

物言五口
おいしい信州ふーど(風土)



信州・佐久の「おいしい信州ふーど(風土)」が買える!
おいしい信州ふーど(風土)SHOP



①眺望一番ひしの直売所

信州の伝統野菜「ひしの南蛮」が買える直売所。ヘタをとらずに果実をそのまま醤油と砂糖などで味付けた「ひしの南蛮ふくめ煮」もオススメ。標高の高いこの直売所からは、雄大な浅間連峰・ハチ岳連峰・北アルプスが見渡せます。まさに眺望一番!

住所 小諸市菱平312 電話番号 0267-22-1451
開設期間 通年 休業日 無休 営業時間 8:00~17:00

②三岡ふれあいセンター直売所

信州の伝統野菜「ぞら南蛮」が購入できるのは県内でこの直売所だけ!野菜はもちろん、100年の歴史を持つ三岡地区の桃やブルーベリー、りんごなど、地元のおいしい果物が数多く並びます。

住所 小諸市耳取615-3 電話番号 0267-24-4177
開設期間 4~12月 休業日 無休
営業時間 (4~10月) 8:00~15:00 (11~12月) 9:00~15:00

③あぐりの湯こもろ

浅間連峰の雄大な姿を、温泉につかりながら眺めてみませんか?併設された直売所では、いちごや白土ばれいしよをはじめとした地元農産物や、手づくりの大福や味噌などの加工品も取り揃えられています。温泉でゆったりした後は、ぜひ直売所へお立ち寄り!

住所 小諸市大久保1145-1(あぐりの湯こもろ内) 電話番号 0267-24-4126 開設期間 通年 休業日 無休
営業時間 10:00~20:00

④浅間のかおり

標高500~1,000m以上の浅間山麓地帯で育つ、太陽をたっぷり浴び、味のつた旬の農産物を取り揃えています。生産者の情報を活用した消費者とのコミュニケーションをモットーにしており、生産者との距離の近さを感じる直売所です。

住所 小諸市御影新田493-1 電話番号 0267-46-8548
開設期間 通年 休業日 (5月~11月)無休 (12月~4月)火曜定休
営業時間 (5月~11月) 7:00~18:00 (12月~4月) 8:00~18:00

⑤赤坂直売所

地元で採れた新鮮野菜と果物を種類豊富に取り揃えた直売所。「この直売所に野菜を置く農家の方はこだわりの気質の人が多くてありがたい」と店長。生産者が自信を持ってお届けする野菜が、とこぞさましと並びます。

住所 佐久市塩田赤坂88-9 電話番号 0267-58-0162
開設期間 通年 休業日 無休 営業時間 8:00~18:00

⑥ちやたまや

新鮮なまごとそれを使ったお菓子を販売する直売所。オススメは一番人気のシュークリーム。平成27年4月下旬には、農場で育ったおいしい鳥が味わえるレストランが直売所の隣に開店します。

住所 佐久市桑山102-1 電話番号 0267-51-5810
開設期間 通年 休業日 無休 営業時間 10:00~18:00

⑦こまがた直売所・味処こまがた

農産物はもちろん、工芸品や加工品も数多く取り揃えた、開設20年目の老舗直売所。併設された食堂「味処こまがた」では、おいしい信州ふーど各人の土屋しのびさんがつくる地元絶品グルメ「駒月みぞかつ丼」が食べられます。

住所 佐久市布施449-1 電話番号 0267-53-5811
開設期間 1月以外は開設 休業日 無休 営業時間 8:30~17:30

⑧JAファームさわやかグリーンセンター

JAファーム佐久店内にある大きな直売所。地元の旬の農産物をはじめ、地域食材を使った加工品が数多く並びます。オススメは「100円市」。安くておいしい新鮮野菜が手に入りますよ!

住所 佐久市猿久保27-1 電話番号 0267-66-3300
開設期間 通年 休業日 (4~10月)無休 (11~3月)水曜定休
営業時間 8:00~19:00

⑨佐久穂町農産物直売所

高原野菜をはじめ、ブルーベリーやブルーベリーなど、佐久穂町のおいしい農産物が揃った直売所。ブルーベリーを買ったならここがオススメ!他にも信州サーモンしらかばスモークやさくほーめんなど、佐久穂町ならではの品が楽しめます。

住所 南佐久郡佐久穂町高野町720-6 電話番号 0267-86-5350 開設期間 通年 営業時間 8:00~17:00
休業日 (7~10月)無休 (11~6月)火曜定休

⑩JA佐久浅間軽井沢直売所

ここでは販売されていないオリジナルブランド「軽井沢露下野菜」をはじめ、冷涼な軽井沢の気候の下で育った新鮮な高原野菜が並びます。夏場になれば、地元軽井沢産のそば粉を使用した手打ちそばも味わえます。

住所 北佐久郡軽井沢町長倉2966 電話番号 0267-51-4100
開設期間 4~12月 休業日 無休 営業時間 9:30~16:30

⑪農ん喜村

四季折々の農産物や加工品はもちろん、地元ブランド牛「夢科牛」も買える、立科町の魅力がたぐん詰まった直売所。隣にある「のんき亭」で、地元の食材をふんだんに使った料理に舌鼓を打つのもオススメです。

住所 北佐久郡立科町茂田2480 電話番号 0267-51-4100
開設期間 通年 休業日 (5~11月)無休 (12~4月)木曜定休
営業時間 9:00~17:00



「おいしい信州ふーど(風土)SHOP」とは?

「おいしい信州ふーど(風土)」を販売・提供するお店のこと。農産物直売所をはじめ、飲食店や宿泊施設などが登録されています。ぜひ足を運んでいただき、「おいしい信州ふーど(風土)」の魅力に触れてみてください。

- S 信州 (Shinsyu)
- H ヘリテージ (Heritage)
- O オリジナル (Original)
- P プレミアム (Premium)

たきばら駅 小諸市滝原唐沢52-10 ☎0267-22-8295	【開設期間】5~12月 【営業時間】7:00~12:00 【休業日】無休
JA佐久浅間女性会 ボカシグループ直売所 小諸市相生町2-3-5 ☎0267-22-9401	【開設期間】6~11月 【営業時間】9:15~11:30 【休業日】火・木・土・日曜定休
グリーンロード直売所 小諸市八幡1104 ☎0267-23-2246	【開設期間】5~11月 【営業時間】[5~9月]11:00~18:00 [10~11月]11:00~17:00 【休業日】無休
小諸大橋直売センター 小諸市山浦916-2 ☎0267-25-6441	【開設期間】5~12月 【営業時間】[7~9月]7:00~15:00 [5~6月、10~12月]7:00~12:00 【休業日】[7~9月]無休 [5~6月、10~12月]火曜定休
小林農園浅間サンライン直売所 小諸市柏木1407-1 ☎0267-24-1483	【開設期間】5~12月 【営業時間】9:00~18:00 【休業日】無休
しらかば店生産者直売所 佐久市協和2356-1 ☎0267-51-1177	【開設期間】通年 【営業時間】8:00~18:00 【休業日】無休
五稜の里直売所 佐久市田口6760-2 ☎0267-82-9878	【開設期間】7~12月 【休業日】無休
JA佐久浅間女性会 まごころ市 佐久市白田197(佐久総合病院正面玄関横) ☎0267-81-5050	【開設期間】6~11月 【営業時間】7:00~15:30 [第1・3・5土曜] 7:00~12:00 【休業日】日曜・祝日
地域活性の会 おいでなんし 佐久市日田中央2298-1 ☎0267-82-2101	【開設期間】6~12月 【営業時間】[6~8月]13:00~17:00 [9~12月]10:00~17:00 【休業日】無休
手づくりの店 でのぼろ 佐久市勝岡270-1 ☎0267-82-5907	【開設期間】4~12月 【営業時間】火曜定休 【休業日】9:00~18:00
いきいき中央センターはらっぱ 佐久市中込32524-4 ☎0267-88-7228	【開設期間】通年 【営業時間】9:30~17:30 【休業日】土・日曜定休
道の駅ほっとばーく浅科 物産館 佐久市甲2177-1 ☎0267-58-0581	【開設期間】通年 【営業時間】9:00~18:00 【休業日】火曜定休
小海町農産物加工直売所まちの駅こうみ 小海町豊里107-1 ☎0267-92-4460	【開設期間】通年 【営業時間】8:30~17:00 【休業日】無休
農林産物直売所 木花 小海町豊里1880-1 ☎0267-92-4224	【開設期間】4~12月 【営業時間】9:00~17:00 [8~9月]9:00~18:00 【休業日】不定休
JA長野八ヶ岳女性部直売所こなし 南牧村板橋52-1 ☎0267-92-4141	【開設期間】通年 【営業時間】[4~9月]8:30~17:30 [10~3月]8:30~17:00 【休業日】[5~12月]無休 [1~4月]土・日曜定休
JA長野八ヶ岳女性部直売所ななちゃんファーム 南牧村野辺山106-1 ☎0267-92-4141	【開設期間】7~11月 【営業時間】9:00~18:00 【休業日】無休
JA長野八ヶ岳女性部直売所相楽市 南相木村中島3522 ☎0267-92-4141	【開設期間】通年 【営業時間】8:00~18:00 【休業日】日曜定休
滝見の湯 いぬこ直売所 南相木村5633-1 ☎0267-91-7700	【開設期間】5~10月 【営業時間】[平日]12:00~14:00 16:00~18:00 [土日祝]12:00~19:00 【休業日】第3火曜定休
ひだまり 御代田町塩野1510 ☎0267-32-8270	【開設期間】6~11月 【営業時間】10:00~17:00 【休業日】無休
JA佐久浅間女性会 御代田町直売所 御代田町馬瀬口大道1677-4 ☎0267-22-9401	【開設期間】6~11月 【営業時間】8:30~17:00 【休業日】[6,10,11月]水・金・日 [7~9月]水・金
佐久直産センター直売所みよた店 御代田町馬瀬口1856-9 ☎0267-68-2551	【開設期間】通年 【営業時間】8:30~17:00 【休業日】月曜定休
ふれあい市菜ないうる畑芦田店 立科町芦田1168-1 ☎0267-56-0045	【開設期間】6~11月 【営業時間】8:00~18:00 【休業日】無休

高原野菜の王様 レタス



冷涼で晴れの日が多く、昼夜の気温差が大きい佐久地域は、みずみずしく甘い、シャキシャキのレタスが育ちます。予冷施設での品質管理により、夏場は信州・佐久から全国の食卓に新鮮なレタスが届けられています。

日本一のレタス産地のはじまり

昭和23年、軽井沢に進駐していたアメリカ軍の検査官と通訳のイノ氏が、三岡村（現小諸市）の山浦元芳氏に種と栽培技術を提供したことに始まります。昭和25年朝鮮戦争を期にアメリカ軍からの需要が伸び、次第に八ヶ岳山麓地域へと栽培が広がっていきました。

生産者に聞いてみた



ゆい ひろゆき
由井 洋幸さん (川上村)

サラダにして食べるのがレタスの一般的な食べ方ですが、他の料理にも使っています。例えば、味噌汁に入れても卵とびにしても美味しいです。個人的には、ニンニクしょう油で食べるのが最高ですね。

レタスの旬の時期は？

川上村のレタスは6月から10月まで出荷されていて、農家は自信をもってお届けしているので、どの時期でもおいしいです。

こだわっていることはありますか？

収穫して、その場ですぐに食べられるような安心・安全でおいしいレタスを栽培したいと思い、有機物を使った土づくりと減農薬にこだわっています。
栽培、生産して大変なこと、嬉しいことは？
新鮮なレタスをお届けするために、太陽も昇っていない早朝から収穫するのが大変ですね。あとは品質・収穫量が気象の変化に大きく左右されることですね。

信州自慢のくだもの りんご



標高の高い佐久地域では、特有の気候と生産者の高い技術により、色、糖度、肉質ともに優れたりんごがとつくりられています。品種は「ふじ」を筆頭に、長野県が開発した「シナノスイート」や、「シナドルチェ」などが栽培されています。

おいしいりんごの里

信州・佐久はりんごの産地がいっぱい。そのうちのひとつである立科町五輪久保は、昭和9年の農村恐慌の折、柳沢市朗氏の提唱・指導によりりんご栽培が始まったといわれています。その後全国規模の品評会で賞をとるなど、りんごの名産地として知られるようになりました。

生産者に聞いてみた



みやま さいち
宮嶋 佐一さん (小諸市)

たくさんの方に信州の美味しいりんごを食べてもらいたいという想いを原動力に、日々チャレンジしながらりんご作りをしています。皆様の暮らしの中で、りんごをもっと身近な果物にしてもらえれば嬉しいです。

りんごが一番おいしい時期は？

りんごは8月下旬から収穫されますが、9月は秋映、10月はシナノスイートなど、品種ごとに異なる旬を楽しめるのがいいところ。信州産のりんごは、いつ食べてもおいしいですよ。

こだわっていることはありますか？

樹にストレスを与えないよう、肥料など工夫して、品種が本来持つ特性を活かすことを心がけています。
栽培、生産して大変なこと、嬉しいことは？
凍霜や降ひょう害など、自然と向き合っていくことの難しさがあります。また、新しい化栽培(※)の導入した頃は苦労しました。地域の中でいち早く挑戦したために、ゼロからのスタートで、うまく樹が高たないなど、失敗も多かったですね。※小型化した樹でりんごを栽培すること。

佐久の伝統野菜 ひしの南蛮



苦みと甘みのバランスが絶妙なひしの南蛮。大きさは卵の半分程度で、種までまるごと食べられます。高冷地でないとも形もかわってしまうというデメリットも一面あります。

「あの南蛮」から「ひしの南蛮」へ

昭和18年ごろ、朝鮮半島から持ち帰った種を栽培したことがはじまりと言われています。はじめは名もなく「あの南蛮」と言われていたものが評判となり、主に小諸市芝野地区で栽培され始めたことから、「ひしの南蛮」と呼ばれるようになりました。

生産者に聞いてみた



はらだ よしまさ
原田 義政さん (小諸市)

古くから脈々と受け継がれてきた「ひしの南蛮」には、私たちの「地域の伝統を守る」という想いが詰まっています。その想いが、より多くの方に伝わればありがたいと思います。

ひしの南蛮がもっとも美味しい時期は？

出荷の時期は7月～10月ですが、7月から8月頃のひしの南蛮は形もよく、美味しいですね。

こだわっていることはありますか？

ひしの南蛮は丸ごと食べられるのを売りにしているため、一定のサイズになったときに収穫するようにしています。また、一つの苗を一つの穴に植えて「共伸び」させることで、苗をより大きく育てる工夫をするなど、他にもこだわりはたくさんあります。
栽培、生産して大変なこと、嬉しいことは？
暑い時期は毎日収穫作業をしますが、すぐに実が大きくなってしまいうちで収穫適期の見きわめが難しいですね。嬉しいことは、昔からあった名前のない南蛮が、「ひしの南蛮」という名前で、地域の方々に分母たちの野菜として受け入れてもらえるようになったことですね。

佐久の伝統野菜 そら南蛮



食べて驚くのは、見た目からは想像できない「甘さ」。青臭さ・苦み・辛味が感じられない柔らかいそら南蛮は、ピーマン嫌いな子どもでも食べられるとか。

「空」を向く南蛮

実った南蛮のお尻が「空」を向いているそら南蛮。詳細な来歴は不明で、生産者の方々によれば、「ひいひいばあちゃんの頃から作っているよ」とのこと。昭和以前から小諸市耳取地区に伝わる、信州・佐久の伝統野菜です。

生産者に聞いてみた



まちだ てるみ
町田 照美さん (小諸市)

皮がやわらかく、味にクセがないので、ピーマンが苦手な人でも、これなら食べられるという声もよく聞かれます。1度食べればそのおいしさを分かってもらえるはず。収穫時期には、三岡直売所で販売しますので、ぜひ1度味わってみてください。

もっともおいしい時期は？

収穫が始まるのは7月で、霜が降りる時期まで味わうことができます。特に暑い時期に食べるのがおすす。丸ごと焼いて食べたり、お盆には天ぷらにして食べるのもおいしいですよ。

栽培、生産して大変なこと、嬉しいことは？

ピーマンと交配してしまうと、先の尖った独特の形が崩れてしまうので、ピーマンの近くには絶対に植えないよう気を配っています。食べた人の「おいしかった」の声が何より嬉しいです。励みになります。

佐久発祥の果実 プルーン



たわむらに実ったプルーン 佐久地方の青空によく映えます

表面の白い粉はブルーム(果糖)と呼ばれ、食べ頃と新鮮さを表しています

気候と技術が生み出す「高糖度」
降水量が少なく、冷涼で昼夜の寒暖差が大きい気候と、雨よけ栽培や徹底した品質管理により、他の地域にはない高糖度・高品質なプルーンが育ちます。

ひとりの農家からはじまった歴史

佐久地域のプルーンの歴史は、昭和40年、旧白田町で農業をしていた土屋喜八郎氏が自家用として庭先や畑の隅にプルーンを栽培したことに始まります。その後知人の農家に苗木を分けたのをきっかけに、佐久地域のプルーン栽培の土台が出来ていきました。

生産者に聞いてみた

安心・安全・おいしいプルーンをお届けしたいという想いで日々一生懸命にプルーンを育てています。



たかみさわ りょうへい
高見澤 良平さん (佐久穂町)

プルーンの旬の時期は？

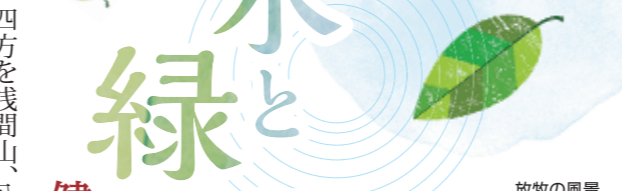
早生の品種は7月下旬からの出荷になります。佐久で一番栽培されている品種「サンプルーン」の旬は9月下旬。同じ品種でも時期によって味が異なりそれぞれのおいしさがあるんですよ。長野県が開発した品種「オーサムキュー」は食味が特に優れていてオススメです。

栽培にあたり、こだわっていることは？

雨よけ栽培はもちろん、根の生長を抑える根域制限栽培にも取り組んでいます。これは樹の高さが低くなることで、高齢の方や女性などでも作業しやすく、また従来の栽培に比べて早くから収穫することもできるんです。

プルーンを栽培して、大変なことはありますか？
栽培を始めた当初はあまり売れなくて困った。味は間違いないのに食べてもらえない。どうすれば消費者の手に届くように育てるかが大変でした。地道に販路拡大に取り組んでできた成果が、ようやく出てきているところです。

水と緑 がおりなす 健康長寿の里 信州・佐久



放牧の風景



佐久の名物「凍み豆腐」



レタスの収穫風景

おいしい信州ふーど(風土)とは

信州の豊かな風土から生まれた「プレミアム」「オリジナル」「ヘリテイジ」の3つの基準で選んだ信州産農畜産物の統一ブランドです。

プレミアム

厳選素材・厳選基準
信州産の食材にこだわり、厳選基準に基づいた「プレミアム」なもの。



信州サーモン

独自ブランド・全国シェア上位

長野県で開発された新品種や全国シェア上位品目などの「オリジナル」なもの。



りんご

ヘリテイジ

伝統野菜・郷土食
伝統的・地域固有の価値を有する「ヘリテイジ」なもの。地域に伝わる野菜や、郷土料理・食文化等。

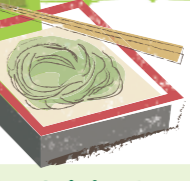


おやき 手打ち蕎麦

信州自慢の蕎麦 信州ひすいそば



【信州ひすいそば】が食べられるお店の情報はこちら！
長野県HPから 信州ひすいそば 検索



10年の歳月を経て誕生

「信州ひすいそば」とは、長野県が10年かけて開発した新品種で、栽培・加工・販売に関する厳格な基準を満たしたものを指します。ひすいのような鮮やかな緑色と香りの高さが特徴で、いま注目の信州次世代のそばです。

生産者に聞いてみた



つばい ただし
坪井 正さん (佐久穂町)

佐久穂町の特産品として町をあげて推奨している「信州ひすいそば」。1年通じて食べられるのは町内の「里味の宿 碓石」だけですが、消費者のみなさんの「おいしかった!」の声を、取り扱いは店がさらに増えたくもありません。ぜひ多くの人に味わってほしいです。

最もおいしい時期は？

新そばが味わえるのは、例年11月上旬。おすすめは、冬越ししたそば。熟成が進み、新そばとは違ったおいしさがあります。

こだわっていることはありますか？

種をまく前の土壌づくりには一番気を配ります。土をおこし、きちんと雑草の退治をすることで、早く芽吹き、おいしいそばが出来ます。
栽培、生産して大変なこと、嬉しいことは？
栽培方法は普通のそばと同じですが、ひすいそばは、茎が太くて割れにくい分、育てやすい。収穫量の多かった年は特に嬉しいですし、何より、「おいしかった!」の声が届いています。

こだわりの一粒 お米



佐久地域の朝は朝日が強いので、おいしさを決めるデンプンがよく蓄積されて美味しいお米が育ちます。また、化学肥料と農薬の使用量をおさえた「特別栽培」に取り組む生産者も多く、安全・安心なお米が栽培されています。

おいしいこめどころ、信州・佐久

信州・佐久は全国有数の良質米産地。良い品質の証である1等米の比率は全国トップクラス。なかでも浅科地域周辺でとれるお米は、江戸時代、この地に用水を引いた「市川五郎兵衛」の名前にあやかり「五郎兵衛米」と呼ばれ、全国でも有数のブランド米となっています。

生産者に聞いてみた



こいずみ あつし
小泉 淳さん (佐久市)

時代の流れで米の消費量は年々落ち込んでいますが、美味しいお米を皆様に食べてもらいたいので、生産者一同一生懸命に米づくりをしています。

お米がもっとも美味しい時期は？

やはり、新米の時期(9月末～10月)が最も美味しいですね。こだわっていることはありますか？

安心・安全な「五郎兵衛米」を皆様にお届けするため、減農薬・減化学肥料に加え、独自に設計したブレンド肥料を使用するなど、特別栽培による米づくりをしています。浅科地域の仲間たちも同様で、産地で特別栽培に取り組んでいます。
栽培、生産して大変なこと、嬉しいことは？
浅科地域の水田は重粘土質なので、田んぼで作業するのに苦労します。でも、その粘土質の強さのおかげで、肥料持ちがよく土に栄養が行き届き、おいしいお米ができているといわれています。

信州発の美味しい魚 信州サーモン



卵を産まない信州サーモンは、産卵に要するエネルギーがそのまま旨味となって紅色の身にギュッと凝縮されます。千曲川の清流とベテランの魚師たちの手により、佐久地域の信州サーモンはいつでもおいしいと評判です。

信州を代表するブランド

ニジマスとブラウントラウトを交配し、両者の良いところを受け継いだ信州自慢の食材「信州サーモン」。長野県水産試験場が技術の粋を尽くして開発した信州サーモンは、その誕生までに10年もの歳月がかかりました。

生産者に聞いてみた



ささき のぶゆき
佐々木 信幸さん (佐久穂町)

信州サーモンは通年で楽しめる、いつでも美味しい魚です。養殖にあたり、こだわっていることは？

八ヶ岳山麓から流れ出る清冽な水でじっくり育てることですね。やはり美味しい信州サーモンをつくるには、キレイな水でないといけない。自然の恵みを活かすことがこだわりです。
養殖していて、大変なことはありますか？
信州サーモンが誕生した当初は、どうすれば美味しく育つか、試行錯誤の毎日でした。水やエサを変えてみて、その都度試食をしてみました。今の納得できる味になるまで大変でした。いまでもチャレンジの毎日です。

佐久伝統の味 佐久鯉



寒冷な気候と千曲川の冷たい清流で育てられる佐久鯉は、出荷までに3～4年かかる分、臭みが無く、身が引き締まった美味しい肉質となります。「健康長寿の里」信州・佐久を支える伝統の味として注目を集めています。

発祥は呉服商が持ち帰った「淀鯉」

18世紀末、呉服商・白田丹右衛門が大坂淀川の鯉を持ち帰ったのが始まりといわれています。米を作りながら育てる、佐久ならではの水田養鯉は「佐久鯉」の名称で出荷され、その品質の高さから、宮内省の御用達の誉れを賜り全国に知れ渡るところとなりました。

生産者に聞いてみた



いだ よしてる
飯田 好輝さん (佐久市)

我々生産者が長い年月をかけた丁寧な育てた佐久鯉を、ぜひ一度食べてみてください。

特に佐久鯉は新鮮なうちに食べるととても美味しいので、本物の鯉の味を知りたいという方は、ぜひ佐久へお越しください。