

～ 食べて学んで地域とつながる ～

# 『しあわせ信州朝クラス』 第Ⅰ期

2015年 4月24日（金） いよいよ開講！

長寿日本一長野県の朝ごはんを食べながら  
健康を生み出す信州の食文化に込められた知恵や  
聴いておきたい地方と都市の今とこれからを学んじやいましょう！  
さあ、早起きは3文の得、  
さわやかな朝の時間に“信州のしあわせ”をシェアしましょう！

## 【特徴】

- ごはん：お米は土鍋炊きです。お味噌汁や主菜2品+副菜には、もちろん信州の健康の知恵が満載です。
- お土産：毎回、朝ごはんに用いた食材などのお土産があります。
- 生産者：食材や調理法について、毎回生産者のお話が聴けます。
- 学 び：全6回のコースのうち、1, 3, 5回目には、著名人による「朝クラス講演会」が開催されます。
- つくる：全6回のコースのうち、2, 4, 6回目には、朝ごはんメニューの「朝食づくり体験」ができます。



【場所】 銀座NAGANO 2階イベントスペース（中央区銀座5-6-5 NOCO 2F）

【定員】 朝クラス講演会の回：25名、朝食づくり体験の回：20名

【タイムスケジュール】 ※ 詳しい内容や参加費は、裏面の「詳細内容」をご覧ください。

朝クラス講演会」の回 4/24、6/5、7/10)		朝食づくり体験」の回 5/15、6/19、7/24)	
7:00	受付、各自盛り付け	7:00	受付、手洗い、調理準備
7:20	メニュー紹介、調理者・講演者等紹介	7:20	メニュー紹介、朝食づくり体験」開始
7:25	食事開始、生産者等からの説明		
7:45	朝クラス講演会」開始	7:50	食事開始、生産者等からの説明 質疑応答、参加者同士の交流
8:10	質疑応答、参加者同士の交流		
8:20	終了	8:20	終了

【お申込み先】 <http://www.ginza-nagano.jp>

上記の銀座NAGANOホームページの「イベント情報」よりお申込みください。

(お問合せ先) 電話 : 03-6274-6015 (銀座NAGANO 熊谷、北沢)

## 【別紙】詳細内容

(※ メニュー等については今後変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。)

ご都合の良い回をお選びください！

もちろん、6回通しのお申込みでもOKです！！

回	月日	内容	信州の朝ごはん		学びと体験		参加費
			テーマ	メニュー	朝クラス講演会	朝食づくり体験	
1	4/24 (金)	朝食 + 講演会	減塩と 野菜の旨味	<ul style="list-style-type: none"> <li>主 食：土鍋炊き長野米ごはん”たべくらべ2種”</li> <li>汁 物：高野豆腐入り信州の旬菜”具だくさん味噌汁”</li> <li>主菜 1：鶏の照り焼き～山賊焼き風味～</li> <li>主菜 2：信州産採れたてゆでたてアスパラ with わさびマヨ</li> <li>副 菜：信州の恵み”ごはんのお供3種” 野沢菜など</li> </ul>	元三越会長 名橋 日本橋」保存会会長 中村胤夫氏 銀座を訪れる外国人観光客の 動向と今後」		1,500円
2	5/15 (金)	体験 + 朝食	これぞ 信州の 発酵文化	<ul style="list-style-type: none"> <li>主 食：土鍋炊き長野米ごはんのおむすび</li> <li>汁 物：信州の旬菜具だくさん味噌汁</li> <li>主菜 1：塩麹漬け鶏そぼろのだし巻きたまご～しょうゆ豆あんかけ～</li> <li>主菜 2：豆腐とこんにゃくの味噌田楽</li> <li>副 菜：信州の恵み”ごはんのお供3種” なめたけなど</li> </ul>		おむすびや だし巻きたまごを 作ってみよう！	1,000円
3	6/ 5 (金)	朝食 + 講演会	食物繊維の 重要性 (きのこ他)	<ul style="list-style-type: none"> <li>主 食：土鍋炊き長野産きのこたっぷり炊き込みごはん</li> <li>汁 物：根曲がり竹とサバの味噌汁”サバタケ”</li> <li>主菜 1：あわび茸とキャベツ、豚肉の塩バター炒め</li> <li>主菜 2：ほうれん草ときのこのわさび和え</li> <li>副 菜：信州の恵み”ごはんのお供3種” 葉わさびの佃煮など</li> </ul>	事業構想大学院大学 副学長 中嶋間多氏 地方創生の発着想」		1,500円
4	6/19 (金)	体験 + 朝食	おしゃれに 軽井沢 モーニング	軽井沢モーニングワンプレート <ul style="list-style-type: none"> <li>主 食：そば粉パンケーキ</li> <li>主菜 1：エッグベネディクトオランダース</li> <li>主菜 2：ハム・ソーセージ盛り合わせ</li> <li>副 菜：信州高原育ちレタスのサラダ</li> <li>スープ：寒天入り具だくさんファイバースープ</li> </ul>		そば粉パンケーキや エッグベネディクトを 作ってみよう！	1,000円
5	7/10 (金)	朝食 + 講演会	食物繊維の 重要性 (寒天ほか)	<ul style="list-style-type: none"> <li>主 食：土鍋炊き長野米ごはん”寒天入り”</li> <li>汁 物：スープ用糸寒天入り信州の旬菜”具だくさん味噌汁”</li> <li>主菜 1：高野豆腐入り信州鶏つくね</li> <li>主菜 2：信州伝統野菜ていざなすの焼きびたし</li> <li>副 菜：みょうがとトマトのごま和え</li> </ul>	シニア野菜ソムリエ 久保田淳子氏 南信州を彩る伝統野菜」		1,500円
6	7/24 (金)	体験 + 朝食	信州の粉文化	<ul style="list-style-type: none"> <li>主 食：そば粉の具だくさんすいとん</li> <li>主菜 1：手作りおやき</li> <li>主菜 2：信州伝統野菜の一夜漬け</li> </ul>		そば粉すいとんや おやきを 作ってみよう！	1,000円

※ いずれの回にも、信州産100%ジュース（りんご、トマト、プルーンなど）とデザート（寒天など）が付きます。

【参考】 主催：銀座NAGANO～しあわせ信州シェアスペース～（長野県信州首都圏総合活動拠点）

協力：一般社団法人コミュニティキッチン・イニシアティブ、信州倶楽部

協賛：長野県の未来を語り合う集い（首都圏に支社・営業所等を有する長野県企業20社）

全国農業協同組合連合会長野県本部 ほか

しあわせ  信州