



# 「Wa + Mulberry = Oishii + Tanoshii!!」

和

桑

おいしい!

たのしい!



「繭の郷」食文化研究プロジェクト 代表 矢島好高  
協賛 別所温泉地産地消委員会会長 倉沢 章

## アドバイザーとして 郷土料理研究家 横山タカ子氏ご参加

上田はかつて養蚕がとても盛んで、小さい頃桑の実を食べた懐かしい思い出をお持ちの方も多いでしょう。富岡製糸場は世界遺産、岡谷蚕糸博物館はリニューアルオープンで話題になっています。上田も「蚕都」として情報発信していく必要性があると考えます。

私達はこの昔懐かしい味を上田の味にしていきたいと考え、「桑の実」や「桑の葉」を素材にし、第1回目はソリレス様のご協力で創作フレンチを楽しみました。

今回は「9月8日桑の記念日」に合わせて別所温泉「上松屋」倉沢章様のご協力により、「和」のテーマで創作料理を食べる会を開催するはこびとなりました。

このプロジェクトは積極的に「桑」をテーマにした食文化を研究・商品開発し上田を桑のグルメの街として魅力ある地域にしていきたいという願いから生まれました。どうぞこの様な趣旨に賛同される方にどんどんご参加いただき、HNK大河ドラマ「真田丸」放映、新幹線金沢延伸、東京オリンピックに向けて個性ある上田を目指しましょう。

### 記

期日 : 平成26年9月8日(月) 18:30~

会場 : 別所温泉「上松屋」(上田市別所温泉1628 TEL0268-38-2300)

食事会費 : 8,000円 (ご夫婦・親子にてご参加の場合14,000円)

定員 : 30名様 (お早めにご予約下さい)

◆送迎があります。ご希望の方は17:30までにヤジマまでお越し下さい。

### 【ご参加いただきたい皆様・団体】

- 飲食関係様
- お菓子・おやき関係様
- そば関係様
- 食品加工関係様
- ホテル・旅館関係様
- 行サービス業関係様
- その他まちづくりに興味のある方

横山タカ子氏 プロフィール

郷土料理研究家・2009年知事表彰（産業功労賞）受賞

長年テレビ、ラジオにレギュラー出演、講演会多数

「信州の知恵に学ぶ日本一の長寿ごはん」など著書がたくさんあります



【お願い】

- ◆食事終了後、横山タカ子氏の講評をいただくことになっています。
- ◆レシピをお配りいたします。
- ◆お料理について感想をお聞きかせ下さい
- ◆食事後の交流会にて情報交換させていただきます。

事務局 〒386-0012 上田市中央2-8-8 隣ヤジマ内 矢島好高  
TEL0268-22-3111  
携帯 090-3143-1403

締切 9月3日（水）までをお願いします。

FAX 0268-27-5600 (ヤジマまで)

.....キリトリ.....

ご参加希望者

お名前	〒	ご住所	連絡先	送迎希望

●送迎希望有ります 17:30までにヤジマまでご集合下さい  
(ご希望の方は○印をお願いします)



おしながきへの思い

幼少期学校帰りに桑の実を食べたりしたのを懐かしく感じ、その昔地域一帯に広がっていた桑畑に思いを馳せ今回のおしながきを作りました。別所の旅館街もその昔養蚕が盛んな地域だったと聞いております。そんな歴史的背景とともに体にも良い桑の葉料理をお楽しみくださいませ。

桑の日のおしながき

- 食前酒 ヴィランジュ・ドウ・ベッショ
- 小鉢 豆乳仕立桑の葉豆腐
- 先づ 桑の葉搾り液し
- 前菜 季節の前菜七点盛り
- (桑の葉天ぷら 牛タン塩麹ロースト 他)
- 造り 信州サーモンと信州産岩魚のお造り
- 煮物 長茄子オランダ煮
- 焼物 自家栽培茄子の桑葉焼
- 台の物 信州産黒毛和牛桑の葉焼
- 蒸し物 桑の葉饅頭薄銀鮎掛け
- 酢の物 鮎甘酢漬
- 止 信州味噌仕立
- 食事 桑粥
- 香の物 野沢菜漬 大根浅漬
- 甘味 アップルスノー
- 桑の実シロップ漬け

上松屋旅館 料理思考室 室長 小西泰助

【桑粥の由来】

鎌倉時代、中国へ留学した建仁寺の榮西和尚が著書「喫茶養生記」の中で「桑粥」が万病に効き、体にとても良いと紹介しており、この度当館でも取り入れさせていただきました。



「繭の郷」食文研究会食事会

平成26年9月8日（月）「桑の郷」

主催 「繭の郷」食文化研究プロジェクト 協賛 別所温泉地産地食委員会





アドバイザー 伝統料理店研究家 横山タカ子氏  
於 上田別所温泉 上松屋



### 地域支えた養蚕の歴史見つめよう

上田市民有志が「繭の郷」食文化研究プロジェクトを発足させ、かつてこの地域で盛んだった養蚕を支えた桑や桑の実を使い、新しい食の研究や開発に取り組んでいる。地域の歴史を見つめ、上田を魅力あるまちにしようとの狙い。同市別所温泉の上松屋旅館で8日、桑を食材に使い「和」をテーマにした食事を開き、意見交換した。



桑を使った料理を味わう参加者たち

## 桑生かす上田の食発信

### 市民有志 調理法研究し意見交換

桑の葉や実を使った料理



プロジェクトの代表を務める矢島好高さん(66)は上田市中心2丁の市内の25人が出席した。上松屋旅館の調理責任者、小西泰助さん(35)が桑の葉を素揚げしたり、粉状にして馬肉にまぶしたりする調理法を考え、桑を生かした10品を用意した。上田市のNPO法人「エリスン」が栽培している桑の葉を使った。

参加した主婦金子千枝子さん(86)は「同市中央3丁は、粉状にした桑の葉をお湯で溶いて豆乳と合わせた「豆乳仕立桑の葉豆腐」を味わった。桑の葉の鮮やかな緑色に「見た目からしておいしいそう、色もきれい」と評した。

矢島さんは、上田には蚕種の輸出が盛んだった時期があり、蚕室が密集した地域でもあると強調。「今後も食事会を通して桑を生かした食文化を発信し、上田を支えてきた養蚕などに親しみを持ってもらおうきっかけにしたい」と話していた。

同プロジェクトは7月に発足。これまでに桑の葉と実をフランス料理に取り入れた食事会を開いた。今後もメンバーや賛同者とともに新たなレシピ作りを取り組むという。

上松屋旅館の倉沢章社長(64)や小西さんは、この日の意見を参考におかゆなどを商品化する考えを示した。

食事会には、料理研究家の横山タカ子さん(66)は長野市がアドバイザーとして招かれた。横山さんは「桑を生かすというのは、この地域の暮らしの在り方を表現するということでもある。これからの歴史に基づいた食べ方が受け継がれていけばうれしい」と話していた。

参加者は「お茶の風味に近いね」と話していた。



