

アンケートに答えてくれた食のスペシャリスト13人!

特集

食のスペシャリストが厳選!

Biotope的

ワタシたちの 素晴らしき長野の食

フレッシュな野菜や果物、発酵食品の数々。
“信州=豊かな食”のイメージはあるけれど、あたりまえすぎて意外と
気づいていない長野の食のポテンシャル!

そこで今回は、13名の様々な分野の食のスペシャリストにアンケートを実施。
魅力が詰まった長野の食文化を再発見しちゃいましょう!



Food specialist 10

テラサワ アキコさん

長野県庁

長野県庁産業労働部日本酒・ワイン振興室所属。県職員
10年目。毎日お酒とおつまみのことを考えて暮らしてい
ます。



Food specialist 06

えみさん

GOFUKU マネージャー

古民家をリノベーションし、信州野菜や素材にこだわった
創作料理を提供する「GOFUKU」の責任者。産まれも育
ちも長野で、長野とGOFUKUをこよなく愛す。お客様と話
すこと、料理をすること、食べることが好きで毎日「美味
しい」を追求しています♡



Food specialist 11

西澤 真澄さん

こうじ専門店24koujiya 店主

「麹で人生を豊かに」
古から続く麹の素晴らしさを、未来を担う子供たちに伝えたい! こうじ専門店24koujiya代表、みそソムリエ。



Food specialist 07

ゆみこさん

Hakko Monzen マネージャー

千葉県出身。東京の大学をでて、家庭用品メーカーで働いたのち、結婚を機に長野へ移住。現在は、長野の発酵食を創作料理として提供する「HAKKOMONZEN」の責任者として日々、奮闘中。長野に来て、野菜や果物の美味しさに感動しています!



Food specialist 03

中村 真波さん

長野県連合青果(株) 企画開発室

上田市出身。長野県連合青果(株)に入社して丸10年。経理部を経て現在は企画開発室に所属。青果物の生産者と販売者・消費者の間に立ち、新商品開発や販路拡大に取り組みながら日本中に“いいもの”を流通させることに努めています。



Food specialist 12

徳永 慧子さん

パスタと自然派ワイン「こまつや」スタッフ

パスタと自然派ワイン「こまつや」スタッフ。善光寺門前で働き暮らしています。趣味は食べられる野草&きのこや山菜狩り。コロナ禍でランニングとトレランを始め、月100~200キロ走っています。



Food specialist 08

NAHOさん

野菜ソムリエ上級プロ

野菜ソムリエ上級プロ、「おいしい信州ふーど」公使。信州ガレット振興会会長。講演会、イベント、メディアなどで野菜・果物の魅力を楽しくわかりやすく発信しています。



Food specialist 04

飯田 紗央里さん

CocoChouChou 代表

東京でIT企業に勤務していたが2015年に退職し独立。食品の商品開発に従事する中で食物アレルギーの問題・食の制限の問題を解決したいと考えるようになり、2017年に長野市に移住し、卵・乳製品・小麦・白砂糖不使用のお菓子屋「CocoChouChou」をオープンしました。



Food specialist 01

阿部 弘子さん

アッサンブラージュ 店主

「ナチュラルスイーツとパンの店アッサンブラージュ」「ながの薬膳教室嬉美(きび)の食卓」主催。安全で健康な食から、豊かで楽しい暮らしを提案しています。



Food specialist 13

久保田 飛鳥さん

Natural Recipies 代表

20代後半に体調を崩し、漢方・薬膳を学び実践。長野市に結婚を機に移住。かんでんばの食育企画運営や信州大学の地域イノベータープログラム講師などを行う。2020年に長野市にキッチンラボをオープン。2021年からはオリジナルの食を通してなりたい自分をデザインする「Natural Recipies自然の処方箋メソッド」を広げています。



Food specialist 09

かどたあきさん

すや亀 EC担当

“お金を出すならうまいもん!”をモットーに、たとえ量は食べられなくても、好きなものを好きな人に囲まれて食べる時間がサイコーに楽しい、食品会社勤務の45歳。「美味しい」は、もう大前提の回答です。



Food specialist 05

塚田 香里さん

暮らす店 実と花 店主

長野市三輪にて「暮らす店 実と花」を営んでいます。香川、大阪、ロシア、栃木、三重とさまよい、ご縁あって長野に根を下ろすことができました。「薫蔵」を営む主人と、愛してやまないうさぎのわかめと3人暮らしをしています。



Food specialist 02

三ツ井 さやかさん

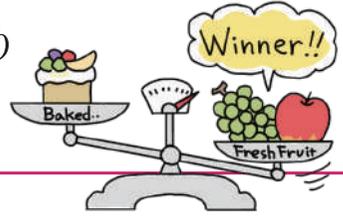
(株) baam 代表取締役

心とカラダを愛する“ウェルネス”を軸に食品開発などを行う会社を運営しています。食べることが大好きで、でも体型は維持したく、ファスティング商品などを開発しています。この夏に長野に移住してきました。

これって長野だけ？ 意外な文化&習慣

習慣

フルーツは「加工」より「そのまま」が好き



西澤真澄さん

おいしいフルーツがたくさんあるので、加工されたフルーツが苦手な方が意外と多いです。ドライフルーツや煮て加工したフルーツより、旬のものをそのまま食べたい！という方が多らしく、フルーツ盛りだくさんのケーキよりも、クリーム系のケーキのほうが売れるのが長野県らしいです。

文化

愛されまくりのみんなのスーパー



ゆみこさん



スーパーの「TSURUYA」は、オリジナルブランドが充実していて、何時間いても飽きないほど楽しい。特に焼きたてパンが豊富でどれも美味&とても安い。

文化

「おやき」愛が止まらない



塚田香里さん

観光地の食べ歩きアイテムくらいの位置づけだと思っていたら、長野の方々の暮らしに根付いていることを住み始めてから知りました。元の同僚がお弁当代わりにお手製のおやきを持参しているのを見て衝撃でした。



かどたあきさん > 西日本とは違った「粉もん文化」があります。

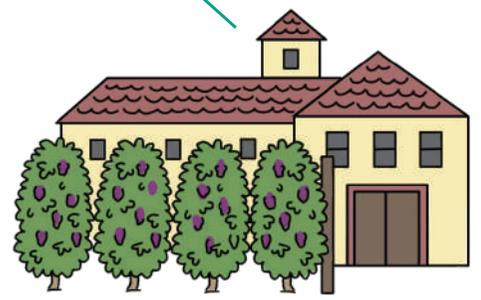
文化

続々と増えているワイナリー



テラサワアキコさん

じつはワインぶどうは日本一の生産量で、62場（2020.12時点）ものワイナリーができています。美しいぶどう畑とワイナリー、そしてワインにまつわる食や工芸を巡るワイン・ツーリズムは、長野ならではの楽しみです。



習慣

多発する「お茶飲み」



NAHOさん

毎食後、おやつ時間、お客様が来た時……びっくりするくらい、お茶を飲みます。さらに長野県では、お茶を飲むとすぐに注がれます。まるで、わんこそばのように、次々と注がれ、湯呑みが空になる前に、エンドレスに注ぎ足すのが基本です。注ぎ上手で、ついつい飲み続け、話も弾み、いつの間にか長居してしまいます。



中村真波さん > お茶請けに、漬物や干し柿、切り干し大根、梅干しなどの「発酵食品」や「保存食」が大量に出てきます。

文化

「高級野菜」がスーパー直売所にふつうに並ぶ



三ツ井さやかさん

「くるみ」が殻付きで売っています。店員さんに調理方法を聞いたら、かなり手間がかかるようで、私にはハードルが高いです（笑）。



文化

「お漬物」を徹底的に再利用する



西澤真澄さん

熟成が進みすぎてすっぱくなった野沢菜を細かく切って炒めておかずしたり、おやきの具材とするのは、他県ではなかなかないような気がします。漬物を無駄にしない意気込みが半端ではない！



中村真波さん > 刻んでチャーハンに調味料のようにして入れることもできますよ。

習慣

「砂糖」の特売チラシを常にチェックし家族総出で買いに行く



中村真波さん

砂糖の消費量が全国1位とのこと。よく食べる漬物や煮物に使用するようですが、調べてみると長野県民の年間消費量は、東京都民の倍ほどにもなるようです。砂糖とともに野菜を多く摂取していることが健康長寿の一因なのでしょうか。

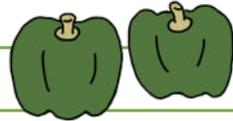


全国に自慢したい!! 長野の定番食材&料理

食材 この万能っぷりは手放せない ボタンコショウ



久保田飛鳥さん



火を入れると辛さが出る野菜で、炒め物にすると味が引き締まり、引きずらない辛さがクセになります。完熟を刻んで味噌と混ぜオリジナルの辛味ソースをつくと魚にも肉にも合います。

食材 みんなにもっと知ってほしい 信州産ソルガム



飯田紗央里さん

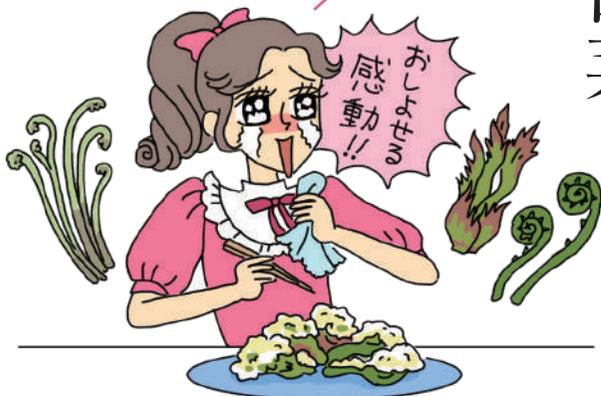


グルテンフリーの穀物です。「コーリヤン」や「タカキビ」と呼ばれ、長野では昔からポピュラーな穀物なのですが、知名度はいまひとつ。ポリフェノールなどの栄養価も高く、小麦の代用品のひとつとして見つけた優秀な食材です。



徳永慧子さん

たらの芽、わらび、根曲がり竹、きのこなどなど……たらの芽を採ったあと、天ぷらにして食べたとき『1年このために生きてきた!』と毎年感動してしまいます。



えみさん > きのこはスーパーでも種類が豊富に揃っています。香りも強く、お味噌汁やカレー、煮物など色々な料理に使えます。

三ツ井さやかさん > 信州のきのこを使ったなめたけでも、梅と鯉節でつくられる「梅なめたけ」は、千曲市でしか販売しているのを見ることがありません。ハンバーグの種と一緒にいれると絶妙な酸味と塩味が美味しい和風ハンバーグが簡単につくれます。

料理 ラブラブ♡山菜

食材 もちろん、まな板は使いません りんご



かどたあきさん

サンふじ（リンゴ）は自慢以外ないです。甘みと酸味のバランスは全国一と思っています。サラダにいれてもいいし、串切りにしたリンゴを天ぷらにして食べるのが一時ブームでした。



NAHOさん

信州味噌は淡色でやや辛口、クセがなくさっぱりとした味わいが特徴。長野県のスーパーにおける味噌のラインナップはなかなかのものです。

食材 今日は何れにする? 信州味噌



かどたあきさん > なんといっても醸造量日本一。店ごとの味わいの違いをこれだけ楽しめるのは味噌王国信州ならではの、自分に合う味が絶対見つかるはず。

三ツ井さやかさん > 「信州有喜堂の揚げ煎」は1枚200円オーバーと高価な煎餅ですが、オリジナルの合わせ味噌をたっぷり塗ってある煎餅は、長野でしか食べられない。お土産でも喜ばれる一品です!

食材

NAHOさん

桃といえば硬い派と柔らかい派に好み分かれますが、長野県民は硬い桃を好む傾向があるとテレビでやっていました。他県の方が硬い桃を食べたら「硬くて大根みたい。桃はやわらかくてとろけるものでしょ」と言っていました。長野県の硬い桃の代表格といえば「川中島白桃」。カリッとした歯ごたえで甘くてジューシー。さらに最近ではもっと硬くて日持ちのする「おどろき」という品種もあります。硬い桃が好きな人はツウ!?



言われてみれば
確かに……
硬い桃

食材 進化系も続々生まれています シードル



NAHOさん

リンゴを原料とした醸造酒。長野県はリンゴの生産量は全国2位ですが、シードルの醸造量は全国1位。ワインだけでなくシードルを手掛けるワイナリーや酒蔵で醸造しているところもあります。シードル専門の醸造所「サイダリー(シードルリー)」も登場しています。



食材 もっとデイリーに楽しみたい 日本酒



テラサワアキコさん

長野県内各地(80歳:全国2位)に個性豊かな日本酒があります。旅行先の酒屋さんにふらっと入ってオススメの地酒を買って帰るなんて、最高に贅沢じゃないでしょうか。



飯田紗央里さん

鯖缶と筍(根曲がり竹)でつくろのお味噌汁は絶品です! 全国に広まればいいなあという美味しさです。



料理

みんな好きでしょ?
鯖竹の味噌汁

食材



阿部弘子さん

炊き立てのご飯に乗せてよし、豆腐料理やサラダにもよく合います。料理の隠し味にも!

醤油豆

ハマる人増加中!



西澤真澄さん > 北信州の郷土食で他ではあまり見かけないものです。が、意外とハマる方多し。お店でも人気商品です。夏は冷ややっこ、冬は湯豆腐に乗せてネギをパラっとさせていただくのがオススメです。

久保田飛鳥さん > そのまま食べても美味しいし、長芋とミキサーにかけてグラタンソースにすると絶品! 発酵食品の長野だけあって、この塩気がそのまま調味料として使える万能食材です。

ワタシたちの名店リスト

食を仕事にしてるひとはいい店をたくさん知っている！
 ついつい通っちゃうお気に入りの店、
 お客様が長野に来た時に連れていきたい店を少しだけご紹介します。



おもてなしならココ!!

dessert&cafe Deko

長野市南長野新田町1144-4 202



県産の旬の果物を使ったパフェが本当に美味しいお店。県外の友人が来たときは必ず連れていきます。(徳永さん)



通っちゃうならココ!!

86notte

長野市南千歳1-8-1



駅近、雰囲気よし、コスパよし、そして何を食べても美味しい!! 羊のヒレやレバーなどいろんな部位を食べられて店主が解説もしてくれます。羊に合うオリジナルワインも含めお酒もたくさんご用意されているのもポイント◎。月に1度は必ず行きたいお店です! (三ツ井さん)



通っちゃうならココ!!

SACHIYA café

長野市若穂綿内8760



おしゃれなプレートランチが美味しい。人気のお店なので、オープンと同時に並んで入店するのがオススメです。(阿部さん)



通っちゃうならココ!!

カーオホーム

長野市鶴賀緑町2212-23



とにかく大好きなタイ料理屋さん。タイのお母さんたちの笑顔とラブガイが月に1、2度は恋しくなって出かけていきます。(塚田さん)



通っちゃうならココ!!

信州アップルパイ研究所Q

上田市中央2-4-12



主に信州産りんごを使用したパイの専門店。常時3品種ほどのアップルパイが並び、果肉が赤いものなど珍しい品種に出会えることも。手土産にもgood! (中村さん)



通っちゃうならココ!!

ユウナギごはん&文房具と

長野市吉田5-26-7



どのおにぎりもとにかく美味しい。ふっくらしたごはんに丁度よい塩かげん。ドリンクテイクアウトだけでも邪魔するお店です。(西澤さん)



通っちゃうならココ!!

Creperie Les Clochettes

長野市鶴賀店町113-8



クレープとガレットの専門店。信濃町産のそば粉を使用したガレットは、食事系からスイーツ系まで、旬の食材を使った豊富なメニューがあります。(NAHOさん)



おもてなしならココ!!

Django

長野市南千歳1-7-1



大好きな友人とゆっくり語らうのにぴったりの落ちついた雰囲気のお店です。店主が選んでくれるワインがめずらしくとても素敵で、美味しいお料理と合わせて色々チャレンジしています。ゆっくりくつろぎながらも、毎回驚きがある素敵なお店。(飯田さん)



おもてなしならココ!!

ambrosia

長野県長野市箱清水2-5-8



長野の食材を使ったイタリアンとスイーツが味わえます! 紅茶やワインのペアリングも楽しい。(ゆみこさん)
 (*2/12より焼き菓子以外のケーキの販売も予約制になりました)



おもてなしならココ!!

酒破離 てんび

長野市上千歳町1352 1F



ひとつひとつ揚げたての天ぷらを出していただけます。素材そのものの美味しさに加えて、店主さんの繊細で丁寧なお仕事を存分に楽しめる天ぷら、県外の方にも大変喜んでいただけました。ナガノパープルの天ぷらも美味しい! (塚田さん)



通っちゃうならココ!!

La.Luimier

長野市南長野新田町1541-2



オープンでふっくら焼かれた鶏肉の塩こうじソテーが美味しい。蔵造なので天井も高く、見えるキッチンや黒板ほか、店舗内の雰囲気もいい! (かどたあきさん)



通っちゃうならココ!!

TOMSAND・J・WINS

長野市若里3-10-36 1F



長野市のサンドイッチデリバリー専門店。長野市、千曲市、須坂市内全域に無料で配達してくれます。野菜たっぷり彩り豊か、萌え断なサンドイッチが楽しめます。(NAHOさん)



おもてなしならココ!!

THE FUJIYA GOHONJIN

(藤屋御本陣) 長野市大門町80



サービスも料理も素晴らしく、歴史ある建物での食事は県外の方にも喜んでもらえます。(えみさん)



おもてなしならココ!!

Bistro YOSHI

長野市西尾張部1065-6



信州食材を活かした隠れ家的フレンチピストロ。大切なお客さんをお連れするのにぴったり。テイクアウトメニューもありますよ。(NAHOさん)



通っちゃうならココ!!

レストランミューズ シェ・シゲ

中野市竹原1885-4



シェフ自ら育てるお野菜を使って旬の地場野菜の美味しさを堪能できるフレンチ。宿泊も可能です。(久保田さん)