。コーディネート役は当社産直新聞社。この取り組みの一端を紹介します。

（文：本紙編集長 毛賀澤明宏）

◆山間部農業集落に響く子どもの声

「アメンボが3種類もいるよ!」「オタマジャクシも違う種類がいる!」「すごい!コオイムシ初めて見た!」…梅雨の隙間を縫って晴れ渡った6月24日、長谷溝口の棚田に親子連れの伊那市）が共同開催しま



3週間前にもみんなで田植えをしました

声が響き渡りました。子どもだけでなく親も興味津々の田んぼの生き物調査会。この地でユウキのコメ作りを進める長谷みらい米作りプロジェクトと、その取り組みを応援する建設会社フォレストコーポレーション（本社伊那市）が共同開催しました。

3週間ほど前に田植えをした田んぼで生き物を採集し、伊那市内の有機農家で田畑に生息する生物の図鑑を共同で出版した経験を持つ瀧沢郁雄さんが解説。親も子も調査に熱中。田んぼの持ち主でユウキのコメ作りを進める中山幾雄さんも「こんなに一生懸命に虫を追いかけたのは半世紀ぶり」と喜んでいました。

『生物多様性』の重要性を指摘する声が多いのですが、実際にどういう生き物が田んぼで人と共生しているのかを知らない方は多い。こういう機会は重要ですよ」と瀧沢さん。ユウキのコメ作りが持っている「発見と学び」の機能の重要性が浮き彫りになった催しでした。



田んぼの生き物調査の先生役、有機農家の瀧沢郁雄さん

めにも米や野菜のユウキ栽培の意義や方法を学んできた中山さんら地元農家が、体験型農園も兼ねたユウキのコメ作りを調整することを決めたことと端を発します。「継続して取り組んでいくには収益性の確保は不可欠」という問題意識から、伊那市内外の非農家が年間を通じてユウキ作りを体験できる一般コースと、地元企業が買取を約束してユウキの買取を約束してユウキ作りを支える企業コースを考案。企業のお客さ



コオイムシが見つかり、興味津々

業並びに関連産業の育成なのです。

◆収穫したコメを原料にこだわりの製法で純米酒を委託醸造

収穫できたコメの利用方法は別表の通りです。特に注目してほしいのがこのコメを原料にした純米酒作り。伊那市の街中に醸造蔵を持つ宮島酒造が、フォレストコーポレーションの要請を受けて、このコメ（コシヒカリ）を9%しか精米しない（低精白）で、純米酒にしたところ、これまでの日本酒の通例を超える優れた喉切れと広がる甘みを持ったお酒が出来上がりました。世界的に権威のあるコンテストにも入賞し注目を集めています。

開始年度	企業名	業務内容	連携の形
2021年	中央钣金(伊那市)	钣金業	コメ作り作業協力・社員研修/収穫したコメは社内で食用・配布。どぶろく委託醸造も検討中
2022年	フォレストコーポレーション(伊那市)	建設業	顧客や社員の農業体験/収穫したコメを原料に純米酒を委託醸造。顧客や社員に配布
2023年	小松総合印刷(伊那市)	印刷業	コメの契約栽培/収穫されたコメは一部委託醸造、一部飯米として配布
2023年	松井自動車工業(駒ヶ根市)	自動車販売業	コメの契約栽培/収穫されたコメは自社のイベントで来場者に配布
2023年	テク・ミサワ(伊那市)	精密製造業	コメの契約栽培/収穫されたコメは一部委託醸造、一部飯米として配布

このような新たな展開を見せながら、伊那市長谷の棚田を舞台にした「ユウキのコメ作り」はさらに発展していこうと集部まで一報ください。

※この取り組みにお問い合わせなどある方は、編集部まで一報ください。

純米酒 FOREST / 長谷溝口

純米酒FORESTと名付けられたこの酒は、本年4月にロンドンで開催されたインターナショナルワインチャレンジ2023のSAKE部門で、初出品ながらシルバーメダルを受賞しました。他の受賞した酒がどれも酒づくり専用の酒造好適米を使い、なおかつそれを50%近くも精白して醸造している中で、普通の飯米を使用し、それを9%しか磨いていないのにシルバーメダルを受賞した点で大変な注目を浴びているところです。

長谷地域の人々の「飲んでみたい」という要望に応じて、道の駅南アルプスむらの直売所で「長谷溝口」というオリジナルブランドでも販売されています。（数量限定のため、品切れの際はご容赦ください）

8月～11月の第3日曜日は「マルシェ」を定期開催!!

生産者さんが直売するマルシェは、ほっとぱーく浅科の人気イベント。来場者も多く集まるので、まずは気軽に足を運んでいただき当直売所への出荷をご検討ください!

道の駅 ほっとぱーく浅科
〒384-2104 佐久市甲2177-1 TEL. 0267-58-0581

夏から秋の飯綱はフルーツの旬真っ盛り!

飯綱町には3つの農産物直売所があり、季節に応じて旬の食材が豊富です。特に夏から秋のフルーツは、りんごを中心に種類も豊富でお買い物楽しめます。また「四季菜」にはパン工房があり、地場産米粉やりんごパウダーを使った特色あるパンも焼いて販売しています。そんな旬の飯綱にぜひお越しください。

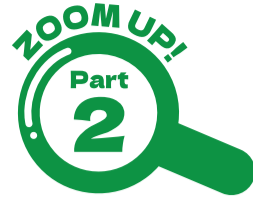
横手直売所 四季菜
上水内郡飯綱町柳里628-1 TEL: 026-253-5153

農産物直売所 さんちゃん
上水内郡飯綱町倉井2891-4 TEL: 026-253-0033

いいづなマルシェ む〜ちゃん
上水内郡飯綱町大字牟礼1-1 TEL: 026-253-3321

飯綱の魅力はここからも!
https://www.iizuna-furusato.com/

飯綱町ふるさと振興公社
〒389-1222 長野県上水内郡飯綱町大字柳里628-1 TEL: 026-253-5153 FAX: 026-253-5154



宮島酒店「草取り援農の会」

酒蔵が仕掛ける援農イベント 3方よしの仕組みとは!?

日本酒「信濃錦」の醸造を行う宮島酒店（長野県伊那市）が、取引先の酒販店や飲食店などを対象とした無農薬田んぼの草取りイベント「草取り援農の会」を開催しました。約30年前から実施しており、毎年、全国からこぞって人が集まるイベントです。その理由は契約農家、酒蔵、酒販店が「3方よし」の仕組みにあります。

（文佐々木政史）

◆無農薬酒米づくり農家の「苦労」を伝えたい

6月15日・21日、日本酒「信濃錦」の醸造を行う宮島酒店（長野県伊那市）が、取引先の酒販店や飲食店などを対象に、長野県飯島町の無農薬栽培田（約1ヘクタール）での草取りイベント「草



イベントには全国から多くの人が集まり、汗を流しました

取り援農の会」を開催。県内外から約40人が参加しました。同イベントは約30年前から実施していますが、今年は最も多くの人が集まりました。宮島酒店が草取り援農の会を始めたきっかけは、「契約栽培農家の酒米づくりの「苦労」を伝えたい」という宮島敏代表の想いからでした。同店は



参加者へ挨拶をする宮島敏代表

いわゆる無農薬のお米を材料とした酒づくりに取り組んでおり、この点が「信濃錦」の大きな特徴のひとつです。ただ、無農薬の米づくりは、夏場の草取りに大変な重労働を伴います。この草取りの苦労を知っているかどうかで、取引先の酒販店や飲食店が信濃錦をお客さんに説明するときの説得力がきつと違うはず。そのような想いから、宮島さんが企画したのがこの「草取り援農の会」でした。

昭さんは、「非常に助かっている」と話します。酒蔵の利点は、先述したように酒販店や飲食店がお酒を販売・提供する際に自分ごととして、実感を持つて説明してもらえらること。自分ごととして関わった商品は当然、他の商品よりも想い入れがありますし、言葉の説得力も違います。一方で、草取りの苦労を知り自分ごととして捉えることは、酒蔵側だけでなく、酒販店や飲食店にとって意義が大きいことです。会の発足当時からこの会に参加している伊那市の酒販店「酒文化いたや」の中村修治さんは、「自



信濃錦の契約農家唐澤美昭さん。参加者に草取りのコツなどを教授

「楽しさ」を地域課題の解決に！ 豊丘村の農業振興を担う2つの拠点

下伊那郡豊丘村といえば「道の駅 南信州とよおかマルシェ」が有名ですが、実は道路を1本隔てた「とよおか旅時間」という施設も、人気の観光スポットだと知っていますか？ ここは自転車を使って地場産グルメツアーなどさまざまな体験ができるほか、農産物の収穫体験などを実施しており、令和3年5月のオープン以来、観光客に大人気なアクティビティをいくつも発信。その体験が「楽しい」と評判なのです。統括マネージャーの長谷川さんは「マルシェではお買い物を楽しんでもらい、ここでは「体験」を楽しんでもらいたいです。実はどちらも「農業」につながっていて、豊丘村の一大産業である農業の課題解決に、両輪で貢献する。それが私たちの使命です」と話してくれます。そんな「楽しさ」が詰まった豊丘村。この夏、ぜひ訪れてみてはいかがでしょうか！



南信州とよおかマルシェ TEL:0265-48-8061

道の駅 大芝高原の ジェラート開発秘話

大芝高原で大人気のジェラート。実はこれ、素材からこだわりがとんでもないんです。まず上伊那の広大な酪農地帯で牛の飼料からこだわり、絞った濃厚な生乳を使い「おもてなし牛乳」としてブランド化。その牛乳を近隣のミルクセンターに持ち込んで、秘密の製法でジェラートにしているそう。肝心のお味は、「コクと甘さが口の中に一気に広がるのに、さっぱりしているの喉の奥にスッと消える」と女性を中心に大評判!! 価格:シングル330円(税込)/ダブル390円(税込)



大芝高原 TEL:0265-76-0048

南信州の台所

2つのアルプスに囲まれ、日本一とも言われる河岸段丘。ここは南信州の台所として、地元の農家さんが作る野菜、果物などが豊富に揃います。イベントも定期的に行われ、多くの笑顔で溢れています。ぜひここで本物の自然を満喫して、「思い出」をお持ち帰りください。

新鮮!旬の恵み
生地から手づくり
地元野菜・果物使用
野菜 たっぷり
工房で手づくり
農家のかあちゃん手づくり

農産物直売・南信州土産
四季彩市場
パン・ジェラート
Bread & Sweets
きらら

とよおかマルシェ
道の駅!豊丘村

総菜
==so-zaiくらら

地元農産物加工品
道の駅南信州とよおかマルシェ
かあちゃんのお店

道の駅 南信州とよおかマルシェ
〒399-3202 下伊那郡豊丘村大字神稲12410番地
TEL:0265-48-8061 FAX:0265-48-8062
URL https://toyooka-marche.jp/

地球にやさしい
酒造り

100年後の地球に思いを馳せ、農業を不使用もしくは低減して契約栽培された米を、あえて余り磨くことなく大切に用いた純米酒造りを積極的に進めています。

信濃錦

土着の蔵 信濃錦 醸造元 合資会社宮島酒店
〒396-0025 長野県伊那市荒井3629-1 TEL:0265-78-3008 FAX:0265-78-9492
www.miyajima.net

©宮島 敏

「雷電くるみの里」のスタッフも通う
オススメ温泉はココ!
浅間連峰の絶景を独り占め!
信州八重原温泉
アートヴィレッジ明神館

山に囲まれた信州は温泉も豊富。直売所スタッフが疲れた体を癒す、地元オススメの名湯を紹介。今回は、道の駅 雷電くるみの里が教えてくれた絶景温泉! (文・中村光宏)



ナトリウム・カルシウム塩化物物泉(アルカリ性低張性低温泉) 泉温56.5℃(送泉時45~46℃)

露天風呂のフチにはヒノキが寄せられ、その香りもまた心地よさを誘います

道の駅 雷電くるみの里から車で約15分。緑豊かな芸術むら公園の一角に建つ、日帰り利用も可能な温泉宿は、地域唯一となるナトリウム・カルシウム塩化物物泉が自慢です。地下1000mから毎分100ℓをくみ上げている温泉は、100%源泉かけ流しです。無色透明で、ほとんど無臭なんです。ナトリウムが形成する被膜のおかげで湯冷めしにくいという効能が顕著なものです。利用者さまには、寒い冬でも朝までぐっすり眠れると好評です。と話すのは熊谷智支配人。塩化物物泉とはいつても湯上りのベタベタ感は無くて、豊富に含まれる

天然保湿成分のメタケイ酸によってお肌はしっとりツルツルに。高脂血症や高血圧にも効くだけでなく、塩分が持つ殺菌作用により、切り傷や火傷などの外傷にも効果抜群なのだそう。そんな地域唯一の効能もさることながら、この温泉を訪れるなら、是非じっくりと堪能してほしいのが露天風呂からの眺望の素晴らしさ。実は、それこそが道の駅 雷電くるみの里のスタッフが紹介してくれた最大の理由でもあります。建物から突き出すような風呂の先の眼下に広がるのはのどかな田園風景。その先に遠く浅間連峰を望む雄大な景色は、大繁盛の直売所での1日の疲

旨い! 東御市 道の駅 雷電くるみの里の
「おはぎ定食」(税込500円)
 地元で愛される直売所の人気メシ

道の駅や直売所の魅力のひとつ食事処。地元の味を守る伝統料理、特産品を使った新しい料理を紹介するコーナーの第1回は、道の駅 雷電くるみの里の自慢の逸品! (文・中村光宏)



東御市産のすりぐるみを贅沢に使用。他に、店内で打つ手打ちソバや東御市特産のホエー豚を使ったカツカレーなども人気です

上信越自動車道の東部の丸ICからわずか5分(小諸ICから約10分)。江戸時代の名力士「雷電」の生家までわずか3分という場所に道の駅 雷電くるみの里があります。直売コーナーにも

切らない道の駅。そんな人気を陰で支えているのが食事処です。中でも、不動の一番人気を誇る看板メニュー「おはぎ定食」をご紹介します。「エッ!?」と思われる方もいらつしやるかもしれませんが、写真の通り主役に地元特産のくるみをまぶした「くるみおはぎ」をドーンと2個。それに味噌汁と小鉢、漬物を添えて定食になっており、このボリュームで価格はワンコインとリーズナブルです。「価格は抑えています。手抜きは一切ありません。おはぎは地元産『もちひかり』に、食感をよくするためのうるち米を厨房でブレンドし、粒感ともっちり感を両立



くるみおはぎと人気を2分する「わらじ焼き」(340円)。雷電が履くわらじを模した一品は直売コーナーで販売しています

させています。くるみの味付けは砂糖と塩だけ。数十回と試作した末の自作です」と話すのは、料理主任の島田学さん。食べてみると、甘味の中にクルミの香ばしさがしつかりと感じられ、噛めば噛むほど甘味を増すもちひかりとの相性も抜群です。「副菜には地元の野菜をふんだんに使っています

す。小鉢は、直売所に届いた野菜を見て決める日替わりで、漬物も自家製です。甘味を出すためにキャベツを入れる具だくさんの味噌汁は、これだけでお腹がいっぱいになると評判なんです(島田さん) そんな副菜が、口の中に広がるくるみおはぎの風味を一切邪魔しないばかりか、混然一体となつてその魅力を倍増してくれるという味付けのバランスがキモだとか。「エッ!?」と思つてしまった人にこそ食べてほしい定食です。

「雷電」とは?
 店名の「雷電」は、信濃国小県郡大石村(現東御市滋野乙)に生まれた江戸時代の名大関にして天下無双の大力士、雷電為右衛門から取ったもの。店頭の等身大の銅像や、駅内にある、化粧まわしの複製や番付表などが展示された雷電資料館も必見です。

信州地ビール 誕生秘話
「宮田高原の風」はこうして生まれた!

伊那谷で知らぬ者のない南信州ビールの「宮田高原の風」。誕生に至るエピソードをご披露します。時は遡り2005年。宮田村酒販組合が、標高1900mにある伊勢滝の湧き水を原料にしたスッキリ味のエールビール「伊勢滝の風」を村内の酒販店向けに限定製造したことはじまります。しかし、2020年に採水するための山道が崩落し、以降は宮田高原から仕込み水を調達することが決定。商品名も「宮田高原の風」に変更し、現在に至っています。つまり実は18年もの長い年月、宮田村は地ビールを守り続けているのです。価格:605円(税込)。

南信州ビール駒ヶ根醸造所 TEL:0265-85-7777

ローカルを極め価値を成す
 南信州ビールは県内初の地ビールメーカーとして、地域、自然環境との共存共栄、地場産素材を活用した「魅力ある価値」を提供し続けます。

南信州ビール
 〒399-4301 長野県上伊那郡宮田村 4752-31
 TEL.0265-85-5777 FAX.0265-85-5630 http://ms-beer.co.jp/

道の駅 雷電くるみの里

農産物直売所コーナー 郷土食レストラン 物産コーナー

東御市滋野乙4524-1 TEL.0268-63-0963 FAX.0268-63-0966
 営業時間:食堂/朝7時~夜6時まで 売店/朝8時~夜6時まで



編集部なんでも体験記 伊那谷を見下ろす 大空の旅 パラグライダー タンデムフライト体験

伊那市横山で、自然と
かわるさまざまなアク
ティビティを提供してい
るASOBINAさんで、
パラグライダー・タンデ
ムフライトに挑戦してき
ました！タンデムフラ
イトとは、インストラク
ターの方と前後に2人乗
りで行う飛び方のこと。
標高1300メートルの
鳩吹山の山頂から風に
のって、伊那谷の田園風
景や山々の眺望を満喫し
ました。(文・平尾なつ樹)

中央アルプスは将基頭
山のふもと、伊那市横山
にあるASOBINA事務
所から、フライトのテイ
クオフポイントとなる鳩
吹山の山頂までは、車で
20分ほど。林道を越えて
山頂につくと、眼前に南
アルプスの山並みがど
んと広がります。この景
色だけでわくわくする抜
群の眺望です！
パラグライダーは、
“キャンピー”と呼ば
れる、全長12メートルほ
どの翼部分から、“ライ
ン”と呼ばれる細いひも
状のものが何本か束に
なっており、ハーネス部分と



伊那谷の田園風景と南アルプスの稜線が広がる、鳩吹山からの展望



走り出すと同時に風をはらんで広がるキャンピー

「良い風を待って行き
ましょう。声をかけたら
斜面を駆け下りてください
い」と呉本さん。1つ深
く呼吸し、どきど
きしながら合図
を待って、いざ
出発です！だ
だだどと数歩走
るうちに、ふわ
りと浮き上がり、
みるみるうちに
地面は遠くなり、
気づけば空高く
に浮かんでいま
す。
飛ぶ前は、少
し不安もありま
したが、ハーネスに深く
あつて、恐怖心
は感じません。
下にあるはず
の地面がなく、
とても高いと
ころにいるほ
ずなのに、ど
ちらかという
とのんびりと
した不思議な
心持です。と
同時に、正面
を見れば、南
アルプスの山

つながっています。
キャンピーを広げた
ら、ハーネスとヘル
メットを装着。自分
のハーネスと、一緒
に飛んでくれる、イ
ンストラクターの呉
本さんのハーネスと
をつなげたら、準備
完了です。
……
……

きしながら合図
を待って、いざ
出発です！だ
だだどと数歩走
るうちに、ふわ
りと浮き上がり、
みるみるうちに
地面は遠くなり、
気づけば空高く
に浮かんでいま
す。



お試しく下さい！
一度
タン
デム
フラ
イト、
ぜひ
一度
満喫
させ
てい
たご
から
空を
まじ
りな
がら、
胸を
躍ら
せる
パラ
グライ
ダー
体験
——
アル
プス
の山



ASOBINAの呉本圭樹さん

自然の力だけで385km先の彼方まで

パラグライダーの日本記録保持者でもある、ASOBINAの呉本圭樹さん。直線距離にして385km(!)もの距離を飛んだ記録をお持ちの呉本さんは、10代の頃からパラグライダーを始め、パラグライダー歴30年になるといいます。エンジンも何もない、自然の力だけで飛ぶパラグライダーでそんなにも遠くまで飛んでいくことができるなんて、驚きです。



信州の 手仕事

松本箒(松本市)

長野県には、各地で古くから伝承されてきた、暮らしを彩る工芸品・民芸品が多数あります。今回は、松本市を中心に150年以上の歴史を持つ、「松本箒」をご紹介します。(文・平尾なつ樹)

かつては動物除けとして
畑の周りに植えられて
いたホウキモロコシ(ほ
うきの原料となるイネ科
の植物)を使い、農家の
副業として生産されてい
た「松本箒(ほうき)」。
主に、松本市野溝地区で
作られてきたこのほうき
は、江戸時代後期から1
50年もの歴史を持ち、
最盛期には市内で100
件以上が生産していたと
いいます。しかし、生活
スタイルの変化や掃除機
の普及、原料となるホウ
キモロコシの生産者の減
少もあり、現存するほう

き職人は片手で数えられ
るほどに減ってしまいま
した。
そんな中、塩尻市にあ
る「米澤ほうき工房」で
は、原料のホウキモロコ
シを無農薬で自家栽培し、
収穫から、ほうきに仕上
げるまでを一手に行つて
います。

ほうきの柄の部分には、
竹ではなく桜やクルミ、
タモなどの木材を使用し
ており、またビニールで
はなく、日本製の麻糸を
使って編んだほうきは、
デザイン性が高く、収納
せずに飾っておきたいほ
ど美しい逸品です。もち
ろみ魅力は見た目だけで
はありません。数年のう
ちに穂が抜け落ちて使え
なくなってしまう量販店
の安いほうきと比べ、1
つ1つ手作業で編み上げ
た松本箒は、丈夫で「一
生モノ」との呼び声も高
いほど。軽くなるだけ
で細かなほこりをしっか
りと集めてくれる履き心
地は、大量生産のそれと
は、全くの別物です。

職人のこだわりが詰
まった松本箒、美しい佇
まいとふわりとした気持
ちの良い履き心地が、
日々の掃除の時間を豊か
なものにしてくれます。



原料となるホウキモロコシ。収穫後に天日干しする。松本箒最大の特徴である柔らかい穂を出すために乾燥機は使わないといわれています。

この夏、思いっきり
ワクワク体験しよう!

いつかやってみたかったこと、
みんなたくさんあるはず。
今年はそんな「いつか」を
「今」に変える夏にしよう!
何だってやってみなくちゃ
本当の楽しさは分からない!

二人乗り可
パラグライダー

アドベンチャートレーラー

マウンテンバイク

オフロードバイク

サップツアー

少しでも興味が沸いたら
迷わずコチラ

ASOBINA
ADVENTURE SPORTS OF OUTDOOR IN A

〒396-0029 伊那市横山9300
TEL.0265-98-0048

農と暮らしの新たな視点を探る

産直コペル
sanchoku coper

定期購読は
こちらより

直売所をはじめ、農と食に関心ある方の“羅針盤”に

産直コペルにしかない
5つの特徴

1 道の駅、農産物直売所などとの全国的なネットワーク
取材やセミナー、地域づくり事業などを通じ15年以上、道の駅、農産物直売所・加工所、農家、自治体などとの全国的なネットワークづくりを進めてきました。その繋がりが知見こそ、我々の財産であり他にはない最大の特徴です。

2 深い取材に基づいた質の高い情報
今やインターネットを通じ無料で情報を得られる時代ですが、一方で正確で質の高い記事を探すのは困難です。産直コペルなら、経験豊かな編集スタッフ、各分野の有識者などによる深い取材に基づいた質の高い記事を提供します。

3 農と食に関する多様なテーマ
農産物直売所の経営・運営、食の安全・安心、地産地消、6次産業化、農村の衰退、環境問題、食生活の変化、食品ロス…。農と食の問題は実に多様であり、産直コペルは積極的に様々なテーマを取り扱います

4 一歩先を見据えた提案
単純に現状をそのまま伝えるだけでは足りないと思っています。では、実際にそこからどう動けばよいのか——産直コペルなりの問題意識を持ち、課題を探り、展望を描くことで、問題解決のヒントを提案します。

5 地方から全国に発信
「産直コペル」を発行する産直新聞社は長野県伊那市にあります。地方にある問題の中には、地方にある出版社でしか見えないものがある、そのような信念を持って、農と食を通じた地域振興に向け、地方から全国へ発信しています。

株式会社産直新聞社
〒396-0025伊那市荒井3428-7allaオフィスC
TEL:0265-96-0938 FAX:0265-96-0939 MAIL:info@j-sanchoku.net

信州「道の駅・直売所」探訪

その1 道の駅 田切の里

地域住民により、地域住民のために 道の駅の「本道」を貫く

長野県内には道の駅は52カ所あり、その数は全国で第3位。そんな県内の道の駅の中でも今紹介するのは、まさに「道の駅の在り方」の本道を貫き続けている「道の駅 田切の里(飯島町)」です。地域の拠点として近隣住民のサポート機能をフルに発揮することで発展し続けている道の駅の駅長にお話をうかがいました。

(文・原康明)

◆人口約1万人の町にできた2つ目の道の駅が目指す姿

伊南バイパスと呼ばれる国道153号線を南に駒ヶ根市を抜けて飯島町に入つてすぐの交差点の角に、人口約1万人の町には全国的にも珍しい2つ目の道の駅「道の駅 田切の里」はあります。今年で開業8年目。近隣の地域住民にとって、なくてはならない存在となっています。

田切の里の地域振興策は、雇用の面でも万全。地域住民を重点的に雇用しているほか、地域活性化させるべくUIJターン者の受け入れも積極的に行っているそうです。そんな活動が実を結び、2016年には、国土交通大臣が「地域活性化の拠点となる優れた企業があり、今後の重点支援で効果的な取り組みが期待できるもの」という要件を満たしたと認める「重点道の駅」にも選定されました。

さらに地域密着型のイベントを、季節に応じて積極的に開催しているのも田切の里の魅力であり、地域振興の証といえます。来る8月12日には、地元生産者が丹精込めた生花を持ち寄り「お盆の花市」を開催予定。同時に、隣接する農家の畑で、「ひまわりの花摘み体験」も予定しているとのこと。「これからも、高齢化が進む地域住民にいかに関与していくかをしっかりと考え、地域住民の笑顔のためにあらゆる手を尽くしていきますよ」と話す下島駅長の横顔には、確固たる信念が溢れていました。



地域住民への貢献度が最も高いのが、この周辺集落への移動販売事業。写真の移動販売車が毎週月曜日から金曜日まで計30カ所以上の停留所を回る。そのほか毎週火曜日・水曜日には「御用聞きの日」を設け、地域のお年寄りなどへのサポートも手厚い。特に周辺集落の買い物弱者にとっては、まさに生命線となっています

そんな田切の里の最大の特徴は「地域住民ファースト」の道の駅としてのスタンスにあります。地域貢献を前提として、発足時に地域住民から出資を募って株式会社を設立。株主である住民で運営委員会をつくり、道の駅の経営・運営を管理しているのです。

「地域住民の出資で道の駅のためにできた道の駅ですから、地域住民の役に立つ施設であることが何よりも大切なこと。地域住民への貢献」を前提として経営・運営方針を運営委員会で議論し

「買利物弱者救済など、すべては地域住民の笑顔のために」



年間約20万人が来場する田切の里の直売所では、契約生産者が毎日持ち込む新鮮な野菜やフルーツのほか、加工品の種類も充実。今後は同施設内の加工所でお菓子を製造し、できたてのお菓子を提供する構想も進んでいます。常に主なお客様である地域住民のニーズに応えようとする姿勢に脱帽です。ちなみに駅長曰く、「牛乳パンが非常に人気」とのこと

名物の「ソフトクリーム」はなんと年間6万本!

実は田切の里といえば、地元民だけでなく県外からもわざわざ食べにくる人が多い「ソフトクリーム」が爆発的人气。味は牛乳、ミックス、フルーツの3種類があり、フルーツはイチゴ、ブルーベリー、白桃、クリの4種類が旬の季節ごとに変わります。お隣の駒ヶ根市にある「すずらんソフト」と提携しており、味は甘くて濃厚でありながら、キレと口溶けのいいのが人気の理由。その美味しさで写真のような背の高さのボリュームも大ヒットの要因で、夏の休日は1日で1000本売れることも!



おいでなんしょっ。憩いとふれあいの道の駅(さと)

8月12日(土)に
「花市」開催!

お盆には「ひまわりの
摘み取り体験」も!

●食事処見駒亭 11:00~15:00
Lo14:30 *木曜日定休

●田切ふるさと市場 4月~10月 09:00~18:00
*年中無休 11月~3月 09:00~17:30
(12/31~1/2は休業)

道の駅 田切の里

〒399-3701 長野県上伊那郡飯島町田切2598番地1
TEL 0265-98-5525 FAX 0265-98-5526

待っとなるでね!