

WASHOKU Re: think vol. 1



WASHOKU Re: think とは?

What is "WASHOKU Re: think" ?

ユネスコ無形文化遺産に認定されている「和食」。日本人の伝統的な食文化の「和食」には、自然の恵みや美しさを敬い大切にす
る気持ち、季節の移ろいを愛でる心など、日本人ならではの精神性が含まれています。日本の伝統文化でもある「和食」をもう一度
見つめ直し、捉え直す「WASHOKU Re: think」をテーマに、日本の食文化の奥深さ、私たちの生活に密接した四季折々の行事、
信州の生産者の取り組みなどをお届けします。

"Washoku" is designated as a UNESCO Intangible Cultural Heritage. Washoku, the traditional food culture of the Japanese, includes
the spirituality unique to the Japanese people, such as respecting and cherishing the blessings and beauty of nature, and admiring the
change of the seasons. Under the theme of "WASHOKU Re: think", we will reexamine and reinterpret "Washoku", and inform you
about the depth of Japanese food culture seasonal events our efforts.

森の恵み、命をどう生かすか

Blessings of the forest, how to make the best use of life

近年、軽井沢周辺では鹿の頭数が増え、生態系が崩れたために森が破壊されるなどの被害が報告されています。プロの猟師・菊地哲也さんは、捕獲する鹿をゴミとして捨てるのではなく、命を大切にしたいと鹿肉の利活用を進めています。

捕獲した鹿に病気がないか、食用に適しているかを厳正にチェックし、放射線や金属探知機などによる検査を実施。素早く適切な下処理を行い、臭みの無い、柔らかい肉質を維持しています。

In recent years, the number of deer has increased around Karuizawa, and there have been reports of damage such as the destruction of forests due to the collapse of the ecosystem. Professional hunter Tetsuya Kikuchi promotes the utilization of venison because he wants to cherish the lives of the deer he captures, instead of throwing them away as garbage.

The captured deer are rigorously checked for disease and suitability as food, and are inspected using radiation and metal detectors. In addition, quick and appropriate preparation is performed to maintain a soft meat quality without odor.



菊地哲也 Tetsuya Kikuchi

軽井沢生まれ、軽井沢育ち。猟師の父のもと、こどもの頃から自然に触れあって育ってきた。軽井沢町の野生鳥獣対策課などを経て、プロの猟師に。猟師歴10年。鹿肉を使ったペットフードの販売なども行う「軽井沢 鹿工房」を主宰。

Born and raised in Karuizawa. With a father who was a hunter, grew up in contact with nature from childhood. Became a professional hunter after working in the Wild Animal Management Section of Karuizawa Town. 10 years of hunting experience. Owner of the Karuizawa Deer Factory, which also sells pet food made from venison.



左／菊地さんが撮影した鹿。全国的に鹿の被害は増加している。右／浅間山麓の森。鹿が木の葉や皮を食べることで木が育たなくなり、森が壊されていく。

Left: A deer photographed by Mr. Kikuchi. Deer damage is increasing nationwide. Right: Forest at the foot of Mt. Asama. The deer, by feeding on tree leaves and barks, prevent the trees from growing, leading to the destruction of the forest.



狩猟した鹿肉は、食用に適しているか専用の機器でチェック。放射線量など既定値を超え、安全ではないと確認されると流通させない。

Venison is checked with special equipment to see if it is suitable for eating. If it is confirmed to be unsafe due to the amount of radiation exceeding the prescribed value, it will not be distributed.

菊地さんが狩猟した鹿肉で作るジビエ料理が「五感」の新メニューで登場

Gibier cuisine made with venison hunted by Mr. Kikuchi appears in the new menu of "GOKAN"



鹿のカツレツ

希少なヒレをサクッとカラリと揚げたカツレツは、野沢菜の種を使用したマスタードとバルサミコ酢、正油のソースで。くせも雑味も少なく、驚きの味わい。1,800円(税別)

Venison Cutlets

A cutlet made with crispy, rare fillets served with mustard made from Nozawana seeds, balsamic vinegar, and soy sauce. There are few peculiarities and indecent tastes. It is a surprising taste. 1800 yen (excluding tax)



信州産ケールと鹿ローストのサラダ仕立て

丁寧にローストした鮮度も状態も抜群の鹿のもも肉と、信州産のケールや地場野菜を湯葉と一緒に味わうヘルシーな一品。2,200円(税別)

Shinshu Kale and Roasted Venison Salad

A healthy dish of carefully roasted venison leg that is extremely fresh and in excellent condition, along with kale and local vegetables from Shinshu, served with yuba. 2200 yen (excluding tax)

SAKURA TERRACE 1240 South King Street, Honolulu, HAWAII 96814 USA

日本の伝統料理とハワイの魅力が融合した究極の味わい

The ultimate fusion of Japanese traditional cuisine and the allure of Hawaii's flavors.



「日本にルーツを持つハワイ住民に本物の和食を召し上がっていただきたい」。そんな思いで10年前、サクラテラスはハワイ ホノルルの地に誕生しました。お造りや銀鱈西京焼きなど伝統料理からハワイアン要素を取り入れた創作料理まで味わえます。アラモアナセンターから車で5分ほどの場所に位置し、日本とハワイの融合した雰囲気が魅力です。

"With the desire to offer authentic Japanese cuisine to the local customers with Japanese roots," Sakura Terrace was born in the heart of Honolulu, Hawaii, ten years ago. From traditional dishes such as sashimi and grilled Alaskan black cod in Saikyo miso to creative fusion cuisine incorporating Hawaiian elements, a wide array of flavors can be savored here. Located approximately a 5-minute drive from Ala Moana Center, it exudes an enchanting atmosphere blended with the essence of Japan and Hawaii.



くつかけステイ中軽井沢
〒389-0111 長野県北佐久郡軽井沢町長倉3294-1
TEL. 0267-46-8906
回15台
8:00 ~ 9:00 (LO)
11:30 ~ 13:30 (LO)
17:30 ~ 21:30 (LO)
チェックイン/15:00
チェックアウト/11:00



和ピストロ GOKAN 一五感一
〒389-0102 長野県北佐久郡軽井沢町軽井沢1146-1
ベルジュール軽井沢1F(軽井沢高校隣)
TEL. 0267-46-8913
回15台
11:30 ~ 13:30 (LO)
17:30 ~ 20:30 (LO)
休月曜(祝日の場合営業)
季節変動あり



SAKURA TERRACE
1240 South King Street, Honolulu, HAWAII 96814 USA
TEL. (808) 591-1181
回有
11:00 ~ 14:00
17:00 ~ 21:00
休月曜・祝日



懐石?それとも会席? Kaiseki? or Kaiseki?

和食の魅力を見つめ、もう一度捉え直す試み「WASHOKU Re: think」。

今回は、軽井沢在住で日本料理家の藤田貴子さんと、くっかけステイグループの総料理長・福本啓太さん。懐石料理教室のアシスタント経験のある藤田さんと、会席料理に携わる現役の料理人が「カイセキ」をテーマに、歴史的に、グローバルに、日本料理を語り合います。

和食の奥深さに魅了されて

Fascinated by the depth of Japanese cuisine.

福本啓太さん(以下、福本) 藤田さんはいつから軽井沢にお住まいですか。

藤田貴子さん(以下、藤田) コロナをきっかけに移住しました。東京で和食の教室を開いていましたが、いざ自然の中で過ごしたいと思っていました。

福本 和食の世界に入ったきっかけは?

藤田 生涯続けられる仕事を20代で考えた時、健康や生活に直結していて、そして何より母国の文化に携われる仕事にしよう。美味しい食と酒、人とのまじわりが大好きなのも大きな理由。最初はフレンチやイタリアン、和食を同時に習っていましたが、海外に行く機会も多くて日本のことを聞かれるので、日本の文化や和食、お茶のことを勉強したんですね。そうしたら、日本文化や和食は奥が深く、これは一生かけて勉強する深さがあるなど、日本文化や和食に絞りました。いざ和食を習おうと思ったら、料理教室があまりなくて。当時、和食は母や祖母から習うもので、料理教室で習うものではなかったから、行きついたのが茶懐石の料理教室。和食の料理教室に辿り着くのにこれほど大変だったことを思ったら、いつか和食は廃れてしまうかもしれないと感じました。だったら、私が和食を伝えられる人になれたらいいなと思って、この仕事を始めました。

福本 一生かけて…というのは、自分もこの道で感じたことです。十代で会席料理の店で働き始めましたが、10年、20年経ってもずっと先輩たちが皆、いつも勉強しているのを見て、この世界の仕事は一生かけるほど、やりがいのある仕事だと思う瞬間がありましたね。

懐石? それとも会席?

Kaiseki? or Kaiseki?

藤田 茶懐石は、空腹で抹茶を飲むと胃の刺激になるので、何かその前にお腹に入れるための料理です。修行僧が空腹をしのぐために、温めた石を懐に入れたことが語源です。懐石はお茶を飲むための料理で、料理にも形式があり、食べる側にも作法や規則があります。

福本 会席は室町時代の武家の本膳料理から始まって、それも形式が決まっています。一の膳から五の膳まで料理が基になっています。それが江戸時代に、だんだんと大名や商人たちがお酒などで、客人をもてなす宴席や結婚式などで出す会席として確立しました。今でも現代的に、自由でカジュアルな形に変わってきていますね。

藤田 茶懐石は茶の湯と共にお寺から始まりました。基本にお茶のための料理というのは、今でも変わらないです。

福本 初釜のときに茶懐石の仕出しを頼まれるけど、ちゃんとした茶懐石を知らない人も増えているように思います。でも懐石も会席も、形式や精神性、哲学など本質を理解した上で、「今この現代にどう提案するか」が現代の人にどう伝わってもらうかは、僕たちの仕事かな。例えば天ぶらは海外から入ってきたもので、海外からの文化をどんどん受け入れてきたのが日本料理。これからは時代や場所に合わせて、変化していくもの。僕は神奈川から軽井沢に来ましたが、食材も違うから作る料理も変わりました。ずっと勉強で、終りが無い。

藤田 日本料理は大きく言えば、食材そのものの風味と味わいを大切にします。フレンチはもともソースで食べさせるものが、最近では和食の影響で食材を重視するようになりましたね。洋の食材が入ってくるようになって、先人たちが育み残してくれた日本の良きものに、世界の食材や知恵、新しい考えをプラスして、さらなる歩みを続けていけばよいと思っています。

福本 これからの和食は、世界の食材や技法を取り入れた形で発展していく料理と、地域や郷土料理を掘り下げていくような料理の二極化するように思いますね。藤田先生とお話して、改めて和食の深さを感じました。今日はありがとうございました。

Fascinated by the depth of Japanese cuisine

Keita Fukumoto (hereinafter Fukumoto): When did you start living in Karuizawa?

Takako Fujita (hereinafter Fujita): I moved here due to the pandemic. I used to run a Japanese cooking class in Tokyo, but I always wanted to live in nature eventually.

Fukumoto: What sparked your interest in the world of Japanese cuisine?

Fujita: When I was in my 20s, I was thinking about a lifelong career that would be directly related to health, lifestyle, and most importantly, involves my own culture. I also loved delicious food, sake, and interacting with people, so that was a major reason. At first, I learned French, Italian, and Japanese cuisine simultaneously because I had many opportunities to travel abroad and people would ask me about Japan, so I studied Japanese culture, Japanese cuisine, and tea. Then I realized that Japanese culture and cuisine were profound, and I decided to focus on them, thinking that it would be a lifelong study. When I tried to learn Japanese cuisine, there weren't many cooking classes available. At that time, Japanese cuisine was something you learned from your mother or grandmother, not at a cooking class. So I ended up at a tea kaiseki cooking class. When I thought about how difficult it was to reach a Japanese cooking class, I felt that Japanese cuisine might eventually decline. So I decided to start this job, hoping to become someone who can pass on Japanese cuisine.

Fukumoto: The idea of a lifelong study is something I also felt in this field. I started working at a kaiseki restaurant in my teens, and even after 10 or 20 years, I always saw my seniors constantly studying. There was a moment when I thought that this profession is so rewarding that you could spend your entire life in it.

Kaiseki? Or is it Kaiseki?

Fujita: Cha-kaiseki is a set of dishes served before drinking matcha to prevent an empty stomach, as drinking matcha on an empty stomach can be stimulating to the stomach. The origin of the term comes from Buddhist monks who would put heated stones in their bosom to endure hunger. Kaiseki is a type of cuisine served with tea, and both the dishes and the manner in which they are eaten have their own formalities and rules.

Fukumoto: Kaiseki originated from the main meal of the samurai during the Muromachi period, and it also has its own set format, with dishes ranging from the first course to the fifth course. During the Edo period, it gradually established itself as a banquet served to entertain guests at daimyo's residences and weddings, often accompanied by alcohol. Even now, it has evolved into a more contemporary, free, and casual form.

Fujita: Cha-kaiseki originated from tea ceremonies at temples. Essentially, dishes for tea haven't changed much even today.

Fukumoto: When I'm asked to serve Cha-kaiseki for hatsugama (the first kettle boiling of the year), I feel like there are more people who don't really know what proper cha-kaiseki is. But whether it's kaiseki or Cha-kaiseki, it's our job to understand the essence of the formality,



藤田貴子 Takako Fujita

日本料理家。東京、虎ノ門や麻布で30年に渡り、料理教室を主宰。季節感とおもてなしの心を大切に日本料理を紹介している。NHK「きょうの料理」などメディアにも多数出演。海外に日本文化、和食を伝える講演多数。(外務省、国際交流基金主催)



福本啓太 Keita Fukumoto

神奈川県横須賀市生まれ。17歳で和食の道を歩み始め、和食調理人歴20年を越す。2018年くっかけステイ中軽井沢料理長に就任し、現在はくっかけステイグループ統括総料理長を務める。(日本料理専門調理師/日本料理調理技能士)

spirituality, and philosophy and how to present it in today's society, how to let modern people appreciate it. For example, tempura is something that came from overseas, and Japanese cuisine has been continuously accepting foreign cultures. It's something that will keep changing according to the times and places. I came from Kanagawa to Karuizawa, and the ingredients are different, so the dishes I create have also changed. It's a lifelong study, with no end in sight.

Fujita: In a broad sense, Japanese cuisine values the flavor and taste of the ingredients themselves. French cuisine, for example, originally focused on the sauces, but recently it has been influenced by Japanese cuisine and emphasizes the importance of ingredients. With the introduction of Western ingredients, I believe that by adding the world's ingredients, knowledge, and new ideas to the good things that our predecessors nurtured in Japanese cuisine, we can continue to make further progress.

Fukumoto: In the future, I think Japanese cuisine will polarize into two types: one that develops by incorporating world ingredients and techniques, and one that delves deeper into regional and local cuisine. Talking to you, Ms. Fujita, made me feel the depth of Japanese cuisine once again. Thank you for talking time with us today.

Original Recipe

くっかけステイ中軽井沢の料理長が教える”オリジナルレシピ”

ちょっと贅沢な夏の一品

うな玉あんかけうどん

Unatama-Ankake-Udon

材料(2人前)

- 稲庭うどん …… 2食分(細麺がおすすめ)
- うなぎ …… 1/2パック(半尾)
- 大葉 …… 4枚
- 梅 …… 2粒
- 玉子 …… 2ヶ
- めんつゆ(3倍濃縮) 100cc
- 水 …… 900cc
- 水溶き片栗粉 …… 片栗粉 50g、水 50cc
- 飾り用のうなぎ …… 適量
- 山椒 …… 適量

Ingredients (2serving):

- 2 servings of Inaniwa udon (thin noodles are recommended)
- 1/2 pack eel (half fillet)
- 4 shiso leaves
- 2 plums(pickled)
- 2 eggs
- Mentsuyu(concentrated noodle soup base) 100cc
- 900cc of water
- Potato starch dissolved in water (50g of potato starch, 50cc of water)
- Eel for decoration(preferred amount)
- Sansho(Japanese pepper)(preferred amount)

作り方

- ① うどんを茹で氷水でめておく。
 - ② うなぎを食べやすい大きさにカットする(タテ半分にして、5~10mm幅)
 - ③ 梅は種を取り除いて、たたく。
 - ④ 大葉は葉元を切り落とし、丸めて縦方向に細切りする。アク抜きのため水にさらして、タオルの上に軽くほぐして置き水気を切る(上から押えなくてもOK)
 - ⑤ めんつゆと水を鍋に入れて火にかける。
 - ⑥ つゆが沸いたら水溶き片栗粉をダマにならないように数回に分けて入れる。
 - ⑦ 溶き玉子を少量ずつ流し入れ、玉子が固まってきたらゆっくりかき混ぜる。
- Point** ふんわり仕上げるため、まぜ過ぎない
- ⑧ うなぎを入れて軽く温める。
 - ⑨ 別の鍋でうどんを温める(茹でたお湯を残しておき、温めに使ってもOK)
 - ⑩ 器にうどんを入れ、⑧のあんをそそぐ。
 - ⑪ 大葉、梅、飾り用のうなぎをのせる。
- ◎ お好みで山椒をかける

Directions

- ① Cook the udon noodles in boiling water and rinse with ice water.
 - ② Cut the eel into easy-to-eat pieces (5-10 mm wide when cut in half lengthwise)
 - ③ Remove the seeds from the plums and beat them to coarsepaste.
 - ④ Cut off the base of the shiso leaves, roll and cut them into strips lengthwise. Soak in water to remove the harshness, lightly loosen on a towel and drain (you don't have to press)
 - ⑤ Pour the mentsuyu and water into a pot and heat.
 - ⑥ When the soup boils, add the potato starch water in several batches so that there are no lumps.
 - ⑦ Pour the beaten egg little by little, and stir slowly when the egg hardens.
- [Point] Do not mix too much, create a fluffy finish.
- ⑧ Add the eel and heat lightly.
 - ⑨ Heat the udon in a separate pot (you can save the hot water used for cooking to reuse for warming)
 - ⑩ Put the udon noodles in a bowl and pour ⑧.
 - ⑪ Place stripped shiso leaves, beaten plum and eel for decoration.
- ◎ Sprinkle with Sansho (Japanese pepper) if desired



冷たい食べ物を摂りがちな夏だからこそ温かいものを、と藤巻料理長。「うなぎと梅は食べ合わせが悪いと言われていますが、実は夏バテ予防におすすめ。スタミナ満点でさっぱり食べられる、相性のいい組み合わせです」

Chef Fujimaki recommends, "Because it's summer when people tend to eat cold food, eat something warm." "It is said that eating eel and plum is a bad combination, but in fact, it is recommended to prevent summer fatigue."



このレシピをつくった人

くっかけステイ中軽井沢 料理長 藤巻 雄也
Yuya Fujimaki

軽井沢町出身。調理師専門学校卒。岐阜にて10年修行を積む。季節を感じ、凛とした和食を創る。2023年、料理長に就任。

このレシピの動画は当店のインスタグラムからご覧いただけます。本紙裏面の最下段をご覧ください。

Local SAKE & WINE

美酒を醸す「小諸」のテロワール

The terroir of “Komoro”, where exquisite sake is brewed.

軽井沢町から車で20分。城下町として知られる小諸は、ワイン用ブドウ栽培の適地として50年余りのワイン醸造の歴史があるエリアです。冷涼な気候、降水量が少なく日照時間が長い、1日の寒暖差が大きいなど、ブドウ作りの条件がそろっています。

現在7社のワイナリーがあり、中でもマンズワイン小諸ワイナリーは、日本を代表する歴史あるワイナリーです。その技術を集結して作った「ソラリス」シリーズは、日本ブランドとして全国に知られています。また今年7月にはジャパニーズウイスキーを生産する「小諸蒸留所」がオープン。世界的なブレンダーを迎え、3年後にシングルモルトの発売を目指して動き出した。蒸留所にはバーや体験施設なども併設されており、小諸の新しいスポットとして話題を集めています。

20 minutes by car from Karuizawa Town. Komoro, known as a castle town, is an area with more than 50 years of winemaking history as a suitable place for growing grapes for wine. With a cool climate, little rainfall, long hours of sunshine, and a large temperature difference in a single day, the conditions for growing grapes are perfect. There are currently 7 wineries, and among them, Manns Wines Komoro Winery is one of Japan's leading wineries with a long history. The "Solaris" series, which was created by concentrating their technologies, is known nationwide as a Japanese brand. In addition, this year in July, the "Komoro Distillery," which produces Japanese whisky, opened its doors. They have invited a world-renowned master blender and are aiming to release their single malt after three years. The distillery also features a bar and various experiences, garnering attention as a new attraction in Komoro.



世界のVIPをもてなすワインとして、様々な場面で提供されているソラリスシリーズ。浅間山の南麓、千曲川の流れて沿って起伏に富んだ地形が広がる小諸で醸造しています。

The Solaris series is offered in various occasions as a wine that entertains the world's VIPs. It is brewed in Komoro, which is located at the southern foot of Mt. Asama and has an undulating terrain along the Chikuma River.

Seasonal Events

8月「お盆のご先祖様の食事とは？」

August: What is the diet of ancestors during “Obon” ?

ご先祖様を迎えるために、お盆にはお供物などを精霊棚や仏壇に供えます。迎え火の際は「迎え団子」や季節の野菜を用意するのが一般的。翌日からのご先祖様の食事内容は地域によって異なります。

“Obon” is a time for Japanese to honor our ancestors. In order to welcome the ancestors, offerings are placed on spirit shelves and Buddhist altars during Obon. It is customary to prepare “mukae dango(welcome dumpling)” and seasonal vegetables when lighting welcome fire. The meal for the ancestors from the next day differs depending on the region.



| 8月 | 関西 | 中部地方 |
|-----|---|---|
| 14日 | 朝 おひたし、おはぎ、みそ汁、お茶 昼 高野豆腐、あいませ、のっぺい汁、漬物、お茶 晩 ごはん、冬瓜やインゲンの味噌汁 | 朝 ご飯、味噌汁、野菜五色煮、かりもり塩漬け 昼 おはぎ、おひたし、すいか 晩 ご飯、冬瓜と椎茸の汁、ナス味噌和え |
| 15日 | 朝 おひたし、おはぎ、みそ汁、お茶 昼 高野豆腐、あいませ、のっぺい汁、漬物、お茶 晩 ごはん、冬瓜やインゲンの味噌汁 | 朝 ご飯、汁、きゅうり酢のみ 昼 そうめん、すいか 晩 ご飯、焼き麩と湯葉の汁、胡麻和え 夜 送りだんご、果物、菓子 |
| 16日 | 朝 あらめ、揚げ豆腐、カボチャささげ、おひたし | |