

-----  
日本のふるさと「信州通信」(長野県東京事務所発)

8月号 2013年8月28日(水)  
-----

今年の夏は、全国各地で記録的な暑さになり、信州でも飯田市南信濃で観測史上最高の39.1度を記録しました。

しかし、信州では、お盆を過ぎて徐々に気温が下がり、秋の気配を感じられるようになってきました。

今月は、これから収穫を迎えるおいしい農産物の話題を中心にお届けします。

=== 目次 ===

【1】<特集> 信州の食欲の秋！長野県産農畜産物のおいしさを探る！

【2】首都圏で行われるイベント情報

【3】東京で信州を味わえるお店

【4】信州だより

(1) おすすめ観光情報

(2) おいしい旬の食材情報

(3) スポーツ情報

【5】県からのお知らせ

【1】<特集> 食欲の秋！長野県産農畜産物のおいしさを探る！

-----  
「おいしい信州ふーど(風土)」のご紹介  
-----

信州は、「日本の屋根」を持ち、きれいな空気、清らかな水、豊かな緑に恵まれた山の国です。その山の峠を越えると町や村があり、それぞれの土地に、それぞれの暮らしが息づいています。

そんな信州は、変化に富んだ気象や地形、豊かな食文化、高い農業技術等により、園芸王国確立し、その恩恵として世界有数の長寿県を実現しています。

そこで県では、改めて信州の食材や食文化、それらを育む自然環境等の価値を見直すことによって、信州の「おいしいもの」を明確化し、豊かな信州の風土から生まれた3つの基準による食べ物を「おいしい信州ふーど(風土)」と表現し、皆様に信州の食材・食文化をご紹介します。

現在131品目を「おいしい信州ふーど(風土)」に認定しています。

< 3つの基準 >

-----  
【プレミアム】 信州産の食材にこだわり、ブランドを指向する日本酒やワインなどの「長野県原産地呼称管理制度」、「信州プレミアム牛肉認定制度」の厳選基準によるもの

長野県原産地呼称管理制度認定品(ワイン、日本酒、焼酎、シードル、米)及び信州プレミアム牛肉の6品目  
-----

-----  
【オリジナル】 長野県で開発された新品種や全国シェア上位品目の「オリジナル」なもの  
「信州サーモン」、「りんご三兄弟」など48品目  
-----

【ヘリテイジ】 郷土料理や食文化で、「県選択無形民俗文化財」に選択された「そば、おやき」のほか、「伝統野菜認定制度」による地域に伝わる野菜で、「伝統的・地域固有的価値」を有する「ヘリテイジ（伝統）」なもの  
「ねずみ大根」や「手打ちそば」など77品目  
-----

-----  
「おいしい信州ふーど（風土）」による長野県フェアが首都圏で開催されます。  
-----

都内のホテル・飲食店様等のご協力により、各施設で「信州フェア」が開催される予定です。

この機会に是非「おいしい信州ふーど（風土）」をご賞味ください。

施設名	実施期間
ホテルメトロポリタンエドモント (千代田区飯田橋3-10-8 Tel 03-3237-1111(代表))	9月5日(木)~30日(月)
四川豆花飯荘 (千代田区丸の内1-5-1新丸の内ビルディング6F Tel 03-3211-4000)	9月1日(日)~11月30日(土)
ホテルオークラ 鉄板焼さざんか (港区虎ノ門2-10-4 Tel 03-3224-6668(代表))	11月1日(金)~30日(土)
渋谷エクセルホテル東急 (渋谷区渋谷1-24-10 Tel 03-3498-0109(代表))	11月1日(金)~30日(土)

-----  
食材の調達状況により、開始日が変更となる場合がありますので、詳しくは、各施設へお問い合わせください。

## 【2】首都圏で行われるイベント情報

これから収穫の秋を迎え、農産物の販売など首都圏各地で信州の観光イベントが行われます。

信州の旬の美味しいものがたくさん用意されていますので、お近くの会場へお出かけください。

< 物産展など >

---

名 称	開 催 日	会 場
「信州伊那谷」観光と物産展	9月2日(月)・3日(火)	新宿駅西口広場 イベントコーナー

---

【りんご、梨、ぶどうなど地元直送のくだもの、野菜などの販売や、「伊那谷の四季」写真展が行われます。】

---

おいしい信州ふーど(風土)祭り 9月20日(金)・21日(土) 麻布十番商店街

【長野県内の生産者グループ等9団体が、熱い思いを込めて作った農産物等を直接消費者へ販売します。】

---

長野県と富山県の 9月20日(金)～10月1日(火) 新宿京王百貨店  
共同物産展 7階大催場

【平成26年度に北陸新幹線が金沢市まで延伸します。そこで、信州と富山県が共同で物産観光展を開催します。】

---

町村会収穫祭キャンペーン 9月28日(土) アークヒルズ(港区赤坂)

【下伊那郡松川町・豊丘村のくだものなどの販売が行われます。】

---

ゆるキャラグルメ 9月28日(土)・29日(日) 横浜赤レンガ倉庫広場  
フェスティバル

【各地のゆるキャラ達が、各地の物産や観光、グルメなどを紹介します。また、ゆるキャラグッズや物産の販売が行われます。】

---

< 観光イベントなど >

---

名 称	開 催 日	会 場
サイトウキネン オーケストラコンサート	9月3日(火)	六本木ヒルズ アリーナ

---

【超大型ビジョン映像と迫力の 5.1 サラウンドで松本の講演を生中継でお楽しみいただけます。入場無料】

---

ふるさと回帰フェア            9月7日(土)・8日(日)            早稲田大学

【「田舎暮らし」に関するシンポジウムのほか、全国各地の特産品などの販売が行われます。】

---

信州上田観光キャンペーン    9月13日(金)・14日(土)    たまプラーザ駅

【上田地域の特産品の販売、真田陣太鼓の演奏のほか、ゆるキャラが集まる「ふれあいタイム」などご家族そろってお楽しみいただけます。】

---

「伊那谷北部」観光物産展      9月17日(土)・18日(日)    日本橋プラザビル

【南箕輪町大芝高原や辰野町横谷溪谷など、伊那谷北部で秋から冬にかけて魅力あふれる観光スポットのご案内と物産展が行われます。】

---

### 【3】東京で信州を味わえるお店

都内で、東京事務所職員が見つけた「おいしい信州ふード(風土)」を取扱うお店をご紹介します。

---

farm genten (ファーム ゲンテン)  
(中央区銀座 4-6-1 genten 銀座 2F Tel 03-3564-8201)

---

革製品のトップブランドである「genten」が手掛けるレストランで、信州食材をふんだんに使い、自然に恵まれた長寿県信州とイタリアのトスカーナをイメージしたお店。

メニューは、信州のこだわりのある農家によって育てられた旬の食材を中心にオリジナリティにあふれています。

---

銀座だいしん  
(中央区銀座 8-10-8 銀座 8 丁目 10 番ビル B1 Tel 03-3572-5567)

---

こだわりをもったお店が多く「食の発信地」といわれる銀座 8 丁目にお店を構え、昼も夜も常に満席状態という人気店！

信州のお酒の種類も豊富で、信州の伝統野菜を使った料理も最高ですが、お店の人気者「利酒師の玉ちゃん」との会話もお楽しみです。

---

信州炉端 串の蔵

(新宿南口店：新宿区新宿 4-1-13 田園新宿ビル 3F Tel 03-3357-1194)

(新宿東口店：新宿区新宿 3-34-16 池田プラザビル B1 Tel 03-6457-8649)

---

南口店、東口店とも信州食材にこだわったお店で、特に、信州味噌をベースにしたおつまみや山賊焼きはリーズナブルでボリュームたっぷり！

信州産のお酒やワインも数多く、「どこで宴会をしようか」困ったときには、まずこのお店を予約。カッコいい店長さんに何でも相談してみてください。

---

神楽坂 酒蕎庵 まろうど

(新宿区津久戸町 3-20 イサミビル 2F Tel 03-3269-1106)

---

大人の街「神楽坂」にあるこのお店は、おいしい酒肴と蕎麦を求めるお客さんで賑わっています。

特に蕎麦は「オヤマボクチ」をつなぎに使った本格的な「富倉そば」が味わえ、お酒も地元飯山の銘酒「水尾」を堪能できます。

飯山市・斑尾高原には、店主さんが経営するペンション「まろうど」があります。

---

海山和酒 なるたか

(文京区本郷 1-15-2 三澤ビル 1F Tel 03-5844-6775)

---

東京ドームの近くで、生坂村出身のとても優しいオーナー店長さんが出迎えてくれるお店。

こちらも信州の食材を使ったメニューとお酒・ワインが豊富です。

優しい店長さんに頼めば、信州食材を使った宴会コースをご用意していただけます。店長さんのご実家の漬物が食べられる日はラッキーです！

---

#### 【4】信州だより

---

##### (1) おすすめ観光情報

---

実りの秋に出かけるおすすめスポット

---

【 ぐるっと信州体験博 】

信州各地での体験プログラム、ツアー、着地型旅行商品、美術館、博物館などを「健康長寿・スポーツ」、「まち歩き」、「ものづくり」、「文化・芸術」、「味覚体験」の5つのジャンルに分けて、「見る」、「聞く」、「食べる」など五感で体験する信州の魅力を提案しています。

まずは、参加施設でお配りしている「ぐるっと信州体験博パスポート」をゲット！11月30日までに各地でいろいろな体験をされ、パスポート巻末の「スタンプシート」にスタンプを集めて応募すると、もれなく「限定アルクマピンバッジ」をプレゼント。さらに抽選で長野県産品がプレゼントされます。

-----  
参加施設など詳しくは、こちらから

<http://www.shinshu-dc.net/2013/autumn/sp>  
-----

【 収穫祭めぐり 】

毎年、特産品が収穫を迎える頃、信州の各地で収穫祭が行われています。信州を巡り、各地の特産物のほか、豊かな自然や温かな地元の方々にふれてみませんか。

>> 信州各地で行われる収穫祭をご紹介します。 <<

-----  
【 信州縦断 元気なふるさと収穫祭めぐり 2013 】

[http://www.nagano-tabi.net/modules/event/index.php?action=View&event\\_id=0000004925](http://www.nagano-tabi.net/modules/event/index.php?action=View&event_id=0000004925)

( さわやか信州旅.net ホームページ )  
-----

【 くだもの狩り 】

自分で選んだ完熟くだものをその場で食べるおいしさは格別です。なしやぶどうなど、信州のくだもの狩りをお楽しみください。

-----  
【 信州くだもの狩り 】

<http://www.nagano-tabi.net/modules/season/kudamonogari.html>

( さわやか信州旅.net ホームページ )

( 画面右側で、様々なくだものが選択できます。 )  
-----

【 観光情報ウェブサイト「信州楽たび」の開設 】

>> 信州人が考えた、信州を楽しむ旅をご紹介します。 <<

信州・長野県観光協会では、「着地型旅行商品（\*）」の紹介、予約受付、販売、旅行代金の精算までをインターネット上で一貫して取り扱うウェブサイトを開設しました。

例えば、千曲川沿いのワインの試飲や収穫体験を満喫できるプランなどが用意されています。

\* 着地型旅行商品とは・・・

旅先（到着地）である「着地」発の、地域の資源を活かした地元ならではの旅行商品

-----  
【「信州楽たび」ホームページ】 <http://visit-town.com/nagano>  
-----

-----  
(2) おいしい旬の食材情報  
-----

今年の夏は連日猛暑となりましたが、皆さんは夏バテ対策をされていませんか？

今年は、夏太りする方が増えているそうです。

原因は、冷たい物ばかり食べていると胃腸の働きが弱まり、体が炭水化物を欲しがって、これが炭水化物の過剰につながるということです。

また、バランスの悪い食生活によって、炭水化物をエネルギーに変えるビタミン類などの栄養素が不足し、炭水化物が蓄えられてしまうそうです。

皆さん、素麺や冷麦ばかり食べていませんか？

>> やはり、健康な体を作るにはバランス良く食べることが大切ですね！ <<

食欲の秋、味覚の秋を迎え、信州からおいしい果物がたくさん出荷されます。普段の食事に信州の果物を加えて、食事のバランスを整えてみてはいかがでしょうか。

-----  
りんご  
-----

今年は、春先の凍霜害により大きな減収が予想されましたが、生産者の高い技術力により、ほぼ平年並みの着果量が確保されました。

「つがる」から始まり、りんご3兄弟の「秋映」、「シナノスイート」、「シナノゴールド」、そして「ふじ」まで順次収穫されていきます。

【つがる】 信州では、袋をかけないで太陽の光をたっぷり浴びた「サンつがる」が主流です。緑色が抜けて赤くなったら食べごろです。  
< 収穫時期：8月下旬～9月下旬 >

【秋 映】 甘みと酸味のバランスが良く、果汁もたっぷりです。  
固めのしゃっきりとした歯ごたえも特徴です。  
<収穫時期：9月下旬～10月上旬>

【シナノスイート】 酸味が少なく甘みが際立つ、果樹たっぷりが特徴です。  
ふっくらとした丸みのあるリンゴの方がよりおいしいです。  
<収穫時期：10月上旬～下旬>

【シナノゴールド】 酸味と甘みが強い黄色のりんごです。  
皮の表面がしっとりしてきたら成熟した証拠です。  
<収穫時期：10月中旬～11月中旬>

【ふ じ】 蜜が入りやすく甘みが強く果汁もたっぷりです。  
形は丸みがある物の方がおいしいです。  
<収穫時期：11月上旬～12月上旬>

-----  
ぶどう  
-----

近頃のぶどうのトレンドは、手軽に、種無しで皮ごと食べられる「シャインマスカット」や「ナガノパープル」が人気です。

特に「ナガノパープル」は、長野県でしか栽培されておらず、8月3日に野菜ソムリエ協会で開催された「第15回野菜ソムリエサミット：テーマ“ぶどう”」において食味評価部門で第1位の大賞を受賞し、専門的な機関からも「おいしい」という評価をいただいた逸品です。

【シャインマスカット】 大粒で甘く実がしまっていて、マスカットの香りがします。黄色味を帯びると甘みが増し、おいしくなります。  
これから、露地物が旬を迎えます。  
<収穫時期（露地物）：9月上旬～10月上旬>

【ナガノパープル】 長野県の果樹試験場が「巨峰」と「リザマート」を交配させて作った品種です。  
全体が紫黒色で色回りの良い房を選びましょう。  
シャインマスカットと同様に、これから露地物が旬を迎えます。  
<収穫時期（露地物）：9月上旬～10月中旬>

-----  
なし  
-----

長野県では、赤なしの「南水」「幸水」「豊水」、青なしの「二十世紀」、西洋なしの「ラ・フランス」など多くの品種を栽培しています。

日本なしは水分が多いので、シャリとした食感が楽しめ、さらに低カロリーで疲労回復や便秘改善に効果があるともいわれています。

【南水】 長野県生まれの品種で、食べた時のシャリ感が強く、ひときわ強い甘みと日持ちの良さが特徴です。  
ふくよかな丸みがあり、表面は滑らかなものが良いでしょう。  
<収穫時期：9月中旬～10月上旬>

-----  
( 3 ) スポーツ情報  
-----

今月の信州のスポーツ情報をお届けします。  
皆で信州ゆかりのチームを応援しましょう！

-----  
信州のプロスポーツの試合結果  
-----

-----  
松本山雅 (サッカー・J2)

第 30 節まで終了      12 勝 7 分 11 敗      現在 8 位 (全 22 チーム)  
( 8/18 から 3 連勝し、先月末 12 位から 8 位へ順位を上げています。)

-----  
A C 長野パルセイロ (サッカー・JFL)

第 24 節まで終了      14 勝 8 分 2 敗      現在 2 位 (全 18 チーム)  
(先月末は首位でしたが、8 月は引き分けが続き、2 位に後退です。)

-----  
信濃グランセローズ (野球・ベースボールチャレンジ (BC) リーグ)

12 勝 11 敗      上信越地区      現在 2 位 (全 3 チーム)  
( 8 月に入り 4 連勝でしたが、後が続かず、先月から引き続き 2 位のままです。)

-----  
試合日程等は各チームのホームページをご覧ください。

- ・ 松本山雅      <http://www.yamaga-fc.com/>
- ・ A C 長野パルセイロ      <http://parceiro.co.jp/>
- ・ 信濃グランセローズ      <http://www.grandserows.co.jp/>

-----  
東京都で、第 68 回国民体育大会・  
第 13 回障害者スポーツ大会が開催されます  
-----

東京都で行われる国民体育大会は、昭和 34 年 (第 14 回大会) 以来 54 年ぶり 3 回目、障害者スポーツ大会は初めての開催になります。

昨年の大会では、馬術や山岳、ライフル射撃などの競技で長野県選手が活躍され、今年も上位入賞が期待される注目種目です。

気になる順位は、冬季大会と今回の大会の合計成績により決まり、1月・2月に行われた冬季大会（スケート、アイスホッケー、スキー）の結果は、

-----  
天皇杯（男女総合）：2位  
-----

-----  
皇后杯（女子総合）：2位  
-----

となっています。

>> 信州の代表の活躍に注目！ みんなで応援しましょう！ <<

競技日程や会場については、こちらをご覧ください。

-----  
【スポーツ祭東京 2013】（第 68 回国民体育大会・第 13 回障害者スポーツ大会）  
<http://www.sports-sai-tokyo2013.jp/index.html>  
-----

## 【5】県からのお知らせ

-----  
「第 67 回全国植樹祭」が長野県で開催されます。  
-----

8月9日に行われた「公益社団法人国土緑化推進機構理事会」において、平成 28 年春に行われる「第 67 回全国植樹祭」の開催地が長野県に決定しました。

全国植樹祭は、国土緑化運動の中心的な行事として、昭和 25 年（1950 年）から開催され、天皇皇后陛下のご臨席を賜り、県内外から多くの参加者のもと、記念植樹などが行われています。

信州では、昭和 39 年（1964 年）5 月に、茅野市八子ヶ峰で行われた第 15 回全国植樹祭以来、52 年ぶりの開催となります。

## 編集後記

先日信州へ帰省した際、近所のスーパーへ買い物に行くと、店頭で「ナガノパープル」と「シャインマスカット」が並んでいました。

「おいしい旬の食材情報」でもご紹介しましたとおり、しっかりとした甘味で、皮ごとそのまま食べられるますので、特にお子さんのいる家庭にはぴったりだと思います。

産地で採りたてをいただくのが一番おいしいですが、出張などで信州へ出かけることがありましたら、ちょっとスーパーに寄ってみてください。

旬の信州の果物が店頭で並んでいますので、お土産などに購入されてはいかがでしょうか。きっと喜ばれますよ！

-----  
しあわせ信州創造プラン ~ 長野県総合5か年計画 ~ 推進中です！  
<http://www.pref.nagano.lg.jp/kikaku/kikaku/newplan/top.htm>  
-----

-----  
信州ブランド戦略「キャッチフレーズ・ロゴマーク」を御活用ください。  
<http://www.pref.nagano.lg.jp/kanko/kankoki/brand/brandproject/newlogo.htm>  
-----

-----  
県民運動スローガン

掘り起こそう、足元の価値。  
伝えよう、信州から世界へ。

信州には、自然、歴史、文化、人の絆など、たくさんの「価値」=宝物があります。

しかもそれは私たちの手の届かないところにあるのではなく、身近な所にあるのです。「掘り起こした足元の価値」は、県民の中だけで共有するのではなく、国内外の多くの人々に伝えられ、それらの人々にとってもかけがえのないものとして認められるよう、皆で外へ外へと発信していきましょう。

-----