しあわせ信州
自然を守り共に生きる

長野県（上伊那地域振興局）プレスリリース　令和8年（2026 年）10 月7日

伊那谷の郷土の味を学ぶ講習会を開催します
～上伊那地域伝来の「おからこもち」をご存じですか？～

かつて上伊那地域で親しまれていた十五夜のお供え物「おからこもち」、その文化的背景や味わいについて学ぶとともに、地域で活躍する女性農業者との交流を通じて、次世代への食文化の継承を図ることを目的に、料理講習会を開催します。

１　日　時　令和８年 10 月 14 日（水）10 時から 15 時まで（９時 30 分から受付開始）

２　場　所　伊那公民館　実習室　第３研修室
（伊那市中央５０５２）

３　主　催　長野県上伊那地域振興局
上伊那農業農村支援センター

４　参加者　長野県農村生活マイスター協会
上伊那支部会員　他

「おからこもち」とは？
収穫等で餅をつく暇がない時期に作られた、もち米を軽くつぶし丸めたお餅です。「おからこもち」ですが、「おから」は入っていないのです。



５　内　容

時間	内容	詳細
10：15～	講演	演題：「郷土の味がつなぐ人と未来」 講師：元 JA 上伊那生活部会　大槻縁氏
11：00～	調理実習	伊那谷郷土料理「おからこもち」（おからこもち汁） きゅうりと塩イカの粕あえ、 フルーツのライスクリーム和え、塩むすび 講師：長野県農村生活マイスター協会上伊那支部理事 丸山弥生氏
13：15～	グループワーク	テーマ「おからこもちを 100 年後に残すアイデア」

６　取材申込
10 月 13 日（火）17 時までに下記問合せ先へ電話または E-mail にてご連絡ください。

くらしの足元、ふと見つめ直す。
そこからはじまる暮らしの
ゼロカーボンシフト「くらしふと」
くらしふと信州　WEB サイトはこちら ☞

（問合せ先）
上伊那地域振興局　上伊那農業農村支援センター
技術経営普及課
担　当　中村、武田
電　話　0265-76-6842（直通）
ＦＡＸ　0265-78-9349
E-mail　kamiina-aec@pref.nagano.lg.jp