

# MIND信州 Vol.67



**特集**

## トクトクな旅日記

ホテルアンビエント安曇野  
ホテルアンビエント蓼科コテージ ネオオリエンタルリゾート八ヶ岳高原

あおに  
白馬村青鬼集落の春

情報誌『マインド信州』  
公益財団法人 中小企業ながの財団  
☎ **026-228-1176**  
<http://www.mdnagano.or.jp>

トクトクな旅日記	1
マインド ホット! ステーション	7
信州・食べ物紀行①	9
Power of 信州	11
信州の四季百景	13
なるほど! 信州“深”発見	15
信州マインド瓦版	17
ホットスポット	19
信州・食べ物紀行②	21





スカイガーデンテラス

## 長期滞在が特におすすめ、 お料理目当てもまたよし。 ホテルアンビエント安曇野

「もっと身近にリゾートを」をコンセプトにするセラヴィリゾート泉郷は、会員制リゾートランキング「リゾナビ」(2021年版)で総合1位に輝いた。当財団の契約保養施設としてもお馴染みだ。今回は数あるセラヴィリゾート泉郷のホテルの中から、ホテルアンビエント安曇野をご紹介します。



カメラやスケッチが趣味の人なら、ホテルに宿泊しながら安曇野を旅して作品を綴るのも楽しい。さらに安曇野には大小さまざまな美術館もあるから、連泊すればいろんなアートを心ゆくまで鑑賞できて、お気に入りの作品もきっと見つかるはずだ。

### 連泊してハイキングや 美術館巡り、撮影旅行、 スケッチ旅行がおすすめ

北アルプスの常念岳を正面に見据え烏川渓谷沿いの道を上る。山が深くなるとあの優雅な三角形の山容はひととき隠れるが、ホテルに着くころまた顔を見せてくれた。

ホテルアンビエント安曇野は標高1000メートルの地に立つ。この上にはもう北アルプスへの登山口があるだけ。安曇野で最も高い場所にあるホテルだ。まさに山岳リゾートの名にふさわしい。



ホテルアンビエント安曇野

利用する際は、とにかく長期滞在をおすすめしたい。常念とともにホテルから見晴らす蝶ヶ岳、大滝山の向こうは上高地である。立山黒部へのアクセスも良い。ここを拠点にハイキングへ出かけよう。



リビング付ツインからの眺望





[上]スーペリアファミリー(61m<sup>2</sup>)  
[下]グランドツイン(55m<sup>2</sup>)



メゾネットスイートルーム(101m<sup>2</sup>)

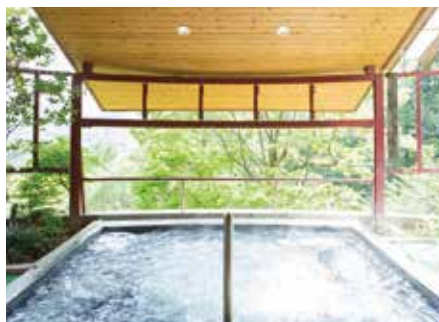
ワーケーションにも格好の環境である。たとえば午前中は仕事に集中して、午後は思い思いのフィールドで過ごすのはどうだろう。

客室は全185室でどれもたっぷり広い。一部を除きキッチンが付いているのも連泊を推す理由だ。安曇野の森と自然に囲まれたスーペリアツイン、和室と洋室がセットになって家族連れにぴったりのスーペリアファミリー、女子会をしたら盛り上がること請け合いのメゾネットスイートなど、どんなニーズにもきっと応えてくれる多様な客室がそろろう。

温泉は中房溪谷から引湯している。各々露天風呂を備えたひのきのお風呂と石づくりのお風呂の2種類があり、朝と夕に入浴すると双方楽しめる。アルカリ性単純温泉の湯は、今日一日リゾートの時間を堪能した体をやさしく癒やしてくれるだろう。湯に浸かりながら、ここからもアルプスの絶景が望めるのはもちろんだ。



温泉露天風呂



露天ジャグジーバス



ひのきのお風呂



ナイトビューツインルーム(34m<sup>2</sup>)



石づくりのお風呂

ホテルでは不定期で星空観察会が催され、6月には池田町花見の螢を見に行く企画も用意。さらにホテルロビーでは18時からクラシックピアノ演奏会も(コロナ感染状況により中止も)。安曇野の四季の移ろいごとに訪れ、定宿にしたいホテルだ。





信州の恵みフレンチ



信州の恵み会席

## 繊細で高いクオリティの料理にリピーターとなるお客様が続出

ホテルアンビエント安曇野の満足度の高さは、お料理のクオリティの高さゆえでもある。会員制リゾート口コミランキングを紹介する「リゾナビ」の「グルメを堪能できる人気会員制リゾートランキング」で、同ホテルも名を連ねるセラヴィリゾート泉郷は堂々の第1位を獲得した。

「当ホテルの料理をお目当てにお越しになるお客様も大勢いらっしゃいます」と西川隆支配人。料理長が手塩に掛けた料理に心も胃袋も掴まれてリピーターになる人が多い。



フレンチレストラン「ル・プラトー」で腕を振るうのは、太田将治料理長。ここに来なければ食べられないものをあつらえ、今この料理を食べているのは今日この席に着いたお客様だけ、そんな特別感にこだわる。だから、安曇野をはじめ地元の食材はすべて市場などへ自ら足を運んでその目で確かめる。生ハムやベーコンは自分で燻製し、パンも生地から手作りする。肉も魚も野菜も、その命を慈しむように素材の持つ力を引き出し、渾身のアミューズから始まりメリハリのあるコースに仕立てる。



太田将治料理長

和食処「花いずみ」の料理長は正木裕治さん。「和食は水の料理」が持論の正木さんにとって、安曇野の水は天恵だ。この水を生かすため選り抜きの節や昆布で出汁をとり、シンプ



正木裕治料理長

ルでいて滋味深い品々を供してくれる。信州サーモンのお刺身、岩魚の塩焼きも良質な水の恵みである。ぜひ味わってほしい。さらに料理長がそのおいしさに惚れ込み、使う分だけ精米して炊き上げる安曇野米のご飯、信州味噌の味噌汁が、じんわりと心に沁みるように和会席を締めくくってくれる。







朝食バイキング



ディナーバイキング

お子さんご年配の方も一緒に家族でリラックスして食事をするならバイキングがいい。夕食には、天ぷらや寿司を出来たてで出してくれる実演コーナーもある。とにかく季節の味覚が大集合した60種類食べ放題は魅力！朝食なら、太田料理長のクロワッサンや正木料理長おすすめの岩魚の一夜干しもお賞味あれ。

そしてこれからの季節には、スカイガーデンテラスで、森の香りを運ぶ風やアルプスの眺めも御馳走にしながら、フレンチコースや朝食バイキングをいただく贅沢も味わえる。



スカイガーデンテラス

## ホテルアンビエント安曇野

〒399-8305 安曇野市穂高牧 2230  
TEL.0263-83-5550 FAX.0263-83-5359  
<https://azumino.izumigo.co.jp/>

### ●交通アクセス

[車] 長野自動車道安曇野ICより約25分  
[電車] JR大糸線穂高駅下車、送迎バス約20分



(株)セラヴィリゾート泉郷  
ホテルアンビエント安曇野  
支配人 西川 隆

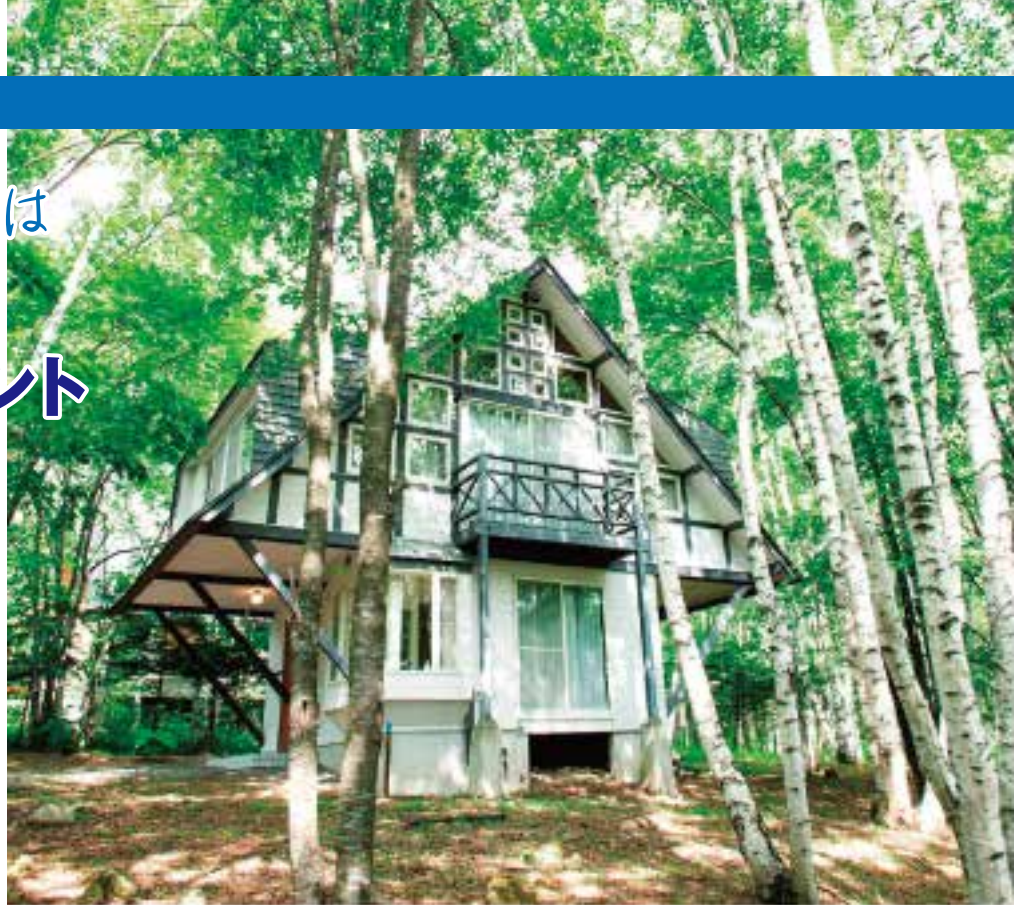


ホテルアンビエント安曇野は安全・安心を第一に運営を行っております。信州安曇野の自然を再発見しながら「旅行・食事」を愉しんでいただけるように感染防止対策を講じながら快適空間を提供しております。お客様が笑顔になることで私達スタッフの笑顔に繋がります。ぜひ皆様のお越しを心よりお待ちしております。



# 森の中の一戸建ては 敷地300坪の広さ ホテルアンビエント 蓼科コテージ

たおやかな山容の蓼科山を望む高原リゾートにあって、広大な森の中に一区画300坪の一戸建てコテージが46棟立つ。白樺など木々の緑に囲まれて過ごせば、まるで別荘を手に入れた気分。誰にも邪魔されずリゾートステイをカジュアルに楽しめる。



客室は、窓から眺める景色を満喫できるもの、和室が中心のタイプ、カップル向け、女子会におすすめ、家族団らんにぴったり間取りのもの、10名、20名で利用できるものなどバラエティ豊か。さらに全コテージのうち21棟は、愛犬と一緒に過ごせる「蓼科わんわんパラダス」として営業している。

食事は、自炊はもちろん、程近いホテルアンビエント蓼科の本格フレンチや会席レストラン、ケータリングも利用できる。季節限定のバーベキュー施設も完備。利用の仕方も、素泊まり、朝食付き、夕食付き、1泊2食付きから、利用するメンバーや目的に合わせて選べるのがいい。



そして、ホテルアンビエント蓼科で企画している星空観察会や、ネイチャーガイドと周辺の自然を巡る蓼科自然塾に参加できるのも、このコテージの大きな魅力だ。



## ホテルアンビエント蓼科コテージ

〒384-2309

北佐久郡立科町大字芦田八ヶ野字女神平1190

TEL.0267-55-7711

<https://tateshina.izumigo.co.jp/cottage/>

●交通アクセス [車]

中央自動車道諏訪ICより国道152号線  
経由で約40分

上信越自動車道佐久ICより国道142号線  
経由で約50分



ホテルアンビエント蓼科コテージ  
支配人 鈴木 大輔

蓼科高原は白樺やカラマツの林が美しく、四季折々の表情を持っています。コテージはどれもシックな外観で森の中でゆったりとした時間をお過ごしいただけます。愛犬とのご宿泊が可能なコテージもご用意しております。皆様のご利用を心よりお待ちしております。



# 露天風呂付きなど個性的な コテージをラインナップ ネオオリエンタルリゾート 八ヶ岳高原

ロケーションは北に八ヶ岳、南に富士山、さらに南アルプスや秩父連峰も望める高原の貸別荘リゾート。東京ドーム21個分という広い敷地もさることながら、ここの魅力は個性溢れるコテージのラインナップ。滞在シーンに合わせて様々なタイプから選べ、しかもオープン間もない新しい客室が多いのも高評価。

ファミリーにおすすめのキッチン付、ホテル並みのアメニティや便利さが売りの露天風呂付コテージ花ホテル、子どもと一緒に安心して過ごせる工夫が盛りだくさんのウェルカムベビー認定コテージ、グループや会社の集まりに便利な温泉付き大型コテージスパジオ、空間も過ごし方も細部までこだわり抜いたプレミアムコテージ、そして気に入った棟を指定して予約できるコンセプトコテージも用意。



プレミアムコテージ



食事は、レストランで和会席や洋食コースを堪能するもよし、グランピング気分でテラスバーベキューを楽しむもよし、ケータリングを利用するのもまたよし(利用できる食事

サービスはコテージの種類によって異なります。また事前受付が必要なものがあります。



## ネオオリエンタルリゾート八ヶ岳高原

〒409-1502

山梨県北杜市大泉町谷戸 8741

TEL.0551-38-2336

<https://yatsugatake.izumigo.co.jp/>

●交通アクセス [車]

中央自動車道小淵沢ICより

八ヶ岳高原ライン経由で約15分

ネオオリエンタルリゾート八ヶ岳高原  
支配人 勝田 聡志

八ヶ岳高原は標高約1,000mで母親の胎内と同じ気圧と言われております。これからの春の季節は寒い冬を越えて、ゆっくりと美しい花々が咲き誇ります。豊かな自然環境の中で、皆様のご利用を心よりお待ちしております。





リタイア後にシニア起業。  
今は、仕事がいちばんの娯楽。  
しなの鉄道小諸駅の元駅長が  
立ち食いそば屋に夢を託す。

◆ 清野商店 店主

清野 隆さん(佐久市)



しなの鉄道小諸駅に  
立ち食いそば屋が復活

安くて早い、和製ファーストフードといえば、立ち食いそば。あのつゆの香りがかぐと無性に食べたくなるのは、懐かしさからか。残念なことに、県内にある駅構内の立ち食いそば屋は年々減少。コロナ禍で出張が激減、会議もオンラインになり、ビジネスマンをターゲットとする駅そば屋は、逆風にさらされている。

そんな苦境の中、しなの鉄道小諸駅に新しい立ち食いそば屋「清野商店」がオープンした。かつて同駅のホームにあった立ち食いそば屋の閉店から、8

年ぶりの復活となる。店を構えるのは、乗客以外も立ち寄れる駅の待合室の一角。「移動ついでに食べる駅そば」から、「わざわざ食べに行く駅そば」へ——。今までにない視点で、駅そばの可能性を切り拓くのが店主の清野隆さんだ。

しなの鉄道時代に培った  
経験を活かして起業へ

清野さんの前職は、しなの鉄道の職員。この小諸駅に最初に赴任し、2007年からは数年小諸駅の駅長も務めた。長年のキャリアの中で転機となったのは、しなの鉄道黒姫駅の立ち食いそば屋の運営に携わった経験だった。

「店をJRから引き継いだ直後で、運営が軌道に乗るまでしばらく働くことに。一からノウハウを学ぶうちに、『これは商売になる』という手応えを感じたんです」と、立ち食いそば屋にビジネスチャンスを見出した清野さん。「組織よりも、一人の方が性に合う。定年できっぱり退職して、自分の裁量でできることをしたい」という思いもあり、起業への思いを募らせていった。

昨年3月に定年退職。しなの鉄道に掛け合い、小諸駅の待合室を有償で貸し出してもらうことになった。そもそも店を構える場所に、小諸駅を選んだのはなぜか。それは、小諸駅には立ち食いそば屋を受け入れる素養があったから。「国鉄時代には、同じ場所にそば屋があったんです。当時を知る人が、きっと懐かしがってくれるんじゃないかなと」。



◀ 改札口に向かって左手にある待合室の一角にあるのが「清野商店」。電車が行き交う窓の風景も、駅そば店ならではの





待ちに待ったオープンは、昨年10月。清野さんの期待は現実となり、地元の人々が懐かしい味を求めて詰めかけた。クチコミが広がり、今では足繁く通ってくれる常連客も。「待合室に店を出したのは、近所の方々に気軽に立ち寄ってほしいから。乗客がターゲットではないんです」。そう話す清野さんは、地域に根付き愛される店を思い描いている。

## 本格派は目指さない いつも安心できる味を

「そばと駅そばは、全く別の食べ物」と清野さん。懐かしくチープな味だからこそ、支持されるのだという。ドリップコーヒーではなく缶コーヒーを、名店のラーメンではなくカップラーメンを欲する時があるように。だから清野さんは、手を掛けて本格そば屋の味に寄せていくことはしない。「いつ食べても同じ味」ということに価値があるからだ。

清野商店のメニューは、「かけそば(350円)」「天ぶらそば(450円)」「山菜そば(400円)」など、全6種類。そばではなく、うどんにすることもできる。今年3月には新メニューとして、鶏がらスープのラーメンや稲庭うどんも登場予定だ。立ち食いそば屋という枠にとらわれず、清野商店は進化し続ける。



▲選んだメニュー札を渡して注文するのが、こちらのスタイル。350円からと、お財布に優しい価格がうれしい

## 一人で歩む第二の人生 次なる挑戦は移動販売

清野さんには、ずっと温めてきた構想がある。それは、清野商店の成功を足掛かりとしたそばの移動販売。社員食堂がない工場や高齢者施設、登山客が立ち寄る高原のホテルやバイカーが集うパーキングなどでの販売を視野に、精力的に準備を進めている。開業は、今年の夏ごろの予定。ありそうでなかったそばの移動販売に、大きな夢を託している。

「咳をしても一人」という、尾崎放哉の有名な句がある。この晩年の孤独を詠んだ句を大切にしているという清野さ

ん。良いことも悪いことも、すべて一人で背負う——。俳人の覚悟に自らの思いを重ね、たった一人で夢に挑み続ける。



▲「立ち食いそばは早さが命」と、注文からたった1分30秒でテーブルへ。一日で245杯が、清野さんの最高記録

◀一番人気は天ぶらそば(450円)。甘じょっぱいつゆに浸して、くたっとした天ぶらがたまらない

【取材協力】

### 清野商店

小諸市相生町1-1 しのの鉄道小諸駅待合室内  
■TEL/なし  
■営業時間/7時~15時  
■定休日/水曜  
■駐車場/なし





# ヨーグルト

今や日本の食卓に欠かせない「ヨーグルト」。近年では健康食として注目を集めるが、その味、食感、食べ方も様々に楽しめる食品だ。

ヨーグルトについての基本的なことをお伝えしつつ、その楽しみ方、味わい方を、昨年オープンした県内初のヨーグルト専門店・店主にお聞きした。発酵王国・信州の個性派ヨーグルトもチェックして。



## ■ヨーグルトとは何?

「発酵乳」の一種で、乳を乳酸菌や酵母で発酵させたもの。日本でヨーグルトは「乳及び乳製品の成分規格等に関する省令(乳等省令)」で、種類別「発酵乳」とされている。成分の規格は無脂乳固形分(牛乳から乳脂肪分と水分を除いた成分)が8.0%以上で、乳酸菌数または酵母数が1000万/ml以上と定められている。

内にも生息している。ヨーグルトやチーズ、みそ、しょうゆ、漬物など伝統的な発酵食品の製造に大切な役割を果たしている。ヨーグルトの製造に使われる乳酸菌は、ブルガリクス菌(ブルガリア菌)、サーモフィルス菌、ビフィズス菌、アシドフィルス菌など。乳酸菌の種類ごとに様々な特徴を持つため、菌の組合せや発酵温度などにより、製品の特長を出している。

## ■ヨーグルトに使われる乳酸菌とは?

乳酸菌とは糖類を分解して多量の乳酸を生成する細菌の総称のこと。乳酸菌は自然界に広く存在し、人や動物の消化管



乳酸菌のイメージ

### ヨーグルト中の乳酸菌の主な働き

1. 保存性の向上…乳酸により他の菌の増殖を抑える。
2. 風味の向上…乳酸や香り成分生成により風味を良くする。
3. 整腸作用…腸内バランスを整え便秘を改善する。
4. 消化吸収の促進…乳糖分解、乳たんぱく質の分解により促進する。
5. 免疫力を高める…腸を介して免疫機能に働きかける。

## ■ヨーグルトの種類は?



食べるヨーグルト(糊状)

牛乳などを乳酸菌で発酵させただけのものをプレーンヨーグルトという。そのほか寒天やゼラチンで固めたり、フルーツを加えたデザート感覚のものもある。



のむヨーグルト(液状)

発酵後、固まったヨーグルトを攪拌して液状にしたもの。



フローズンヨーグルト(凍結状)

発酵したヨーグルトを攪拌しながら、空気を混入して凍結したもの。冷凍保存中も定められた数の乳酸菌が生きている。

●情報提供: 一般社団法人日本乳業協会 ●取材・撮影協力: パスチアンヨーグルト



# ■専門店の店主に聞くヨーグルトの魅力

## ●おいしいヨーグルトとは？

一般的にはコク感と酸味のバランスが良いことです。コク感とは素材の牛乳に由来する乳脂肪の濃さ。酸味とは乳酸菌の発酵によるもので、菌種の種類やバランス等によって酸味の強さも変わってきます。また喉越しがよく、モチモチした舌触りやモったりと固めなど、食感も大事です。



## ●おすすめの食べ方、使い方は？

食べ方は、シンプルにそのまま食べることが一番と思います。味わい方は、一口の量を多めに、口の中いっぱいに広げるとより風味が感じられ、繊細な味が楽しめます。使い方でお勧めは、一晩ほど水切りしたヨーグルトにオリーブオイル、すり下ろしたニンニク、ハーブなどを入れると、チーズの様なディップとして使えます。また野菜や果物とミキシングしたスムージーもお勧めです。日本ではデザート寄りですが、ユーラシア大陸では味噌や醤油の様な食材のひとつ。顔のパックや火傷に塗布する国もあり、多種多様な使い方ができます。



## ●信州のヨーグルトについて

原料の牛乳の生産量が上位の酪農が盛んな地域です。八ヶ岳や黒姫など高原で生産される牛乳で作るオリジナルのヨーグルトもあります。信州の自然環境をいかした地元ならではのヨーグルトを楽しんでください。

### 信州のヨーグルト製造メーカー

- 長野県農協直販(長野市)
  - 黒姫高原牧場(信濃町)
  - 松田乳業(大町市)
  - 八ヶ岳中央農業実践大学校(原村)
  - 八ヶ岳乳業(茅野市)
  - ヤツレン(南牧村) ほか
- 《長野県乳業協会加盟》



## バスチアンヨーグルト

代表 木内 恵介さん 長野市出身 33歳

食品メーカーに約10年勤務の後、2021年夏、ヨーグルト好きが高じて自家製ヨーグルト専門店を千曲市にオープン。複数の乳酸菌とオプセ牛乳を使い、7時間以上をかけた発酵したオリジナルで、酸味やコク、とろっとした食感も特徴の4種のヨーグルト&発酵乳をそろえる。ヨーグルトの魅力伝え、今後もその味を追求していきたいと語る。



千曲市大字杭瀬下68-1 TEL.026-214-6229

【営】11:00~18:00(土日祝10:00~16:00)

【休】水曜日

【P】あり

## 発見!

## 信州産牛乳使用の個性派ヨーグルト food & drink

### エノキタケ×ヨーグルト 信州発えのきヨーグルト



信州産生乳に、長野県の特産エノキタケから抽出した「えのきたけ抽出エキス」とプロバイオティクスビフィズス菌を配合。生乳の風味と「とろっとなめらか」な味わいが、今までのヨーグルトとひと味違う。信州大学との共同開発で『ながのブランド郷土食』認定商品。

問合せ/長野県農協直販  
TEL.0120-940-650

### 豆腐×ヨーグルト 信州おとうふヨーグルトケーキ



地元産大豆を使った豆腐50%と八ヶ岳牧場の牛乳、乳菓オリゴ糖等を配合。消費者からの意見をヒントに自社開発、お豆腐屋さん作ったヨーグルトケーキ。豆腐のなめらか感とレモンの酸味が程よく効いた、味わい爽やかなヘルシーデザート。

100g・180円  
問合せ/八光食品工業  
TEL.026-296-7690

### 純米酒×ヨーグルト 信乃大地 黒姫高原 ヨーグルトのお酒

信濃町・黒姫高原の生乳から生まれた良質なヨーグルトと、酵素剤を添加しない手造りの純米酒(長野県産酒米「山恵錦」100%)を贅沢に使用。甘さとアルコール分が控えめで、ヨーグルトの豊かな風味が楽しめるリキュール。プレーンとカシス入りの2種類。アルコール/5度以上6度未満  
300ml・695円~



問合せ/高橋助作酒造店  
TEL.026-255-2007





# POWER OF 信州 ~がんばれ 信州の星★~

YOKOHAMA DeNA  
**BAYSTARS**

# 牧秀悟選手

© YDB

プロ野球選手として2年目のシーズンが幕を開けた。  
ルーキーイヤーの昨年、新人離れした活躍で長野県民を沸かせた  
中野市出身のDeNA・牧秀悟選手。  
熱い郷土愛で2年目のジンクスを打ち砕き、今年も信州を元気にする!



## さらなる飛躍に期待。これからも目が離せない!

「今日も打った」、「また打った」…。昨年、牧選手のヒット1本1本が挨拶代わりになるほどルーキーのバットに県民の注目が集まった。

甲子園に出場経験がなく全国的には無名の高校球児が、進学先の名門・中央大でその才能を開花させた。3年時に大学日本代表で4番を務めたスラッガーは、DeNAからドラフト2位指名され、夢だったプロの世界に足を踏み入れた。

プロ1年目から開幕スタメンをつかむと、並みいるスター選手の中でも牧選手のバットは動じることなく火を噴き続ける。シーズン終盤には4番を任されると疲れをものともせず、その勢いは加速した。結果、1年目を終えて数々のルーキー記録を打ち立て、新人賞とそんな色ない「新人特別賞」を受賞した。

牧選手は、インタビューなどことあるごとに長野県のことを口にする。食べ物、風土、

家族など生まれ育った故郷が、厳しい世界でも戦い抜けるタフな体と心を培ってきた。

そして、その信州で心身をリセットした牧選手は、2年目のシーズンを歩み出している。プレーヤーとして今シーズンにかかる決意や故郷への思いを聞いた。牧選手の自信みなぎる発言からは、今年もその活躍で県民を沸かせてくれそうだ。

### 《中野市立南宮中学校・長野若穂シニア時代》





# プロの世界、大好きな故郷、将来の夢… 信州の星★牧秀悟選手 単独インタビュー!

2021年12月16日、「新人特別賞」受賞の翌日、忙しい合間をぬってオンライン取材にて対応してくれた。

## プロフィール

牧 秀悟(まき しゅうご)

生年月日：平成10年4月21日 投・打：右投げ右打ち  
出身地：中野市 出身校：中野小一南宮中一  
身長：178cm 松本第一高一中央大  
体重：93kg



### <2021シーズン成績・記録>

137試合、打率 3割1分4厘(リーグ3位)、22本塁、71打点  
新人1位タイ猛打賞14回、セ新人1位二塁打35、新人史上4人目「3割&20発」、  
新人史上初サイクル安打

### 昨年(2020年)は1年目から大活躍でした。

チームは最下位に終わったので、今シーズンは頑張ろうと思います。個人としてはびっくりするぐらいの成績を残せてよかったです。打率が3割を超えたいという目標は叶いましたが、打点はもう少し行けたのかなと思います。



### プロの壁は感じましたか?

一番は、移動とか毎日試合があることとか、環境の変化が苦勞したところですね。夏前の不調時は、腰の痛みや移動の疲れがありました。

### 夢見ていたプロ野球の世界は?

テレビで見ていた選手と一緒にプレーしたり対戦できたり、すごく新しい感覚でした。やはりずっと夢見てきた、素晴らしい舞台でしたね。

### ベンチではすっかりチームに溶け込んでいるように見えました。

チーム自体がいい意味で厳しい上下関係があるわけではなく、意見を言いやすくてすごく盛り上がるのがいいですね。

### 中野ではどんな少年時代を過ごしましたか?

野球が楽しくて仕方なかったですね。チームメイトといることが多く、友達の家でゲームをしたり、中野小でサッカーをしたりと、外で遊ぶ時間が長かったです。

### 強靱な体を作ったふるさとの食べ物?

ご飯はいっぱい食べました。祖母のけんちん汁を食べると力が出ます。

### 信州でリフレッシュできる場所は?

車とかで長野に着いた瞬間、本当にリラックスできます。特別この場所というのは決まっていますが本当に全部が好きです。

リフレッシュできる場所、絶対に帰りたい場所が長野なんです。

### 2年目の目標は?

もちろん日本一です。個人としては1年目の成績を基準として、少しでも上回れるようにやっていきたいです。こだわっているのは打点です。

### 将来的な夢は?

やはり日本代表とか、大きい舞台に立つことを目標にするのは当たり前なので、そこを目指して頑張りたいと思います。

### メッセージを一言お願いします。

応援してくれる人が一人でも増えるようにもっと頑張っていきたいです。また野球少年が少なくなっているのでもっと野球を始める一歩を踏み出す、きっかけになれるように活躍し、中野市、長野県の代表として頑張っていきます。

## 《私立松本第一高等学校・野球部時代》



■写真・取材協力 / 信州野球専門誌nines



# 信州の四季百景

## 季節を愛でる花めぐり

芽吹きから、太陽のエネルギーがみなぎる夏へ——。自然のリズムに呼応し、まるでリレーするように、花たちが次々と信州の野山を彩る。花の香りと色彩に誘われ、移ろいゆく季節を感じたい。

※各スポットの見頃は、気候により変動があります。お出掛けの際は、問合せ先にご確認ください。



中山高原の菜の花【大町市】



五味池破風高原自然園のレンゲツツジ【須坂市】



**国営アルプスあづみの公園  
チューリップ**  
【安曇野市】

甲信エリア最大といわれる圧倒的スケールのチューリップ畑が、待ち望んだ春の訪れを告げる。畑が広がるのは、広大な田園文化ゾーンにある段々原っぱ。残雪の北アルプスを借景にした91品種・28万球のチューリップ畑に、色とりどりのチューリップが咲き誇る。

見 頃／4月中旬～5月上旬  
入場料／大人450円(65歳以上210円)、  
中学生以下無料  
問合せ／国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高地区  
TEL.0263-71-5511

**中山高原  
菜の花**  
【大町市】

冠雪の北アルプスに、菜の花の黄色い絨毯が美しく映える。もう一つの名物は、雪解け水が溜まり、春にだけ出現する幻の池。菜の花が池に映り込むリフレクションが見られるかも。降雪量により池が出現しない年もあるが、今シーズンに期待したい。

見 頃／4月下旬～5月中旬  
問合せ／大町市観光協会  
TEL.0261-22-0190

**五味池破風高原自然園  
レンゲツツジ**  
【須坂市】

100万株ともいわれるレンゲツツジ大群落は、県内有数のスケール。高原一帯が、レンゲツツジの朱色に染まる。見頃の時期には、イベント「レンゲツツジ in 五味池」を開催予定。園内には「五味池破風高原オートキャンプ場」もある(問合せ／TEL.080-8744-4051)。

見 頃／6月上旬～6月下旬  
環境保護協力金／1人200円  
問合せ／須坂市観光協会  
TEL.026-215-2225

**軽井沢レイクガーデン  
バラ**  
【軽井沢町】

約400種類・約3500株ものバラのガーデン。「イングリッシュローズガーデン」「フレンチローズガーデン」など8つのエリアがあり、バラと宿根草の競演が美しい「ラビンスローズガーデン」や、香り豊かなバラの小路「フレグランスローズパス」もおすすめ。

見 頃／6月中旬～7月上旬  
入園料／1500円  
問合せ／軽井沢レイクガーデン  
TEL.0267-48-1608





霧ヶ峰高原のニッコウキスゲ【諏訪市】

平石農場ひまわり畑のヒマワリ【阿南町】



©(一社)諏訪観光協会

## 高源院 アジサイ 【飯山市】

戸狩温泉スキー場の麓にあり、別名「あじさい寺」として親しまれる古刹。杉並木の参道に、約1万本のアジサイが植えられている。石段と山門に清々しいブルーの色彩が映え、雨の日も趣深い。ガクアジサイやヤマアジサイなど、種類も豊富。

見 頃／6月下旬～7月末  
問合せ／高源院  
TEL.0269-65-2202

## 霧ヶ峰高原 ニッコウキスゲ 【諏訪市】

ユリ科のニッコウキスゲは、霧ヶ峰高原の夏を代表する花。一面の草原と青空、ニッコウキスゲのオレンジのコントラストが、壮大な風景を描く。霧ヶ峰の中間地点にある「車山肩」や「霧ヶ峰富士見台」周辺は、群生するニッコウキスゲが見られるビューポイント。

見 頃／7月上旬～8月上旬  
問合せ／諏訪市観光協案内所  
TEL.0266-58-0120

## 平石農場ひまわり畑 ヒマワリ 【阿南町】

採油のために栽培が始まった約20万本のヒマワリが、阿南町の夏の風物詩に。真夏の青空と太陽に向かって、逞しく咲く姿に元気をもらえそう。種から採れた「ヒマワリ油」は、町内の「ショッピングランドナピカ」で購入できるので、お土産にぜひ。

見 頃／8月中旬～8月末  
協力金／1人300円  
問合せ／阿南町振興課商工観光係  
TEL.0260-22-4055



※掲載の情報は2022年3月現在の内容です。記載の祭事日程は予定です。開催や詳細につきましては、記載された電話番号へお問合せください。



## ためしてみよう! 春の味 信州の山菜あれこれ

昔から日本人は、旬の食材を食べることで健康を養ってきました。特に「春は苦味を盛れ」と言われます。苦い食べ物は新陳代謝を促し、冬の間にため込んだ老廃物や脂肪を体外へ出してくれるからです。

苦味のある春の食材と聞いてすぐに思い出すのが山菜です。冬眠していたクマも起き出すとまず山菜を食べるそうで、山菜の苦味には眠っていた体を目覚めさせ、体調を整えてくれます。身近な自然が豊かな信州は山菜の宝庫。この春もぜひ食卓に山菜を取り入れてみましょう。



### あざみ

【薊】

キク科。種類が多く、どれも毒がないので安心して食べられる。溪流沿いの水辺や湿地に生えるサワアザミ、タチアザミがよく知られる。採る際は棘に注意。油炒めなどで個性的な香りを楽しむ。



いたどりの煮物

### いたどり

【虎杖】

タデ科。強い酸が特徴。生のままでも食べられるが、あく抜きしてした方が美味しい。酢の物に。

### うどぶき

ヨブスマソウ  
【夜衾草】

キク科。深山に生える。ポキリと折り取る新芽は清々しい味わい。その名の通りウドとフキの中間の香りがする。あくが少なく、漬物、お浸しなど何にでも。しっかり味の佃煮も。

### えら

ミヤマイラクサ  
【深山棘草】

イラクサ科。若い芽を食べる。イラクサというくらいだから棘がたくさんあり、採るときは手袋必須。ほんのり甘味。胡麻やピーナツと和えて。漬物や炒め物にも。



タデ科。ギンギシとも。土手やあぜ道などにもあり雑草と思うかもしれないが、いただける。その葉は酸味とヌメリが特徴。しっかりあく抜きをして酢の物、和え物に。

### ぜんまい

【薇】

ゼンマイ科。あくが強く、食べるまでに手間も掛かるので、少々値は張るが干ゼンマイを買ってくるのが楽。煮物は絶品である。

### たらのめ

タラノキ  
【榎木】

ウコギ科。タラノメはタラノキの若い芽。王道の天ぷらの他、少し成長した芽はお浸しにすると良い。牛肉などを巻いて焼くのもおすすめ。



### とりあししょうま

【鳥足升麻】

ユキノシタ科。若芽はクセがなく、和え物にするなら梅と好相性。

### にりんそう

【二輪草】

キンボウゲ科。同じ場所によく似た有毒のトリカブトも生え、花が咲くまで見分けが付かなくなる。採取には細心の注意



### こごみ

クサソテツ  
【草蘇鉄】

コウヤワラビ科(分類に諸説あり)。先端が巻き込んだ若葉の姿がかがんでいるように見えるから「コゴミ」。クセがないので、胡麻や胡桃など油分のあるものと和えるといい。

### こしあぶら

【漉油】

ウコギ科。かつてこの木の樹脂を絞って漉したものを漆のように塗料として使った。若葉は透き通るような黄緑色。天ぷらはもちろん、お浸し、和え物で清涼感を楽しんで。

### さんしょう

【山椒】

ミカン科。芽吹き頃の葉を佃煮にする。

### すいば

【蓍】



を。お浸しでシャキシャキした食感を楽しむ。

## ねまがりたけ

チシマザサ  
【千島笹】

イネ科。チシマザサの若竹でヒメタケとも。味噌汁が一般的だが、刻んで甘塩っぱく炒めても旨し。粕漬けや味噌漬け、卵とじもおすすめ。



たらのめのお浸し

## やまあさ

ハンゴンソウ  
【反魂草】

キク科。赤紫色の茎、黄色い花が特徴。深く切れ込む葉の形が、死者の魂を呼び戻そうと招く手に見えたとか。アクが強いのでしっかり下処理して、煮物、炒め物などに。



- 天ぷらにするとたいがい美味しい。
- 食感が大事! 湯通しする際は、1~2分でサッと。すぐに冷水へ。
- クセのある山菜は、下処理後に醤油だけで和えると個性が際立つ。
- 油をうまく使うと苦味が抑えられ食べやすくなる。

## ふき

【蕨】

キク科。蕨の莖の頃はふき味噌や天ぷら。花が咲いたら酢の物、炒め物。花の莖が伸びたら少しくせがあるので炒め物。もう少し太くなったら莖は佃煮や煮物、葉は細かく刻んで佃煮に。成長しきったら煮物にできるし、ずっと活用できる優れもの。

## みず

ウワバミソウ  
【蟒蛇草】

イラクサ科。あたかも大蛇が棲みそうな湿った沢沿いの土地に生える。熊も好物なので、ぱったり出くわさないように。アクもクセもなく、どんな料理にも合うが、生姜と塩だけのシンプルな漬物にして、ギンギンに冷やして食べると格別。



## やまうど

【山独活】

ウコギ科。香り高く、芽から花まで食べられる万能選手。莖を粕や味噌、塩麴で漬けたり、肉で巻いて炒めたり。皮はきんぴらに。莖を刻んで炙った味噌と和えると最高の酒の肴。



## やまぶどう

【山葡萄】

ブドウ科。若葉は天ぷらに。ほんのりした酸味が味わえる。挽肉をこの葉で巻いて揚げるのもまた良し。

\*山菜は、採り慣れた人をお願いして分けてもらうのがいちばんです。もしご自分で出かける際は、危険な場所は避ける、一人ではいかない等十分注意してください。

## もみじがさ

【紅葉笠】

キク科。クセが強く通好みの山菜のひとつ。莖を湯通しした後、お浸しや和え物、味噌漬けに。天ぷらや油炒めにも。

## ゆきざさ

【雪笹】

ユリ科。可愛い花が咲く。出たばかりの葉もいいが茎が美味しい。クセもなく優しい甘さが特徴。アク抜き不要で、お浸し、和え物、天ぷらなど。

## やまうこぎ

【山五加木】

ウコギ科。新芽を摘んで食べるが、枝には棘があるので注意。米沢九代藩主上杉鷹山は、垣根に植えることを奨励した。新芽をサッと茹で刻んで和え物に。

## わらび

【蕨】

コバノイシカゲマ科。アクを抜いてお浸しの他、油揚げなどと煮る。下処理後、細かく刻んでヌルヌルしてきたら、納豆と和えるのも乙なもの。



みずの生姜和え



### ●取材協力



やま茶屋

〒380-0834 長野市問御所1315

TEL.026-233-3900

<http://www.yama39.com/index.php>



夏至の頃数量限定でつくられる「山菜おせち」(写真)。「山菜すき焼き」(いずれも要予約)もある。





## 新アウトドアスタイル「グランピング」in信州

### 県内先進地・白馬エリアから注目施設まで

新しいアウトドアスタイルとして人気の「グランピング」。グラマラス（魅惑的な）とキャンプを掛け合わせた造語で、テント設営や食事の準備などの煩わしさから旅行者を解放した「いいとこ取りの自然体験」だ。自然豊かな信州は、そんな「グランピング」の最適地。先進地・白馬エリアから、全県域に渡って増加中の注目施設を紹介する。



#### 先進地・白馬エリアのグランピング 始まりはリゾートホテル併設型

白馬  
エリア

3000m級の北アルプス山麓に広がる白馬村は、国際山岳リゾート地として国内でも最も注目度が高いエリアだ。五竜、八方尾根、岩岳、柵池など、スキーリゾートの冬をメインに春夏秋と一年を通して豊かな自然と向き合える環境が整っている。1998年には長野冬季五輪の会場に、その後、海外からの観光客も増える中で、多種多様なリゾートスタイルが育まれた。

白馬村では現在7カ所あるグランピング施設。その始まりは2016年夏、<sup>もみ</sup>樫の木ホテル

フランス製グランピングテント/白馬樫の木ホテル  
ランピングThe Forest

泊客も利用できる。フランス製グランピングテントでの1日1組限定の宿泊プラン、信州のオーガニック食材と地元のジビエ料理などリゾートホテルならではの贅沢さだ。また神城の林間地にある「FARM & CAMP Re:HAKUBA」のように、フルサービスキャンプのような比較的安価な施設もある。近くに姫川が流れる森の中のキャンプグランピングで、夏野菜の収穫体験、種まきや植え付けなど農業体験できるのが特徴。新鮮野菜のBBQやダッチオープン料理をディ

「GLAMPING FIELD TSUGAIKE」にも注目。ドイツ製のキャンピングトレーラーで過ごす優雅なキャンプライフは、柵池自然園も近くに雄大な自然環境があつてこそ。「白馬でのグランピングは、きれいな空気やおいしい水、雄大な北アルプスの景色など、自然からの恵みが各施設のサービスに上乘せされています。ホテルのサービスが受けられたり、キャンプ場に併設された手ぶらでキャンプできるようなグランピングなど、サービスや価格も多様です。今年オープン予定の施設もあり、今後も増えると予想します」と白馬村観光局マーケティング部の新路祐也さん。今後も白馬エリアのグランピング施設に注目したい。



ホテルスタッフによるおもてなし/  
白馬樫の木ホテルランピングThe Forest  
北安曇郡白馬村北城4683-2 TEL0261-72-5001

ルに県下初のリゾートホテル併設型が誕生したことによる。創業40年、和田野の森に佇む「白馬樫の木ホテル」は上質な北米調のリゾートホテルで、敷地内の「樫の木ビレッジ」に作られたグランピングサイトだ。森の中にリゾートホテルの館内に入る様なリビングルームやダイニングエリアを提供。ファイヤーピットやハンモック、足湯などホテル宿



自然と寄り添う体験型キャンプグランピング/  
FARM&CAMP Re:HAKUBA  
北安曇郡白馬村神城24197 TEL0261-75-3301

ナーで味わえるなど、ファミリー層にも好評だ。

白馬村のお隣り小谷村の柵池高原に昨夏オープンしたキャンピングトレーラー型施設

ドイツ製キャンピングトレーラー 3車体を用意/  
GLAMPING FIELD TSUGAIKE  
北安曇郡小谷村大字千国乙12840-1 TEL0261-83-2255





## 「雄大な山のグランピング」と「森のホテルのグランピング」

雲海に出会う、あの「SORA terrace」のグランピング

### 北志賀竜王 SORA GLAMPING RESORT

「SORA terrace」で知られる竜王マウンテンパークに、昨夏オープンしたのがグランピング施設「SORA GLAMPING RESORT」。ゲレンデ斜面を活用したフィールドに、ドーム型とロータス型の各5・計10サイトを設置。またプライベートドッグラン付きサイトが2棟あり、ペットと一緒に過ごすこともできる。大自然の絶景を目の前に、沈む夕日、夜は満天の星空を眺める極上のプライベート空間だ。宿泊者は滞在中、標高1770mのSORA terraceへ向かう世界最大級のロープウェイが乗り放題。夕食はBBQセットがメインのディナー BOXで、食後は焚き火、サウナなど、壮大な自然環境の中、快適なアウトドアライフを満喫できる。



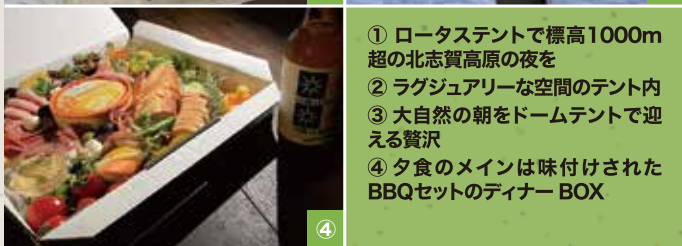
①



②



③



④

- ① ロータステントで標高1000m超の北志賀高原の夜を
- ② ラグジュアリーな空間のテント内
- ③ 大自然の朝をドームテントで迎える贅沢
- ④ 夕食のメインは味付けされたBBQセットのディナー BOX

#### 北志賀竜王 SORA GLAMPING RESORT

TEL0269-33-6345 下高井郡山ノ内町夜間瀬11700

料金:1泊2食付・1名/ドームテント16800円～、ロータステント14800円～ほか。

※宿泊者はロープウェイ無料 ※宿泊予約はwebからのみ 営業期間:4月末～10月下旬の予定

木曽の森のプチリゾートで優雅に過ごす時間

### 木曽駒高原 森のホテルフォレストドーム

駒ヶ岳を望む木曽駒高原のプチリゾートホテルに隣接の、グランピング施設「フォレストドーム」。日本では数少ないポーランドから輸入のドーム型テントで、大自然に融和する幾何学的デザインが特徴だ。昼は開放的な青空、夜は幻想的な夜空を眺める天窓があり、天井高約3mの空間で優雅なキャンプができる。ホテル空間のような設備に加え、昨冬のプチリニューアルで2重構造、鍵付きドアに。料理も、夏は森のホテルの料理長による信州牛のBBQが味わえ、冬はホテルで会席料理の用意も。大浴場を備えたホテルに隣接の安心感もあわせ、快適に過ごせそう。四季折々に訪れたい、木曽の森のドームグランピングを。



①



②



③



④

- ① 全2棟を貸し切りにもできるフォレストドーム
- ② 2重構造にリニューアルし、暖かいと好評のドーム空間
- ③ 通年可能なグランピングは季節の星空観察も楽しみ
- ④ BBQ専用グリルで信州牛のバーベキューを

#### 木曽駒高原 森のホテルフォレストドーム

TEL 0264-23-7331 木曽郡木曽町日義4898-8

料金:1泊2食付・1名/13000円～ ※宿泊予約はwebからのみ

営業期間:通年

## ◀長野県の日本一▶ ふるさと納税 寄付件数 日本一! No.1

「ふるさと納税」とは都道府県、市区町村への「寄附」のこと。「生まれ育ったふるさとに貢献できる制度」「自分の意思で応援したい自治体を選ぶことができる制度」として2008年に創設され、寄付額に応じて返礼品がもらえるなど、地域産業の振興にもつながっている。総務省の「令和2年度ふるさと納税に関する現況調査(令和元年度実績)」令和3年度ふるさと納税に関する現況調査によると、長野県はふるさと納税の寄付件数が70,686件で都道府県の中で全国1位となった。「信州を思う心」にあらためて感謝したい。

参考:長野県魅力発信ブログ「長野県は日本一」

長野県「日本のふるさと信州」応援サイト▶





# 山懐の小里への旅

白馬村青鬼集落 第1回



青鬼集落の景観はまさに隠れ里を思う

## 棚田と民家と アルプスが織りなす景観

北安曇郡白馬村の北東端、標高約760メートルの山腹にその村里はある。北は岩戸山、東は物見山や八方山に囲まれているが、南西には五竜岳を中心に雄大な北アルプスが見晴らせる。まさに仙境である。

集落の名は青鬼という。南に面したなだらかな傾斜地に、どっしり安定感のある民家が14棟、等高線に沿うかたちで三日月状に2列で並ぶ。その範囲は東西250メートル、南北100メートルほどだ。各戸の敷地境は道路と若干の植栽や石垣、水路などで区切られているが、塀や生け垣を巡らせているわけではない。家々は文字通り肩寄せ合って山懐にたたずんでいる。

集落の東側の小高いところには棚田が広がっている。どれも小規模だし形もさまざま、傾斜地に田を開くため積んだ石垣を見れば、山あいのこの地で糧を得るために先人が成した偉業を思う。その子孫とてここで暮らしの営みを継ぐには人には知れない苦労があったろう。だがそれゆえにこそ、この棚田と伝統的な民家や土蔵、これらを包む里山、そしてアルプスの眺めが織りなす景観は希有で尊いのだ。

## 風景を維持しながら 今も営まれる暮らし

青鬼集落は、2000年に国の「重要伝統的建造物群保存地区」に選定された。同制度は、長い年月をかけて受け継がれてきた貴重な集落や町並みについて、文化財として保存すると同時に、現役の生活の舞台として整備し、次世代に伝える取り組みである。現在、全国104市町村で126地区が特定され保護されている。

▼同じ形の主屋14棟が規則的に建って並ぶ







▲冬の青鬼集落



▲水を張った棚田に北アルプスが映り込む

青鬼の指定物件は、主屋、土蔵、神社、棚田石垣、堰、大樹など235件に及ぶ。同制度に選定されたことで、住宅や石垣の修理・修復事業に国から財政支援や技術指導を受けられた。また、かけがえのない風景を維持継承するため地区内の建築行為等に一定のルールを決め、ここを訪れる人にもマナーを守ってもらいながら、住民は今もこの小さな集落で静かに暮らしている。

現存する主屋のうち14棟が茅葺屋根（現在は鉄板被覆）の建物で、平屋のものもあるし表側に中二階を造るものもある。かぶと造りの屋根が堂々として、白壁と化粧貫の意匠が美しい。多くは江戸時代末期から近代に建てられたものだそうだ。

## 「青鬼」はどこから やってきたのか？

気になるのが「青鬼」という地名だろう。

こんな伝説が残る。昔、白馬の東の村から鬼のような大男がやってきて村人たちを苦しめた。耐えかねた彼らはある日、大男を岩戸山の底なし穴に閉じ込める。しばらくして、村を訪れた旅人がこんな話をした。「戸隠に鬼のような大男がいるが、村人を助けてたいそう喜ばれている」と。村人たちは考えた。「あの大男が大穴を抜け戸隠へ行ったのだ。戸隠様の下を通るとき、魂が入れ替わったに違いない。」それから白馬の東に位置する村を鬼無里、こちらを青鬼と呼ぶようになった。

昔話をもうひとつ。青鬼の岩戸山には「お善鬼様」という神様が祀られた岩屋がある。恐ろしい神として皆が畏れたが、ある貧しい夫婦だけは、自分たちが健康なのはお善鬼様のおかげとこの神をうやまつた。ある年、夫妻の家が村の寄り合いの当番になるが、料理を盛る膳や椀がない。そこでお善鬼様をお願いしたところ、立派

な膳や椀を人数分貸してくれた。以来、村人はお善鬼様を大事に祀るようになり、婚礼や葬式など寄り合いがある度に膳や椀を借りるようになった。

集落の中ほどから北へ延びる長い石段を上がると青鬼神社がある。祭神はお善鬼様で、生前に村人へ善行をした鬼をその死後、大同元年(806)に岩戸山の洞窟へ祀ったものという。神社は後の安和2年(969)、この場所へ建立された。



▲集落の高台にある青鬼神社

また、14軒ある主屋のうち1軒は、村の民話にちなんで「お善鬼の館」という交流・体験施設になっている。内部を自由に見学でき、集落の暮らしぶりを体感できる。公衆トイレも併設している。

青鬼ではこれから棚田に水が引かれ、水鏡にはアルプスが映る。撮影に写生に訪ねてみてはどうだろう。なお、集落には今も住民が日常の生活を送っているので、観光マナーには十分注意してください。

次号へ続く

写真提供：白馬村



# 「むしり」 自田の名物グルメ 豪快にむしって、 がつつり頬張る！

国産の若鶏をじっくり蒸し焼きにした「むしり」は、半身で1080円。完食できるか不安になるボリュームだが、2本ペロリと平らげる人も珍しくない。

ローストチキンといえば、クリスマスの定番。しかし佐久市の臼田地域には、356日愛されるローストチキンがある。60年の伝統を受け継ぐ「むしり」だ。若鶏を蒸し焼きにして、豪快に手でむしって食べるから「むしり」。汚れをいとわず、手づかみで味わい尽くすのがセオリーだ。世のローストチキンとは一線を画す、このワイルドな鶏料理の魅力に迫る。



## 60年前に誕生した むしりの歴史とは？

むしりの元祖といわれる店がある。2代目の瀬川信吉さんがご夫婦で営む「若鶏むしり 瀬川」だ。むしりを考案し世に生み出したのは、瀬川さんのお父さんである先代の瀬川清さん。東京オリンピックの5年前、昭和34年のことだ。

当時、地元の農家が飼い始めた食肉専用のブロイラーに目を付けた清さん。家業の農業に見切りをつけ、このブロイラーを使った料理を売り出そうと考えた。1羽丸ごと焼いてみたが、均一に火が入らない。試行錯誤を重ね、半身にして焼く現在の製法に行き着いた。ローストチキンという言葉すら、まだ知られていない時代。当時250円したむしりは、庶民にはとても手が届かない高級なごちそうだった。「初任給は良くて9000円という時代だからね。店の近くに佐久総合病院があるでしょ。そこのお医者さんの間で『おいしい』と評判になった」と、瀬川信吉さん。農村医療を確立した、あの若月俊一先生も好んで食べたという。東京オリンピックを経て、日本は高度成長期へ。人々

の生活が豊かになると共に、むしりは庶民に愛される味へと成長していった。

「むしり」の名の由来は、先述の通り。ナイフ・フォークなどない時代だから、骨に阻まれてうまく食べられない。お客さんの間で「こりゃ、手でむしればいい」となった。こうして生まれたのが「むしり」という名だ。それにしても妙を得たネーミング。手をベトベトにして、夢中で肉にかぶりつく。この料理の醍醐味がストレートに伝わってくる。



むしり一筋50年の瀬川さん。「もっと焼いてほしいという声もあるが、1日50~80個が限度。年中愛されるために、妥協はできないからね」



## 焼きと塩こしょうの加減は 長年の経験だけが頼り

鶏本来の旨みを引き出すため、味付けは塩こしょうのみ。鶏は部位により、厚みも味の入り具合も異なる。どこにどれくらい味付けするかは、「私の右手が覚えている」と瀬川さん。この道50年の瀬川さんにしか実践できない究極のレシピなのだ。

特注のオーブンで鶏を蒸し焼きにするのは、奥さんの真知子さん。火の当たりを見ながら何度も鶏の向きを変え、均一に火を通していく。待つことおよそ1時間。焼きムラなく、こんがりときつね色に焼き上がった姿は、まさに垂涎ものだ。

「真知子、いい鶏焼きになれよな」——。90歳で他界した先代の清さんが、最期に言い残した言葉である。真知子さんは先代の思いと直伝の技術を受け継ぎ、60年変わらない味を守り続けている。

むしりと家庭の味との決定的な違いは何か。それは、肉の薄い部分から厚い部分まで、同じ加減で味が入っていること。「味付けは表面だけなのに、不思議に思うでしょう。どんな名料理人でも、一朝一夕には真似できない。これが専門店の技なんです」と、瀬川さんが胸を張る。皮はパリッと香ばしく、中はジューシー。手羽とモモを両手で開きながらさばくと、透き通った肉汁が溢れ出す。約600gある半身は、モモ肉・手羽・ムネ肉・ササミと、さまざまな部位を堪能できるのも魅力。このボリュームで1080円とは、感動のコスパの良さだ。食後にも、まだ楽しみがある。皿に残った肉の脂にご飯をまぶせば、旨みをまとう混ぜご飯に。骨を熱湯に浸せば、即席の鶏ガラスープが出来上がる。

「若鶏むしり 瀬川」はテイクアウト



何度も鶏の向きを変え、均一に火を通す。余分な脂を落とし、鶏の旨みを閉じ込めるため、仕上がりは意外にあっさり



経木と新聞紙で包むのが、創業からのスタイル。保温性が高く、数時間経ってもほんのり温かい



「Big Ben 白田店」で提供する「むしり定食(1540円)」。歩いてすぐの「若鶏むしり 瀬川」から、焼きたてを運んでくれる

専門店。焼き上がりまで1時間かかるため、予約が必須だ。焼きたてを食べるなら、系列のレストラン「Big Ben 白田店」へ。「若鶏むしり 瀬川」で焼いたむしりを、定食スタイルで味わえる(こちらも要予約)。

「本当においしくて、3日たった夢に出てきた。夢にまでみたから、峠を越えて食べに来た」。はるばる群馬から訪れたお客さんの言葉である。そう、むしりは夢にまでみる食べ物。これは食べないわけにはいかない。

### 取材協力

#### 若鶏むしり 瀬川

創業当時は居酒屋だった「若鶏むしり 瀬川」。看板メニューのむしりが評判を呼び、昭和54年からむしりの専門店に。現在はテイクアウトの販売のみ。



「若鶏むしり 瀬川」外観

長野県佐久市白田105  
TEL.0267-82-2444

[営] 10:00~18:00(受け渡しは11:00~19:00)

[休] 不定休

[P] 7台

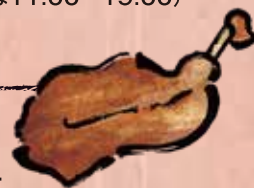
#### Big Ben 白田店

長野県佐久市白田140-11  
TEL.0267-82-6444

[営] 11:30~14:00、17:30~22:00

[休] 不定休

[P] 8台





ながの財団は、長野県内の中小企業を応援しています。

無料掲載サイト

# 求人Naviながの

掲載など費用は一切かかりませんのでお気軽にご利用ください。

## 求人Naviながのとは

公益財団法人中小企業ながの財団が、人材確保が難しい長野県内の中小企業者のための無料求人支援事業及び勤労意欲のある者の無料就労支援事業の一環として運営するインターネット求人サイトのことをいいます。

この事業は、当法人の「公益事業」として管理・運営するもので利用者に対しては全て無償で提供しております。

なお、求人情報を利用して特定・不特定を問わず求職者を推薦・紹介等の行為は一切いたしません。



### 対象事業所

「求人Naviながの」は、次の各号に該当し当法人が適正と認めた中小企業事業所がご利用いただけます。

1. 長野県内に事業所を設置していること。
2. 長野県内を勤務地として求人募集を行うこと。

### 求人NaviながのHPはこちら

<https://www.kyujinnavi-nagano.jp/>

求人ナビながの

検索



OSやブラウザによっては、正しくご利用できない場合がございます

●お問い合わせは [受付時間：月曜日～金曜日 午前9:00～午後5:00 (祝祭日除く)]

**公益財団法人 中小企業ながの財団**

〒380-0936 長野市中御所岡田131-10 長野県中小企業会館3階

Tel.026-228-1176(代)

Fax.026-228-1796