

Vol. 102 2023.12 信州版 さんちよく新聞

地産地消でもっとつながる農と暮らし

Take Free

(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



耕運記

長野県を代表する郷土食の一つ、おやき。小麦粉（またはそば粉など）で練った皮に、様々な野菜を包んで作ったもので、もともとは中信・北信地域を中心に、米が満足に収穫できなかった地域で主食として食べられてきた経緯があります。それが今ではお土産品としての需要も高まり、長野県内各地で作られ、販売されるようになりました。

伝統的な「野沢菜」、「切り干し」、「あんこ」、「なす」、「かぼちゃ」などの他にも、マヨネーズやカスタード、牛肉やサバ缶を使ったものなど、各店で趣向をこらした様々な商品が販売されています。

具材だけでなく、その製法も様々で、皮のカリッとした食感を楽しめる「焼き」や、反対にふっくらとした食感の「蒸し」、コクやジュューシーさのある「揚げ」、それらを組み合わせたものなど、一口に「おやき」と言っても、地域や店によって、その味わいは様々で、それがまた大きな魅力でもあります。

そして皮の材料にも、小麦粉やそば粉、米粉などバリエーションがあり、どのような材料が使われたおやきが作られているかによって、その地域の特徴や歴史を伺い知ることができるのではないのでしょうか。

今号では、様々な角度からおやきについて考えます。信州人が大事に大事に受け継いできた伝統の味。地域の食文化を体現し、主食にもおやつにも、おみやげにもなっていて、何より美味しい！おやき。そんなおやきの魅力をたっぷりと感じていただけたら幸いです。

TERAOKA
産直POSレジシステム
生産者管理バーコードシステム
(株)協立商会
店舗規模に応じ各種生産システムをご提案致します
長野 Tel.026-243-5721
松本 Tel.0263-85-6656
上田 Tel.0268-23-7851
飯田 Tel.0265-52-0086

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。珍しい農産品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るに訪れる

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!





信州人のソウルフード! おやき大特集



いわずと知れた信州の郷土食、おやき。本号では、長年信州人から愛され続けるおやきを様々な角度から検証します。

おやきの作り方いろいろ

ひとくちにおやきといっても、その表情や食感はさまざまです。おやきは地域ごと、家庭ごとの作り方と味があり、その多様性がおやきの魅力でもあります。ここに挙げたのはほんの一例。おやきの世界は実に奥深いのです。 画像提供：信州おやき協議会



揚げ蒸かし

油で揚げてから、蒸し器に入れて蒸す。表面はカリッ、中はもっちりとした食感



揚げ焼き

油で揚げてからオーブンで焼いて仕上げる。表面はカリッと、中はふんわりとした食感



蒸かし(イースト入り)

ベーキングパウダーなどふくらし粉を入れて生地を作る。蒸し上げるとパンのようにふくら



焼き

焼いたおやきを囲炉裏の灰の中に入れ、さらにじっくり火を通す。家庭ではオーブンで仕上げを



蒸かし(イーストなし)

しっかりこね、じっくり寝かせた生地です。具を包んで蒸し上げる。もちもち、つるんとした食感



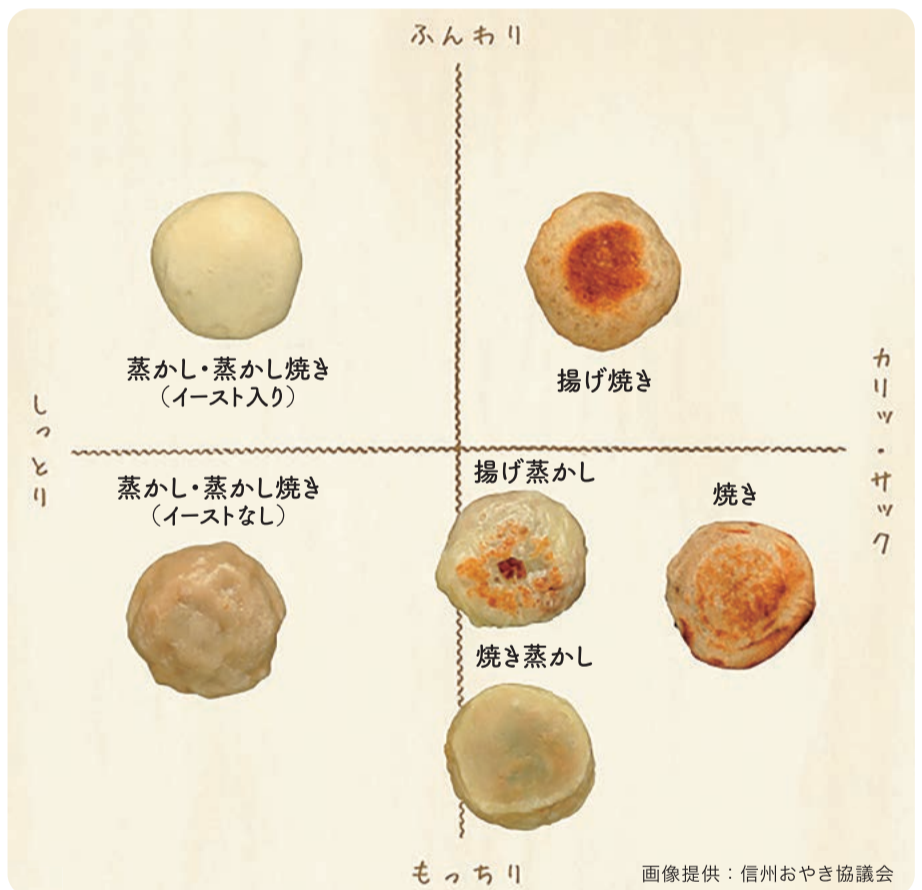
焼き蒸かし

水分の多いトロトロの生地です。具を包み、すぐに焼いて形を整える。蒸かして仕上げる

特集内容

- 食感マトリックス
- 作り方いろいろ 製法紹介
- 囲炉裏で焼いた伝統の味 生坂村の灰焼きおやき
- 定番具材はこれ!
- 挑戦 おやき作りレポート

おやきの食感イメージ 分布図



画像提供：信州おやき協議会

待望の『市田柿』シーズン到来!!

皆様、はじめまして!
飯田市天竜峡にある、「農産物直売所あざれあ」です。
例年より長く暑かった秋も終わり、冬が近いて、いよいよこの地域に市田柿の季節がやって来ます。
もちろん、リンゴや甘柿、冬の野菜も準備万端!
この地域ならではの新鮮で美味しい野菜、果物を是非、ご堪能ください。
地域の生産者様、店先に連なる「柿暖簾」と共に、ご来店をお待ちしています!

長野県飯田市龍江7087
Tel.0265-27-4885
営業時間 9:00~17:00
無休(年末年始のみ休業)

農産物直売所 あざれあ

大芝の冬のお愉しみは、プリンと温泉!

温泉と並ぶ道の駅 大芝高原の大名物。
「おもてなしプリンシリーズ」はなんと14種類!

道の駅 大芝高原
(日帰り温泉・直売所・カフェ・コテージ・公園施設)
〒399-4511 長野県上伊那郡南箕輪村2358-5
TEL.0265-76-0048
URL <http://oshiba.jp/>

焼き蒸かし



ふきっ子おやき 本店
 長野県長野市青木島1-3-1
 Tel.026-284-2934
 URL: <https://www.fukikko-oyaki.com/>
 営業時間:10:00~17:00
 日・月・火・水曜日



「和のトマトおやき」は、トマトを練り込んだ皮に、野菜をトマトで煮込み、醤油を加えた和風トマトソースを包み、税込150円

当店のある川中島のおやきは、昔から独特な製法でつくられてきました。皮の加水率は通常6割程度なのですが、川中島では9割くらい。ぎりぎり包めるくらいのトロトロの皮に具材を包むのです。とても皮が薄くて柔らかいおやきになる反面、包むのが難しく、昔のお嫁さんは皆、その技を競い合っていたそうです(笑)。

トロトロの皮は、そのまま蒸かすとおせんべいのようになってしまいますから、その前に焼き目がつかないくらいに両面を焼いて、表面の水分を乾燥させるのが川中島流。その製法を焼き蒸かしと呼んでいます。

当店では原点に近い形を再現すべく、具にも調味料にも自然由来のもののみを使用し、添加物は可能な限り使いません。どうしても優しい味になってしまうため、口に入れた時に皮と具材がちょうどいいバランスになるよう塩加減を調整しています。

具材は野菜菜など定番が9種類と、2カ月に一度変わっていく期間限定おやき2種類の計11種類。皮にトマトピューレを練り込んだトマトおやきなどオリジナルの豊富さも当店の自慢です。(店主 小出陽子さん)



ふきっ子おやきでは、定期的に「おやき教室」を開催。次世代に伝統的なおやきつくりの技を伝えていきます

揚げ焼き



OYAKI FARM by IROHADO
 長野県長野市篠ノ井杵淵7-1
 Tel.026-214-0410
 URL: <https://www.irohado.com/>
 営業時間:9:30~18:00
 (12月~2月は17:00まで)
 不定休(HPに記載)



一番人気の「野沢菜」。浅漬の野沢菜を塩出しし、厳選した信州味噌で味付けしています。税込270円

当店の揚げ焼きは、名前の順番通り、揚げてから焼くという工程でつくられています。焼きただけだと表面は本当にカリカリになるのですが、揚げが入ることで中にジューシーさが残る。外はカリッ、中はフワッという皮の理想を一番体現できる製法だと思います。油を表面にまとうことで、冷めても硬くならず、そのまま美味しく食べていただけるのも魅力です。

創業100年を迎えるいろは堂は、元々和菓子やパンをつくっていました。おやきは60年ほど前からはじめ、ご家庭ではつくれない特別なおやきをつくるべく製パンの技術を活かして、生地に小麦粉だけでなくそば粉、イーストも使用しています。それを試行錯誤し完成させた揚げ焼きとすることで独自の食感を生み出したと自負しています。具材の味も皮とのバランスを熟考して決めています。現在、定番が7種類。他に2~3種の季節限定品があり、常時10種類くらいの具材からお選びいただけます。1月からは人気のじゃがいもがスタート。2022年7月にオープンした新しい工場兼店舗「OYAKI FARM」でお待ちしています。(いろは堂 営業部 課長補佐 堀籠俊樹さん)



野沢菜(中央左)以外にも、「野菜ミックス」(中央奥)、「かぼちゃ」(右)、「粒あん」(手前)など人気定番がズラリ!

揚げ蒸かし



薦屋本店(大名おやき)
 長野県長野市松代町松代524
 Tel.026-278-2005
 URL: <http://www.tsutayahonten.co.jp/>
 営業時間:8:30~19:00 無休



おやきの新たな定番具材になりつつある切干大根に、風味豊かなしめじを加えたオリジナルメニュー。税込162円

揚げ蒸かしの魅力は、もっちりとした皮の表面に油をまとわせることで生じるコクにあります。当店のおやきは、正確には「揚げ焼き蒸かし」。表面を少し炙るので、香ばしさも感じていただけたらと思います。

真田の城下町・松代で培われた当店の大名おやきは、この製法にふくらし粉は使いません。水と小麦粉だけではすぐに硬くなってしまいますが、昭和35年におやきをつくり始め、約50年をかけて編み出した独自製法により皮が柔らかさを失わないのです。しかしこの皮は機械での包餡ができないため、今も手づくりにこだわっています。

具材は地元の野菜が中心。その量や食感、柔らかい皮とのバランスを大切にしています。現在、定番が7種類ありますが、人気のネギミソやニラは水分量が多いため、それを包んで閉じ込めてしまう揚げ蒸かしは最適な製法だと思います。

季節限定のおやきは年間15~16種類。春のセリから冬の雪菜までお楽しみいただけます。また当店には具材やお好みに応じて「蒸かし」もあり、2つのタイプからお選びいただけます。(代表取締役 倉嶋輝行さん)



写真は、様々な具材が楽しめる12個入り、8種の定番と2種の季節限定(各2個)が入る。税込3680円(送料込み)

焼き



小川の庄 おやき村(縄文おやき)
 長野県上水内郡小川村高府2876
 Tel.026-269-3760
 URL: <https://www.ogawanosho.jp/>
 営業時間:9:00~17:00
 (囲炉裏は10:00~15:00)
 月曜日(祝日の場合は翌日休)



一番人気の「野沢菜」は、乳酸発酵が進んだ野沢菜を菜種油と生味噌で味付けした信州のおぶくろの味。税込300円

小川村の家族は、昔から囲炉裏を囲み、その火で焼くおやきを味わう夕食のひと時を楽しんでいました。そんな地域の味を引き継ぎたいという思いから、当店は焼きおやきにこだわっています。

皮に使う小麦粉は、こんがりキツネ色に焼くと、パリッとした歯触りが心地よく、小麦ならではの香ばしさを一番感じることができます。それが焼きおやき最大の魅力です。当店では、炭に質が良いだけでなく火力のやさらかさが魅力のナラとクヌギを使っています。そしてその煙もまた最高の調味料になっています。しかしそんな豊かな風味はもっても翌日まで。そこが泣きどころです(笑)。

伝統的な当店のおやきは、皮は薄く、具はたっぷりが身上。ふたつも食べればお腹いっぱいになるボリュームです。表面がこんがり焼き上がった皮はパリッとしながらも、具材の水分を吸うことで内側はしっとり。ふたつの食感が楽しめる皮の中の具材は野沢菜、あずきという2種の定番とその時期のみの季節限定商品の3種展開で、年末年始は卵の花(おから)を使ったヘルシーなおやきをお楽しみいただけます。(代表 権田公隆さん)



おやきには、昔ながらの囲炉裏の火をじっくりと焼いて、小麦ならではの香ばしさを堪能してください。

冬の「いきいき館」は、リンゴとエノキで埋まります!



新鮮&高品質 豊富な品種 全国発送可

本館では、常に新鮮で高品質なフルーツ、野菜など生鮮品を季節に応じて取り揃えています。中でも信州特産のリンゴをはじめとするフルーツは、多くの品種が日替わりで登場します!

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/>

~年末年始のおでかけに~ 心と体に効く美白の温泉宿

おもてなし 120年の歴史を持つ御母手成志の宿
 当館はお蔭で開館120周年。源泉かけ流しの美白の湯と信州の伝統野菜を豊富に使った食材へのこだわりで県内・県外を問わず多くのお客様に喜んでいただいております。



信州の伝統野菜を取り入れ、肉や魚も信州産にこだわり、冬は塩麹とみそすき焼きからお選びいただけます。荻原館特製のぼたんしょうの湯煮もご飯のお供に人気です。朝食は長野県の粉文化を満喫。信州産そば粉のすいとんを、みそ仕立ての鍋からへらですくって味わう。朝からたっぷり発酵食品を召し上がっていただきます。七味は荻原館オリジナル。人気のお土産です。

戸倉上山田温泉 美白の湯 荻原館
 長野県千曲市上山田温泉1-31-3 TEL:026-275-1018 <https://www.ogiwarakan.com/>

蒸かし焼き



門前農館 さんやそう
 長野県長野市大門町518
 Tel.026-235-0330
 URL: https://www.sanyasou.co.jp/
 営業時間:9:00~17:00
 12/31のみ休

蒸かし (イースト入り)



南屋製菓店
 長野県長野市三輪町1346
 Tel.026-232-7218
 URL: https://www.minamiya-oyaki.com/
 営業時間:7:00~17:00 月曜休



リピート率No.1の「辛大根」。丸ごと入った大根の煮物と辛味噌のハートモニーが人気の秘密。税込180円

当店では、地域の伝統の味、昔のおばあちゃんの味を守っておやきをつくっています。そのため、ふくらし粉は入れず、昔ながらの蒸かし焼き1本です。でも焼きは、最後にちょっとだけ水分を飛ばす程度。ふくらし粉を入れないので、小麦粉の真っ白な色で仕上がりますし、蒸かしたてのもっちりとした柔らかさも親しみやすい。それがこの製法の魅力だと思います。

ふくらし粉を入れないため、皮が薄くなりますから具材がたくさん入るのも特徴です。例えば当店のおやきは皮30~35gに対して具材が70~75gで総重量115gにもなりますから、手にしたお客様は皆「こんなに重たいおやきは初めて」と驚かれます(笑)。

具材については、青菜や野沢菜、辛大根など定番が11種。それに春のフキノトウやノビル、夏のミョウガ、秋のリンゴなど季節限定品もあり、お正月は野沢菜、あんこに白玉が入った「年玉おやき」が登場します。あと、実は昔からご要望が多かったキノコが、長年試作を繰り返してきて、今年ようやく納得できるものが見つかりました。お楽しみに!(代表 芳川恵恵さん)



あんことカボチャの異なる甘味がたまらない「あんこぼ」,ポテトサラダを具材にした「ポテト」も人気商品



「野沢菜」は味噌で味付けした深みのある甘さが魅力。ベースとなる野沢菜は自家で栽培し、加工しています。税込140円

蒸かしたおやきの魅力はふんわりしていること。当店ではその良さをさらに引き出すために、小麦粉を水で練り上げた皮にイーストを使い、発酵の力で皮よりもっちり感を演出。独特な「ふわもちり」感が魅力です。小麦粉と水だけの皮は、すぐに硬くなってしまうのが難点ですが、発酵させることでその食感が長持ちし、季節にもよりますが、翌日でもそのまま美味しくいただけます。また、この皮は油との相性が良く、切干大根などとの相性も抜群です。

当店は製菓店として昭和10年に創業。おやきは昭和40年頃からののですが、創業時からその製法。おそらく菓子やパンの技術をおやきに採り入れたと思います。唯一、ナスだけはイースト無しの皮を使いますが、それはナスから出てくる水分や、ナスに合わせる味噌との相性を考えてのことです。

具材については定番で10~11種類、それに四季折々の野菜を使った季節ものを1~2種類程度ご用意しています。一番人気は野沢菜。栽培から加工まですべて自家で行った野沢菜を使う、オリジナルと呼べる自信作です。(店長 田中正昭さん)



ショーケースは多彩なおやきでいっぱい! キャベツや丸ナス、大根などもすべて自家栽培にこだわっています

囲炉裏で焼いた伝統の味 生坂村の灰焼きおやき



灰の中で蒸し焼きにされたおやきの皮は、硬いがとても香ばしく味わい深い

◆小麦粉と水だけで練ったシンプルな皮にとっさり野菜を乗せて

店内に一步入ると、窓ごとに、隣の部屋で灰焼きおやきを作っている様子が見え、灰の中でおやきが蒸されている様子は、他ではなかなか見られない光景です。取材は11月。外は北風が吹いていますが、薪を燃やしていることで室内はじんわりと温かく、なんだか懐かしいような心持がしました。

東筑摩郡生坂村の「灰焼きおやき」を知っていますか? かつて各家庭に囲炉裏があった時代、囲炉裏の上に置いたほうろくでおやきに軽く焼き目を付けた後、灰の中に入れて蒸し焼きにして作られていたのが、灰焼きおやきです。生活スタイルの変化と共に家庭から囲炉裏が姿を消し、作られることはほとんどなくなりましたが、同村にある「かついえおやき店」では今では貴重となったこのおやきを味わうことができます。昔ながらの製法で灰焼きおやきを守り続ける同店を訪ねました。

「1つ作るのに手間も時間もかかるから儲かりはしないけど、来た人が喜んでくれるからうれしいよね」と、代表の甲斐沢えり子さんが笑顔で話してくれました。



皮に味噌を塗り、その上に生の野菜をこれでもかというくらい包んで作る、野菜ミックスおやき

◆灰焼きでしか出せない香ばしさ

出来上がったおやきはというと、まず驚くのがその大きさ。1つ300グラムほどあるそうで、大人のこぶし大ほどのおやきは、存在感抜群です。かじりつくのに苦労するほどですが、口に入れると、パリッと焼かれた皮は素朴で味わい深く、何より香ばしい! 「フランパンのよう」と称するお客さん多いそう。じっくりと蒸し焼きにされただけあって、生のまま包まれた野菜にも程よく熱が通って、中まで熱々。食べ終わると、お

なかの底から温かくなりました。噛み応えある皮の硬さも相まって、1つ食べればそれだけでお腹いっぱいになるほど食べ応えたっぷりです。

「出来たての温かいものを提供したいので、基本的には予約して来てもらうようにしています」とのことですが、確かにこれは、時間に都合をつけて、出来たての熱々を食べに来る価値があると感じました。

そして味だけでなく、ご紹介してきたような、灰焼きおやきが作られる光景をすぐそばで見ることができると、同店の大きな魅力。おやきが作られるその様子も一緒に楽しむことで、食べた時の喜びが倍増します。

灰焼きでしか出すことのできないおやきの硬さや香ばしさ、それに加えて、生坂村の伝統の重みとそれを伝える作り手の思い——そうした魅力が、まったかついえおやき店の灰焼きおやき。是非一度、味わってみてください。



具材は、ナス、野菜ミックス、おやき、あんこが通年販売されている他、季節ごとに切り干し大根や長ネギなどもあるという

野菜ミックス

キャベツ、ニンジン、長ネギ、青菜など旬の野菜がたっぷり。野菜不足になりがちな現代生活にぴったりの具材です。



なす

スライスした丸なすに味噌を挟んで包んだものと、刻んだなすに味噌をからめたもの、どちらもなす好きにはたまらない。



野沢菜

人気No.1具材! 漬物を塩抜きして使います。お醤油やお味噌など、各店イチオシの味付けを食べ比べてみましょう!




定番具材はコレ!

おやきと言えば...で必ず思い浮かぶ具材をご紹介します! 定番だからこそ違う各店の味付けを楽しんでみては?

山菜

フキノトウやノビル、ワラビなど春を感じさせてくれる山菜は大人気の季節限定具材。ほのかな苦みが大人の味です。




かぼちゃ

ホクホクしたかぼちゃ本来の味を生かすために薄味が基本。やさしい味わいなので、お子様にも人気です。




粒あん

おやきでは甘さを控えめにするのが一般的。小豆本来の味を楽しめる、素朴な粒あんの美味しさはおやつにもおすすめ。



切り干し大根

干すことで生よりも栄養価が凝縮する切り干し大根。身近なお惣菜ですが、片手で簡単に栄養補給ができるのが人気の秘密。



挑戦！おやき作り レポート

さんちよく新聞編集部平川が、伊那市にある体験・直売複合施設「みはらしファーム」で、あんこのおやき作りを初挑戦しました。教えてくれたのは、みはらしファームみはらし米工場の代表、酒井幸子さんです。



皮を均等に伸ばして包むのが難しい…

白い皮についた茶色の焼き目がきれいでなんとも美味しそうー

出来上がり！米粉の皮がもちもちで和菓子のようないし、焼きた皮の部分が美味しい！

酒井先生、ありがたうございました！初めての「おやき作り」ととても楽しかったです！



あんこを40グラムずつ丸めて、あんこ玉を作ります

生地は、お湯の上部に浮いてきて、半透明になったら茹で上がりです

あぁ、お米の良い香り。幸せな香りです！♡

あんこ玉の数と同じだけ、生地を当分して丸めていきます



体験施設に到着

おやき作りは初めてです。美味しいおやきを食べられるよう頑張ります！

小麦粉ではなく、米粉を使うんですね？

こねた米粉を、茹でやすいように数個に分け、少し平たくして茹でます



直売所や手造り体験施設の他、温泉、レストラン、ドッグラン、ブルーベリーやいちじく農園など、グルメやさまざまなレジャーが楽しめます！

おやき作り体験
・所要時間：90分
・料金：ひとり1000円(おやき2個作成)
・定員：2～80人程

はびろ農業公園 みはらしファーム
〒399-4501 長野県伊那市西箕輪3416-1
Tel: 0265-74-1807
(みはらしファーム公園事務所)

初めてのおやき作り、酒井さんのおかげでとても楽しく、美味しい、幸せな時間でした！同時に、昔から米がよく採れた上伊那では、小麦粉ではなく米粉でおやきが作られてきたことや、作ったおやきがえびす講まつりの際にお供えとして供えられてきたことなど、作り方だけでなく、地域に関する歴史や風習まで教えて、とても勉強になりました。おやきという一般的なイメージが強いですが、米粉で作ったおやきは、小麦粉のそれよりももちもちとした食感で、滑らかなあんこの相性も抜群！すぐにでも家で作ってみたくまりました。みはらしファームの皆さん、ありがとうございました！

クリスマスや年末年始に、“ノンアル” シードルはいかが？

人気上昇中のリンゴのお酒シードル。収穫量全国2位の長野県には、多くのシードル醸造所があります。人気の秘密はリンゴの爽やかな香り、甘味と酸味、そしてアルコール度数が3～8%と軽いことですが、それでも車を運転できないのは同じ。そこで注目したいのが、シードルづくりの技術を駆使したノンアルコール飲料です。アイスシードルの製法で凍結濃縮し、風味を3倍濃縮した「林檎乃氷蜜(リンゴノヒミツ)」は10月発表の新製品。炭酸飲料や紅茶、ノンアルコールビールなどに加えて、リンゴ本来の風味を楽しめます。税込1200円と少し高めですが、クリスマスパーティや年末年始を一層華やかに彩ってくれますよ！

林檎乃氷蜜 1190ml. アルコール度数 0%

林檎学校醸造所 TEL:050-5876-2628

「市田柿」の話

市田柿は、高森町の市田で栽培されてきた在来の渋柿。現在は天竜川沿いを中心に南信州に栽培が広がっています。干し柿も市田柿と呼ばれますが、しみ出たブドウ糖が結晶化した白い粉が覆う銚色の果肉のもっちり食感と上品な甘みは絶品。ビタミンAや食物繊維、ポリフェノールの一種タンニンが豊富で、最近では健康食品としても人気です。地元ではお正月に食べる「歯固め」という風習があり、種の数でその年の運勢を占う人も。天龍峡の直売所「あざれあ」では、軒先に柿を吊るす南信州の風物詩「柿暖簾」も実演中。是非、歯固めの準備をしに来てください！(農産物直売所あざれあ 店主 佐藤文紀さん)

新発売！林檎学校醸造所のノンアルコール飲料

ノンアルコールシードル COVO CIDER

甘味が強い赤リンゴを中心に搾った生果汁を瓶内で低温発酵させました。酸化防止剤や炭酸ガスを添加せず、酵母による繊細な泡と発酵の風味を体感頂ける甘口のノンアルコールシードルです。アルコール分：0.4% 未満 内容量：330ml

凍結濃縮果蜜 林檎之氷蜜 (リンゴノヒミツ)

リンゴの風味を損なわない凍結濃縮で造る無加糖のりんご果蜜です。甘酸っぱく濃厚なリンゴの風味が詰まっています。
【使い方】シードルやノンアルコールビールにちょい足し
紅茶をアップルティーに・流行りのモクテルに
アルコール分：0.0% 内容量：200ml

【お問い合わせ・ご購入】
北信五岳シードル株式会社 林檎学校醸造所
長野県上水内郡飯綱町赤塩 2489 いづなコネクト EAST 1F
ONLINE SHOP: <https://shop.5gaku.com/> / TEL: 050-5876-2628
店舗営業時間：11時～16時 定休日：月曜日(祝日営業)

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

まずはお気軽にお問合せ下さい！

- 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** どっこいしょ

〒399-4511 長野県上伊那郡南箕輪村久保86-1
TEL:0265-98-8779
携帯:090-6995-4215
営業時間:9時～17時 定休日:火曜日
*長野県公安委員会 第481231500007号

食べよう!
つくろう!

県産小麦の利用・生産・消費拡大へ 18社が20商品を開発!

県産小麦の美味しさをもっと知ってほしい。県内18の事業者が県産小麦粉を使用したおやきやパンなどで20の新商品を開発しました。国や長野県、民間事業者が一体となり、県産小麦の利用・生産・消費の拡大を図るプロジェクト「LFPながの信州こむぎ大行動」(長野県事務局・産直新聞社)がスタートしました。

◆松本・長野での試食会は大好評!

「生地がもちりしている」「後味がとても良い」「やっぱり県産が安心」。これは2023年11月に県内2カ所(イトーヨーカドー南松本店、J

R長野駅)で、県や民間事業者が、県産小麦の利用と生産拡大を目的に行なった新商品試食イベントの感想です。イベントでは、おやきが11種類、パンやお菓子は7種類を配布。このうちおやきは

松代一本ねぎ、村山早生ごぼう、根曲り竹といった食材にも県産食材を使用した特徴的な商品が提供されました。

この取り組みは、信州産小麦の利用・生産・消費の拡大を目指す「食べよう!つくろう!信州こむぎ大行動」(LFPながの)の一環として実施されたもの。「LFP(Local Food Project)」とは、地場産食材を利用した、持続可能な地域産業の創造につながる新商品の開発や、新たなビジネスモデルの創出を目指す取り組みで、今年で3年目を迎える農林水産省が推進する事業です。長野県では、これまで「夏場のエノキタケの販路拡大」「摘果リングを使用した加工品開発」

のプロジェクトが誕生しました。今年度は、食の安全保障や地域振興の観点から、「信州産小麦の利用・生産・消費拡大」をテーマに取り組み、賛同した25の事業者が知恵を出し合い、一丸となつて事業を推進しています。

注目を浴びたこととしても嬉しい」と話し、具材となる食材、村山早生ごぼうを栽培する生産者探しから始めました。飯綱町の横手直売所四季菜

「とても良い取り組みなので、信州産の小麦粉を使ってチャレンジしたい」と熱心に研究。粉に合う加水率を調整したり、配合や焼き時間の変更をしたり、何度も試作したとのことです。信州おやき協議会会長の小出陽子さんは、県産の具材を使用し、おやきとこねつけ(ご飯と小麦粉を混ぜたものに、たれなどを付けたもの)を合体させた「こねつけおやき」を開発。「昔から地粉で作られてきたおやき。可能性に満ちたおやきをこれからも広めていきたい」と話します。(3面参照)



JR長野駅での試食会の様子。用意した約700食がなんと1時間で配布終了!関心の高さが明らかに

「LFPとは?」
この取り組みは、信州産小麦の利用・生産・消費の拡大を目指す「食べよう!つくろう!信州こむぎ大行動」(LFPながの)の一環として実施されたもの。「LFP(Local Food Project)」とは、地場産食材を利用した、持続可能な地域産業の創造につながる新商品の開発や、新たなビジネスモデルの創出を目指す取り組みで、今年で3年目を迎える農林水産省が推進する事業です。長野県では、これまで「夏場のエノキタケの販路拡大」「摘果リングを使用した加工品開発」



今回開発された新商品。各社のこだわりが詰まった自慢の商品

◆多様な事業者の県産小麦への思い

今回、新商品を開発したのは、地元のおやき屋さん、直売所の加工所、県内の食品製造業者、給食製造業者、コンビニエンスストアなど、業種も事業規模も多様な事業者。

長野市の「おやき屋豊誠堂の上條登志子さんは「これまで皮に地粉(県産小麦)を使ってきたので、今回、

◆第二段は生産量の拡大へ

消費者の県産小麦を使った食品に対する評価は高く、食品事業者も県産小麦を使った商品開発の意欲が高いことが、LFPの取り組みを通じて分かりました。しかし、小麦の生産現場を見てみると作付面積は横ばい

「こねつけおやき」を開発。「昔から地粉で作られてきたおやき。可能性に満ちたおやきをこれからも広めていきたい」と話します。(3面参照)

たもの、たれなどを付けたもの)を合体させた「こねつけおやき」を開発。「昔から地粉で作られてきたおやき。可能性に満ちたおやきをこれからも広めていきたい」と話します。(3面参照)

一方、長野県は「ゆめかおり」など主に7銘柄の小麦を栽培している、その特徴を活かして様々な食品に対応できるという他県にはない大きな強みがあります。

こうしたことから、LFPながのでは「信州こむぎ大行動」のプロジェクト第二段として、小麦の生産拡大や品質向上を目指し、生産者へ向けて試食会の様子のフィードバックや、栽培に関する勉強会の開催などに取り組んでいく考えです。小麦の生産量が伸びれば、より様々な商品の開発も期待できそうです。今後

もLFPながのの取り組みから目が離せません。LFPながのの詳細は下記QRコードから。

また、水田の転作として栽培しているの十分な

期待できそうです。今後

信州の食・農連携プロジェクト Local Food Project LFPながの

食べよう! 信州こむぎの新商品!

新商品の開発者一覧

製造者	販売地域	商品
ふきっ子おやき	長野市	松代一本ねぎチャーシューこねつけおやき
和風ペンション北のおらほ	信濃町	きのこ二重奏 おらほのおやき
元祖信州おやき	長野市	栗きんとんおやき
有限会社 信濃製菓	長野市	わさび入りピリ辛野菜おやき
猪乃源	大田市	信州豚と地場野菜のオールスター
有限会社 豊誠堂	長野市	信州プレミアム牛肉と村山早生ごぼうのしぐれ煮
有限会社 さんやそう	長野市	ちくわんぎのおやき
南屋製菓店	長野市	ピタちくサバおやき
おやき高峯	松本市	おやき(クリームチーズの味噌漬け・つぶあん)
農事組合法人 北御牧村味の研究会	東御市	みまきおやき(みそじゃが・りんご)
道の駅 木曾川源流の里きそむら	木祖村	源流の里おやき(野沢菜・紫花豆)
一社)小海町農産物加工直売所の会	小海町	くらかけ豆入り肉まん
道の駅 南信州とよおかマルシェ	豊丘村	アップルパイ
株式会社大福食品工業	須坂市	信州産小麦を使用した3種きのこのクリームコロッケ
山形小学校/アサヒ酵母	山形村/松本市	コッペパン
横手直売所 四季菜ベーカリー	飯綱町	りんごパン
株式会社マツザワ	高森町	りんご乙女・白い針葉樹
株式会社セブン-イレブン・ジャパン	長野県内店舗(一部を除く)	信州産ブルーベリーのデニッシュ・スパイス香る信州産紅玉のデニッシュ

プロジェクトの詳細はこちら

実はあまり知られていませんが、冬でも営業している牧場があるんです！長和町・白樺高原にある長門牧場もそのひとつ。長門牧場広報の中井捺姫さんに「冬でしか体験できない同牧場の魅

実は知らない “冬牧場”の魅力！ ここだけにしかない景色と食

長門牧場
(長和町・白樺高原)



冬の長門牧場の景色。北アルプスの雄大な眺めに加え、シカや馬などの動物に出会えるかも

は、一段とその美しさが増すそうです。長門牧場自体も標高1400mにあり、冬場は雪が積もります。牧草地が一面の銀世界になる様子は他ではなかなか見ることができないもの。しん

光客が押し寄せます。このビーナスライン沿いに多くのファンを持つ製麺所があります。「渡辺製麺」です。同社が製造している信州蕎麦、うどん、ラーメン等の麺は、八ヶ岳山麓の超軟水を使用しています。これにより実現する「まろやかな口当たりの麺」は八ヶ岳山麓に工場を置く渡辺製麺ならではのであり、県内のみならず全国に多くのファンを持ちます。

同社の創業は1949年と、その歴史は半世紀以上。事業者向け信州蕎麦の卸売からスタートし、やがて一般向けの小売りも手掛けるようになりました。現在では工場直売所に加え、県内の農産物直売所・道の駅や高

力をお聞きしました。(文・佐々木政史)

まず、中井さんが「冬の醍醐味です」と教えてくれたのは、牧場のレストランから見える冬の景色。牧場から北アルプスに向けて遮るものがない景色は圧巻。特に冠雪後

とした静寂のなか、野生のシカや、乗馬クラブの馬が訪れることもあるそうです。ちなみに、牧場へは出入り自由で、雪遊びを楽しむこともできます。広々とした牧場での雪合戦やスノーシューなどどはきつと格別ではないでしょうか。

牧場のレストランのメニューで、中井さんが「評判が最も良い」とお勧めしてくれているのは、薪窯で焼き上げる本格ナポリピッツァ。なかでも搾りたての生乳をすぐに加工した自家製モッツアレラチーズをたっぷり使ったマルゲリータは、ここでしか食べることができない逸品です。

もう一つ、「短角牛サンド」もここでしか食べられない逸品です。短角牛は和牛の希少種で、脂身の少ない赤身肉は柔らかくて旨味が強いのが特徴です。さらに、「デザートに、アイスクリームはいかがでしょう」と中井さんがおすすめ。長門牧場は12月1日から、カルピス(株)と共同開発した新商品「長門牧場アイスクリームミルク&バター」の販売を開始しています。長門牧場の生乳で作るアイスクリームをベースに、コク深く透きとおる口どけでファンが多い「カルピス(株)バター」を合わせた贅沢な逸品。オンラインショップの他に購入できるのは、牧場の売店のみ。暖かな店内で冷たいアイスクリームというのも、冬ならではの楽しみと言えるでしょう。

「ここにしかない魅力」に溢れた冬の長門牧場へぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。



自家製モッツアレラチーズのマルゲリータなど、牧場レストランでしか味わうことのできない食が満載



「ここにしかない魅力」に溢れた冬の長門牧場へぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。

茅野市・八ヶ岳山麓で半世紀ものあいだ信州蕎麦をつくり続け、多くのファンから愛されている製麺業者がいます。渡辺製麺(平賀正朗社長)です。

号、通称「ビーナスライン」は、白樺湖や霧ヶ峰といった風光明媚な高原地帯へと続き、ドライブिंगスポットの聖地として全国各地から多くの観

速道路のサービスエリアのほとんどに商品が置いてあるほどの人気。さらに、近年は、信州蕎麦だけでなく、うどんやラーメンの製麺も手掛けるとともに、年間販売数が約70万食に及ぶ通信販売も行っており、「時代の流れに沿って、ニーズがあるところに隙間なく提供できていく」(管理部・尾台兼一さん)と自負します。

卸売り、小売り、通信販売と、渡辺製麺は様々な面から信州蕎麦の味と文化を全国に広げる役割を担ってきました。最近ではグループ会社の一風堂商品を中心に台湾、シンガポールなど海外への展開にも力を入れています。海外では日本食ブームに

高技術で製造された麺が八ヶ岳山麓の工場から全国、世界のファンへと出荷される

信州蕎麦の魅力を 伝え続けて半世紀！ 八ヶ岳山麓から全国、そして海外へ

渡辺製麺
(茅野市)



渡辺製麺の工場は多くの観光客が押し寄せる八ヶ岳山麓にある。工場併設の直売所では作り立ての蕎麦やうどんなどの麺を購入できる

卸売り、小売り、通信販売等を通じて全国へ商品を届けており、最近海外での販売にも力を入れています。信州蕎麦の魅力をもっと多くのの人に伝えたい！その想いを胸に挑戦を続けています。(文・佐々木政史)

このビーナスライン沿いに多くのファンを持つ製麺所があります。「渡辺製麺」です。同社が製造している信州蕎麦、うどん、ラーメン等の麺は、八ヶ岳山麓の超軟水を使用しています。これにより実現する「まろやかな口当たりの麺」は八ヶ岳山麓に工場を置く渡辺製麺ならではのであり、県内のみならず全国に多くのファンを持ちます。

同社の創業は1949年と、その歴史は半世紀以上。事業者向け信州蕎麦の卸売からスタートし、やがて一般向けの小売りも手掛けるようになりました。現在では工場直売所に加え、県内の農産物直売所・道の駅や高

卸売り、小売り、通信販売と、渡辺製麺は様々な面から信州蕎麦の味と文化を全国に広げる役割を担ってきました。最近ではグループ会社の一風堂商品を中心に台湾、シンガポールなど海外への展開にも力を入れています。海外では日本食ブームに

エノキの株元がお肉の代わり！ シャクシャク・ヘルシーバーガー

エノキタケの生産日本一といえば中野市。そんなエノキの町ならではの人気食材といえば「株元」です。市内の直売所「信州中野いきいき館」でも、株元だけで販売するそう。バラバラにならないようステーキなどにして、ギュッと詰まった株元のシャクシャク食感を楽しむご家庭が多いと言います。ちなみに同店に週末限定で登場するのが「えのたんバーガー」(税込400円)。株元をフライにして、ベーコン、トマト、レタスと一緒に挟んだヘルシーなハンバーガーで、照り焼きソースの隠し味には地元産リンゴジュースを使った本格派。午前中で完売する日もあるそうなので、食べたいと思ったらお早めに！



写真はイベント仕様の「スペシャルえのたんバーガー」

信州中野いきいき館 TEL:0269-26-1186

信州白樺高原 長門牧場から全国へ！

東京ドーム45個分の大草原で大切に育てた牛と、そこで働くたくさんの人たちの情熱が織りなす安全で新鮮な自家製乳製品と肉製品の数々。《厳しい大自然が育む温もりの恵み》をお届けします。



12月1日発売の新作アイス「ミルク&バター」



信州 白樺高原 長門牧場
〒386-0601 長野県小県郡長和町大門3539-2
TEL:0267-55-6969
FAX:0267-55-7327
https://nagatofarm.com/

信州の直売所、SAで大人気！ 年越しは、渡辺製麺のこだわりそばで!!

ご贈答用からおみやげ、普段使いまで多種多彩なそばからお選びいただけます。2月には桜の風味を練り込んだほんのり香りが香る人気の季節そばも登場！



信州でそばをつくり続けて半世紀 株式会社 渡辺製麺
〒391-0396 長野県茅野市北山4724番地
Tel.0266-78-2331 Fax.0266-78-2338
https://www.watanabeseimen.co.jp/

今年の冬は、 おいしい信州そばで 温まりませんか？



信州そばの産地として、昔から知られてきた長野県。人工あたるの店舗数は全国トップを誇ります（都道府県別統計とランキングで見ると県民性2021年度調査より）。信州人の暮らしになくてはならないものとして根付いてきたそばですが、パスタやパン、ラーメンなどの台頭と共に、特に若年層の間では、そばを食べる機会が減りつつあるのではないのでしょうか。

そんな中、木曾町の開田高原を拠点に、30年以上前から蕎麦作りを続ける霧しなでは、そば文化を後世につないでいくために、さまざまな取り組みを進めています。カスターマーサービス部の大場和子さんに、そば作りにかける思いや、そば文化発信の取り組みについてお話を聞きました。

（文・平尾なつ樹）

◆開田高原で作り継がれてきた在来種
開田早生(かいだわせ)

「木曾馬とそばのふるさと」をうたう開田高原。その標高は1100メートルと高く、冬にはマイナス20度にもなるほど寒冷な気候です。米作りには適さなかったこともあり、昔からそばの栽培が盛んにおこなわれ、かつては誰もがそばを作っていたほどだといえます。

そんな開田高原で、生産者の手によって作り継がれてきたのが、「開田早生(かいだわせ)」という在来種です。そう呼ばれるようになったのは2005年と比較的最近ですが、高冷地での人々の生活に必要不可欠であった開田早生は、古くからこの地で守られてきたそばです。

「粒は小さいけれど、味が濃くて、旨味と香りのつまった品種です」（大場さん）

霧しなでは15年ほど前から、地域の農家の協力のもと、開田早生をはじめとする信州産そばを使った商品作りを力を入れてきました。霧しな専用のそばを栽培してもらう契約栽培からスタートし、現在では県内の多く

の農家からそばを提供してもらえるようになったそうです。信州産そばの栽培が遊休農地の活用にもつながっています。

この取り組みは、「本当においしい信州そばを全国の皆様にお届けしたい」という会社設立の原点となる思いから始まったものだといえます。

◆そば本来の美味しさを届けたい

霧しなでは、生そば、半生そば、乾麺の3種類を製造しています。「手打ちを越えた、機械打ち」を掲げるそのそば作りには、さまざまなこだわりが詰まっています。

通常、製粉はそば粉にした後に加熱し滅菌するのが一般的ですが、霧しなで使用しているそば粉はすべてそば殻の状態で滅菌した後にそば粉にしたものを使用しています。そうすることで熱による劣化を防ぎ、そば本来の風味をそのまま残します。

また乾麺製造時、乾燥工程では、高温の風を強く当てた方が、当然早く出来上がりますが、やはりそれでは風味が飛んでしまうため、16〜18時間もかけて除湿するように低温で乾燥して仕上げます。

さらに、半生麺を製造する際、一定の保存期間を担保するために、化学的保存料を使用するのが一般的ですが、

開田高原のそば畑。後ろには、地域のシンボリック存在の御嶽山

霧しなでは使用していません。製造工程でたびびり化学的検査を重ねること、保存料を使用しないことなど、風味を損なうことなく3カ月の賞味期限を実現しているといえます。「うちのようなやり方をするには、多くの人の手も必要になります。そば本来の味を提供したいと思っています」

目先の効率や採算性よりも、出来上がりの美味しさに一貫してこだわり、丁寧なそば作りを続けてきました。

◆未来につなぐそば作り

「暮らしのなかに、食文化としてお家でそばを食べる風習を残していきたいというのが、一番の思いです」と大場さんは話します。この思いのもと霧しなでは、「種まきからはじめる蕎麦の教室」を実施しています。

その名の通り、種まきから、収穫、石臼挽き、そば打ちまでを、全国から集まった参加者に体験してもらおう企画です。そば打ち体験なら各地で企画されていますが、「種まきからできることってなかなかないので、皆さん喜んでくださいますよ」

さらに、地元の開田小学校にも同様の体験企画を提案し、種まきから、収穫、脱穀、手打ちそば作りまで子どもたちと一緒に進めたといえます。

「昔からそばが人々の生活の中で身近だったこの地域ですから、ここに住む子どもたちにも、もつとそばに触れてほしいと思っただけです」

大場さんから語られるお話からは、「本当に美味しいそばを届けたい」、そして、「昔から伝わるそば文化を、これからもしっかりと後世につないでいきたい」というブレない思いが伝わってきます。

……

皆さんは、普段から自宅でそばを食べますか？よく食べるといっても、そうでない方も、今年の冬は、信州そばで体を温めながら、信州人が昔から食べ繋いできたその味に、想いをさせてみませんか？

霧しな蕎麦通心

右に紹介したレシピは、霧しなで発行しているカタログ「霧しな蕎麦通心」に掲載されたものです。商品だけでなく、こうしたレシピやそばを引き立てる器などを紹介することで、おいしい蕎麦の楽しみ方を広く発信しています。この通信を受け取りたいという方は、フリーダイヤル、またはHPのお問い合わせ画面から連絡すれば、ご自宅に届けてくれるそうです。

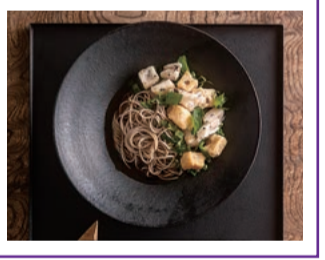
●HP: <https://kirishina.co.jp/> ●フリーダイヤル: 0120-026-447



家で美味しくそばを食べよう 簡単アレンジレシピ

揚げ餅そば

- ①お好みの餅を1.5センチ角に切り、5分くらい油で揚げて、軽く塩をふる。
- ②表示通りにそばを茹で、水で占める。
- ③好みの濃さに希釈したつゆを作る。
- ④器につゆと麺を入れ、その上に揚げ餅を重ね、三つ葉を添える。



蕎麦と暮らす。

年末年始は、信州木曾・開田高原発の至高の蕎麦で

日本で唯一、開田高原でのみ栽培される「開田早生(かいだわせ)」は、高原の寒暖差が生み出す深い霧に包まれて香り豊かな蕎麦になります。霧しなでは、【開田高原産】【信州産】の蕎麦を各種ご用意しております。年越しと迎春はご自宅で、霧しなのこだわりの蕎麦をご堪能ください(年内お届けのご注文は12月20日まで)。

株式会社 霧しな
〒397-0302 長野県木曾郡木曾町
開田高原西野5227-121
☎0120-026-447
9:00~17:00(土・日・祝日除く)

QRコード: HP, オンラインショップ

