

WASHOKU Re: think vol. 3

和食の魅力を見つめ、もう一度捉え直す試み
An attempt to reevaluate and rediscover the allure of Japanese cuisine.

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作る気持ち、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、私たちの生活に密着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 and our efforts.

〈対談〉天ぷら店「中清」六代目 中川敬規 × くつかけステイ 福本啓太 総料理長

ANNE WINERY

世界の和食事情 イタリア編

「旬の食材 和食さんぽ」藤田貴子さん

軽井沢から行ける桜の名所

旬食材の取り扱い方「たけのこ」

オリジナルレシピ「山菜ステーキ」

LUGEND KARUIZAWA グランドオープン

似ているようで非なる 天ぷら職人と板前 歴史と伝統を繋げる秘訣とは

東京・浅草にある江戸前天ぷら専門店「中清」。
六代目として歴史と味を受け継いだ店主 中川敬規さんに、
くつかけグループ総料理長の福本啓太さんがインタビュー。
初春のある午後、ランチ営業を終えた中清を、福本さんが訪れました。

浅草に根付いて154年

福本啓太さん(以下、福本) 中清さんは創業から何年になりますか。

中川敬規さん(以下、中川) 今年で154年です。初代の中川鐵蔵が駿河の武士で、幕末に武士を辞めて商売を始めました。最初は屋台で、明治3年にこの場所で店を構えました。その年を創業としています。

福本 子どもの頃から、この店を継ぐという心づもりでいましたか。

中川 代々、店を継ぐものは、鉄か清の文字が付いた名前で、祖父が鐵太郎、父が清一、兄が鉄也で、私は敬規。名前からも兄が継ぐはずなのですが、違う道に進んだので、高校の頃から自分が継ぐことになるのかなと思い始めました。私が大学3年生の時に父が他界して、継ぐことになり、大学に行きながら、調理師学校や簿記の専門学校に通いました。その後、知り合い

の店で修業し、うちに50年勤めていた職人に天ぷらを習いました。

福本 子どもの頃は店に関わったりしていましたか。

中川 中学生の頃から皿洗いをしていましたね。日曜日はお昼から手伝ったりして、遊びたいから嫌でしたけど(笑)。

福本 子どもの頃から、この世界を知っているのは大きな意味がありますね。

中川 実際に料理をしていた訳ではないですが、浅草は商売をしている家が多く、友人たちも親も代々の家業を継いだりしています。浅草は三社祭を中心に一年が動いていて、昔からの付き合いもあり、大人になった今でも子どもの頃からの呼び名で「〇〇ちゃん」なんて呼び合ったりしています。

Special Feature

浅草の老舗天ぷら店「中清」六代目 中川敬規 × 若き和食料理人 福本啓太

The 6th generation, Yoshinori Nakagawa, of the long-established tempura restaurant "Nakasei" in Asakusa. Young Japanese chef Keita Fukumoto

未来を見据える老舗の職人

福本 同じ和食と言っても、天ぷら屋は専門職。天ぷらという技法を突き詰めているので、いわゆる和食とはまた違います。天ぷらの専門となれば、温度、火の入れ具合など技術的に高いものが求められますが、特に中清さんは150年の歴史が積み上げてきたものがある、ボンと始めたものとは掘り返せないものがあります。

中川 歴史ある老舗で、昔から変わらないと言っても、昔は炭で天ぷらを揚げていましたから、今とは全然違います。使っている魚は一緒でも、恐らく今とは全然違うものだったと思います。

福本 板前も昔は炭を使っていました。まな板の前に座って、水瓶を置いて、柄杓で水を掬って作業していました。

中清さんの天ぷらは、板場で揚げた天ぷらを個室に運ぶスタイルなのに、アツアツで食べられるのはさすがですね。



中川 あれは輪島塗のお重で、保温性が高いんですよ。私が店に入った昭和58年頃は、どこの飲食店も、お客さんが次々と来るような時代でした。使う品物も接客も雑だったし、今思えば、よくどこもあんな商売をやっていたなと思います。その時はそういう時代で、お客様が沢山いたんですが、暫くすると、そういう店にはお客さんが来なくなりましたね。当時は個室でなく座敷に次々とお客さんを相席でいれて、それで商売が成り立っていた時代でしたが、今は全部個室に変えました。丁寧な接客をして、美味しいものをお仲間内で食べて頂くのが良いと思っています。

福本 老舗を継ぐプレッシャーはありますか。

中川 継ぐのは大変でしょとよく言われますが、私は自分がやらないと店が無くなるという状況でした。我々の仕事は、前の時代から渡されたバトンを次に渡すこと。私も店の主になって35年ぐらいやっていて、壊してはいけない部分もありますが、時代に合わせながら、自分なりに考えて変えてきました。

福本 柔軟にやっていたらですね。技術的なものもそうですし、考え方とか、どう次に伝えていきますか。一子相伝なものもあると思いますが。

中川 天ぷらに関しては、うちは昔から家族しか揚げていません。今も私と息子だけ。お店の形は時代に合わせて変わっていけばいいと思います。

福本 守っていくというよりは、未来を見据えて、どうしていくかを考えていらっしゃる。前を向いているんですね。素材の面での変化はどうか。



中川敬規 Yoshinori Nakagawa

浅草の老舗天ぷら店「中清」六代目。中清は永井荷風などの作品にも描かれた文豪や歌舞伎俳優など著名人にも愛された名店。



取材の様子はくっかけステイのInstagramでご覧いただけます。

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/公益社団法人日本料理研究会技術幹事)

中川 江戸前天ぷらは、もともと江戸前(東京湾)で採れた魚介類をごま油で揚げることが始まりで、実際東京湾の魚は今、アナゴぐらいしかないですね。キス、クルマエビは江戸では揃わなくなりました。

福本 年々、魚も北上していて、静岡でしか捕れなかった魚が、神奈川にまで上がってきています。何をもって江戸前というのかが変わってきていますね。

中川 東京湾ではほとんど無理で、定番のキスも捕れない時があります。このところ特に捕れないですね。多分、温暖化の影響でしょう。

福本 完全に温暖化の影響だと思います。魚の捕れる場所も変わってきましたね。自然のものを使っているから、柔軟にやっていくしかない。

支店は出さないという家訓

福本 軽井沢にも昔からいらしてますよね。

中川 小学校3年から、三笠に別荘を持ったので、毎年行っています。

福本 軽井沢にお店を出そうという話はなかったのですか。

中川 それはないです。うちは絶対に支店を出すというのが家訓で。軽井沢には、知り合いの竹葉亭さんがありましたが、「軽井沢は遊びに来るだけの方がいいよ」なんて冗談で言っていました。軽井沢では福本さんのお店に行ったりしますが、美味しいものを食べているだけのほうがいいですよ。

福本 中川さんがいらしたら、天ぷらは出せません(笑)

中川 私は天ぷらを食べるのも好きなんです。他のお店で天ぷら定食を食べたり。友人たちからも「毎日天ぷらを揚げているのに、なんでそんなに天ぷらを食べたがるんだ」って言われます。天ぷらが好きですね。

福本 本日はありがとうございました。今後もし活躍を応援しております。



Similar yet distinct: Tempura artisans and traditional chefs - Uniting history and heritage, what's the secret? Keita Fukumoto (hereinafter referred to as Fukumoto): How many years has it been since the establishment?

Yoshinori Nakagawa (hereinafter referred to as Nakagawa): It's been 154 years this year. The founder, Tetsuzo Nakagawa, was a samurai from Suruga who started his business after resigning from his samurai status at the end of the Edo period. Initially, it was a food stall, and we established the restaurant at this location in the third year of the Meiji period. We consider that year as our founding year.

Fukumoto: Did you always have the intention of taking over this restaurant since you were a child?

Nakagawa: Successors in our family have names with the characters "鉄" (iron) or "清" (clear). My grandfather was Tetsutaro, my father was Seiichi, and my brother was Tetsuya, while I am Yoshinori. From our names, it was expected that my brother would take over, but he chose a different path. So, I began to think that I might inherit the restaurant when I was still in high school. My father passed away when I was a third-year university student, and I ended up taking over. While attending university, I also went to culinary school and accounting school. After that, I apprenticed at an acquaintance's restaurant and learned tempura from a chef who had worked with us for 50 years.

Fukumoto: Were you involved in the restaurant from a young age?

Nakagawa: I started washing dishes from junior high school. I helped out on Sundays from noon, although I didn't like it because I wanted to play (laughs).

Fukumoto: Knowing this world from childhood must have significant meaning.

Nakagawa: Although I didn't actually cook, there are many families doing business in Asakusa, and both my friends and parents have inherited family businesses for generations. Asakusa revolves around the Sanja Festival, and there are long-standing relationships. Even now, as adults, we still call each other by childhood nicknames like "□□-chan".

Artisans of a Long-standing Establishment Looking to the Future

Fukumoto: Even though it's all Japanese cuisine, tempura restaurants are specialized professions. As tempura focuses on a specific technique, it's quite different from typical Japanese cuisine. Being specialized in tempura requires high technical skills such as temperature control and frying methods. Especially for Nakasei, there's a legacy of 150 years, which cannot be easily replicated. Nakagawa: Although we're a long-standing establishment, things have changed significantly since the past. In the old days, we fried tempura with charcoal, which is completely different from now. Even though we use the same fish, it was probably different from what we use today.

Fukumoto: In the past, chefs used charcoal as well. They sat in front of the cutting board, placed a water jar, and worked with a ladle. It's remarkable that your tempura, fried at the counter, can still be served piping hot in the private rooms.

Nakagawa: That's because of the lacquerware bento boxes, which have excellent heat retention. When I joined the restaurant around 1983, every restaurant had many customers coming in one after another. Both the items used and the service were rough. Looking back, I wonder how everyone managed such businesses. At that time, there were many customers, but after a while, they stopped coming to such places. Back then, we seated customers in tatami rooms one after another, and that was how businesses thrived. But now, we've changed everything to private rooms. I believe in providing meticulous service and having delicious food enjoyed among friends.

Fukumoto: Do you feel the pressure of inheriting such a long-standing establishment?

Nakagawa: People often say it must be tough to take over, but for me, it was a situation where if I didn't do it, the restaurant would cease to exist. Our job is to pass on the baton handed down from the previous era. I've been running the restaurant for about 35 years now, and while there are aspects that shouldn't be changed, I've also made changes according to the times.

Fukumoto: You've been flexible. Not just in terms of technique, but also in your mindset and how you'll pass it on to the next generation. There are surely some things that are passed down only from parent to child.

Nakagawa: Regarding tempura, only family members have been frying it since the old days. Even now, it's just my son and me. I think it's fine for the form of the restaurant to change with the times.

Fukumoto: Rather than preserving, you're looking ahead and considering how to proceed. You're forward-thinking. How about changes in ingredients?

Nakagawa: Edo-style tempura originally started by frying seafood from Edo Bay in sesame oil. But nowadays, there are hardly any fish left in Tokyo Bay except for conger eel. Fish like sillago and Japanese tiger prawns that were common in Edo are no longer available.

Fukumoto: Fish are moving north each year, and fish that could only be caught in Shizuoka are now being caught in Kanagawa. The definition of "Edo-style" is changing.

Nakagawa: It's nearly impossible in Tokyo Bay now, and even popular fish like sillago sometimes can't be caught. Especially recently, they're not caught much. It's probably due to global warming.

Fukumoto: I believe it's entirely due to the effects of global warming. The places where fish can be caught have also changed. Since you're using natural ingredients, there's no choice but to be flexible.

The Family Rule: No Branches

Fukumoto: You also visit Karuizawa often, right?

Nakagawa: Since I was in the third grade of elementary school, we've had a villa in Mikasa, so we go there every year.

Fukumoto: Was there ever talk of opening a restaurant in Karuizawa?

Nakagawa: No, there wasn't. It's a family rule never to open branches. There was a joke by our acquaintance Chikuyotei in Karuizawa, saying, "It's better to just come to Karuizawa for leisure." We do visit your restaurant in Karuizawa, Fukumoto-san, and it's better to just enjoy delicious food there.

Fukumoto: If Nakagawa-san comes, we can't serve tempura (laughs).

Nakagawa: I actually like eating tempura myself. I eat tempura set meals at other restaurants. My friends even ask me, "You fry tempura every day, why do you want to eat so much tempura?" I just love tempura.

Fukumoto: Thank you for today. We look forward to supporting your continued success in the future.

ANNE WINERY

Karuizawa Winery

140年ぶりのチャレンジ 軽井沢ワインプロジェクトが始動

軽井沢産ぶどう100%のワイン製造を目指すプロジェクトが2023年から始まっています。小諸市でぶどうを栽培し、ワイン、シードルを製造・販売する「プラスフォレスト」が10月、旧大日向教会・聖ヨゼフ保育園の建物に「アンワイナリー軽井沢」を開所。園庭だった場所で、寒さに強い品種のぶどうを栽培。この春にも大日向エリアの2,000㎡に、耐寒性のある品種の苗を植える予定です。

26年収穫のぶどうを使って、27年リリースを目指していますが、「まずは冬を越えてしっかり芽吹いてくれるか。どんなワインができるか私も楽しみ」と同社代表の松村清美さん。

軽井沢でのワイン用ぶどう栽培は、実業家の雨宮敬次郎が1883年に挑戦していますが、冬の寒さで育たず断念。140年ぶりの挑戦に、町内の飲食店ら地元の期待も高まっています。



- 1/ 2011年に閉園した聖ヨゼフ保育園の建物の一部を改修しワイナリーに。4月29日にワイン販売のショップもプレオープン(金土日曜)。
- 2/ 園庭には耐寒性のある品種など140株の苗を植えています。
- 3/ 2023年10月9日の開所式では、関係者らとテープカットを行いました。
- 4/ ワイナリー開所の背景には地球温暖化もあると、プラスフォレスト代表の松村さん。「栽培適地が移動するなど、農業をとりまく環境が変わっていることを皆さんと共有したい」。

A Challenge After 140 Years Karuizawa Wine Project Kicks Off

A project aiming to produce wine made from 100% Karuizawa grapes has been underway since 2023. "Plus Forest," which cultivates grapes in Komoro City and manufactures and sells wine and cider, opened "Anne Winery Karuizawa" in the buildings of the former Ohinata Church and St. Joseph Nursery in October. In the space that used to be a playground, they cultivate grape varieties resistant to cold weather. This spring, they also plan to plant grapevine seedlings with cold resistance in a 2,000 m² field in the Ohinata area. They aim to release wine in 2027 using grapes harvested in 2026, but as the company's representative, Kiyomi Matsumura, says, "First, let's see if they can survive the winter and bud properly. I'm also looking forward to what kind of wine we can produce."

Grape cultivation for wine in Karuizawa was attempted by businessman Keijiro Amemiya in 1883 but was abandoned due to the cold winter temperatures. With this challenge after 140 years, expectations from local eateries and the community are high.

Japanese food from various countries



世界の和食事情 - イタリア編 -

Japanese food around the world - Italy -

2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。海外でも日本食レストランが年々増加し、和食の認知度も上がっています。世界各国では、どのように和食が捉えられているのでしょうか。海外赴任や外国在住経験者に、現地での和食事情をインタビュー。第二回はイタリアです。



ボローニャの和食 YUZUYA の唐揚げ定食 (Via Nicolo dall'Arca ボローニャ)。

教えてくれた人

高村亜里さん
Ari Takamura

日本女子大学を卒業後、広告代理店に勤務。語学留学を経てイタリア語通訳・映像翻訳者に。「イタリア語だって発音！」を掲げる一風変わったイタリア語講師としても活動中。



共通点の多い和食とイタリア料理

イタリア語通訳者の高村亜里さんによれば、和食が広く一般のイタリア人にも親しまれるようになったのは、この10年ぐらいのこと。保守的なイタリア人は郷土料理を好み、他国文化よりイタリアが一番だと思ふ国民性。通貨がユーロになり、徐々に英語を話したり、海外旅行に行く人も増えて、国際的になってきたそう。

「イタリア料理はお肉を焼いて塩とオリーブオイルだけで食べるなど、素材を大切にするので、和食と似ていると思います。麺類やお米を食べる点も共通しています。イタリア人はソース味が好きで、お好み焼きはジャパニーズピッツァとして好まれています。イタリアにスープパスタはありませんが、ラーメンや揚げ物も好きです」

そんなイタリアに対し、日本では30年以上前にイタ飯ブームが起き、すっかり馴染みの料理になりましたが、現地には「もちもちパスタ」「シーザーサラダ」「イタリアンドレッシング」はないそう。他文化を採り入れ、独自のものを生み出す日本人ならではの魅力が感じられます。

Shared Traits between Japanese Cuisine and Italian Cuisine

According to Italian interpreter Ari Takamura, Japanese cuisine has become widely appreciated among the general Italian population in the past decade or so. Conservative Italians tend to prefer local dishes and possess a national identity that believes Italy is superior to other cultures. With the adoption of the Euro and an increasing number of people speaking English and traveling abroad, Italians have become more international.

"Italian cuisine, which emphasizes simple preparation with ingredients such as grilling meat with just salt and olive oil, shares similarities with Japanese cuisine. Both cuisines also share a preference for noodles and rice. Italians enjoy Japanese "sauce" flavors, and okonomiyaki is favored as 'Japanese pizza.' Although Italy does not have soup pasta, Italians also enjoy ramen and fried food."

In contrast, Japan experienced an Italian cuisine boom in Italian cuisine over 30 years ago, but dishes like 'chewy pasta,' 'Caesar salad,' and 'Italian dressing' are not found in Italy. It may be uniquely Japanese to incorporate elements of other cultures and create something original."

Seasonal Events: Spring

「旬の食材 和食さんぽ」

Seasonal Ingredients: Japanese Cuisine Stroll

季節の移ろい—春から初夏への通り道を和食さんぽでのぞいてみましょう。まずは春先によく食卓に上がるぬた。酢味噌で魚貝や分葱を和えた一品で、昭和の家庭料理の定番。ぬたの語源はなんでしょう。一沼田です。春先に雪どけでゆるんだ田んぼを現しています。どの季節にも用いてよろしいのですが、寒さが緩みだした春先がベストと思います。冬の寒さで硬くなった身体には酸味と辛子の効いた味噌がピッタリ。酢や味噌の味加減は、その日の気温に沿って決めます。寒い日は甘めに、春らしい日はピリリさっぱりと。

さてお次は春本番。寒冷地の軽井沢に待ち侘びた春がやってきたら田楽はいかがでしょう?ご存知のように、豆腐や蒟蒻に味噌をのせた一品ですが、その名の由来は、田植

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)。軽井沢で日本料理の教室や、カジュアルに楽しむお抹茶同好会「お茶ごっこ」、落語会などを定期的に開催。詳しくはHPで。<https://www.fu-ji-ta.com>

え時の豊作祈願、田楽の舞です。一本棒に白い袴ではね躍るさまと串に刺した豆腐の姿が似ていることからこの名が。お花見弁当などにも使用されているように、野外でも食べやすく、風流な弁当に。皁月の田んぼを眺めながら、待ち侘びた信州の春を愛でるのも一興です。

お次は初夏のカツオ。本場土佐の藁焼きをのぞいてみましょう。大きな炎で炙る豪快な土佐造り。はじめは味のための調理法ではなく、お上の生食禁止令をかいくぐる為のもの。疫病が多く発生した際に、生食を禁止され、まわりだけを炙って加熱したように見せたカモフラージュ。炙った香ばしさが何とも美味しい意外な発見へとつながりました。

The changing seasons... Let's take a stroll through Japanese cuisine on the pathway from spring to early summer. First, let's talk about "nuta," a dish often seen on the table in early spring. It's a dish of fish, shellfish, and green onions mixed with vinegar miso, a classic of Showa-period home cooking. Do you know the origin of the word "nuta"? It comes from "numata," revealing the thawed rice paddies in early spring. Although it can be eaten in any season, I think early spring, when the cold begins to ease, is the best. The tanginess and spiciness of miso seasoned with vinegar and mustard are perfect for bodies stiffened by the winter cold. The balance of vinegar and miso depends on the day's temperature. On cold days, it's sweeter, while on spring-like days, it's refreshingly spicy.

Next, let's talk about the peak of spring. When the long-awaited spring arrives in the chilly area of Karuizawa, how about trying "dengaku"? As you may know, it's a dish of tofu and konnyaku



topped with miso, with its name derived from the traditional rice-planting dance, "tangaku," performed to pray for a good harvest. The name comes from the resemblance between the way the tofu skewered on a stick and the figure dancing energetically in white pants. It's easy to eat outdoors, making it suitable for elegant outdoor picnics such as cherry blossom viewing bento. It's also a pleasure to admire the awaited spring in Shinshu while gazing at the rice paddies in May.

Seasonal Spots

行ってみたい桜の名所5選

Top 5 Cherry Blossom Viewing Spots You'll Want to Visit

軽井沢近郊には、国内でも有数の桜の名所や、知る人ぞ知るお花見スポットが数多くあります。お出かけついでに味わいたいローカルフードもご紹介。

Near Karuizawa, there are numerous renowned cherry blossom viewing spots and hidden gem hanami (flower viewing) spots, which are among the best in Japan. We also introduce local foods that you'll want to savor while you're out and about.



高遠城址公園

伊那 | 軽井沢駅から約114km

軽井沢から車で2時間強。伊那市にある高遠城址公園は高遠藩の旧藩士たちが桜の馬場から桜を移植し、桜の名所として知られるようになった。130年以上の古木20本を含めた1500本ほどのタカトオコヒガンザクラが楽しめる。

長野県伊那市高遠町東高遠
TEL. 0265-94-2556
園大人600円 小中学生300円
(観桜期のみ)



ラーメン

伊那地方のB級グルメ。太い蒸し中華麺とキャベツやマトン、ニンニクを加えて炒めたもの。独特の香りがクセになると地元で愛されている。汁のない焼きそばタイプが元祖だが、地元客の声から生まれたスープ風もある。

Takato Castle Ruins Park

About a little over two hours by car from Karuizawa, the Takato Castle Ruins Park in Ina City became renowned as a cherry blossom destination. Former samurai of the Takato domain transplanted cherry trees from the horse riding ground, thus establishing its fame. Visitors can enjoy approximately 1500 Takato Kohigan cherry trees, including over 130-year-old specimens.



上田城跡公園

上田 | 軽井沢駅から約40.1km

天正11(1583)年に真田昌幸によって築かれた上田城跡を中心とした公園。樹齢100年といわれるケヤキ並木や約千本の桜など、花と緑に囲まれている。春には「上田城千本桜まつり」や桜のライトアップが楽しめる。

長野県上田市二の丸2
TEL. 0268-23-5135
園入園無料



あんかけ焼きそば

上田市のソウルフードといえばコレ。野菜たっぷりのトロツとした餡に香ばしい細ちれ麺がからむ中華の定番メニュー。上田ならではの特徴は、酢で溶いたカラシを餡の上からかけて食べる。やみつき必至のご当地グルメ。



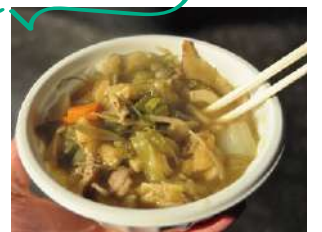
おやき

「おやき」とは、小麦粉と蕎麦粉を水で溶いて練った皮に、あんや野菜などを包んで焼いたもの。昔は囲炉裏の灰の中で蒸し焼きにしたという。長野県民のソウルフード。日常食としてもハレの食としても食される。

Ueda Castle Ruins Park

This park centers around the ruins of Ueda Castle, built by Sanada Masayuki in 1583 (Tensho 11). Surrounded by flowers and greenery, including a row of Zelkova trees said to be 100 years old and approximately one thousand cherry trees, the park offers a scenic retreat. In spring, visitors can enjoy events such as the Ueda Castle Thousand Cherry Blossom Festival and cherry blossom illuminations.

おにかけうどん



季節の野菜や油揚げなどを入れて煮込んだ具だくさんの汁をうどんにかけて食べる、東信地方の郷土料理。「おにかけ」が由来。冠婚葬祭など大勢が集まる席でよく振舞われてきた。そばやそうめんを食べる地方も。



さくらさく小径

佐久 | 軽井沢駅から約24.6km

千曲川沿いの1.5kmの遊歩道を120本余のソメイヨシノやシバザクラ、花菖蒲が四季を彩る。川の瀬音と浅間山の眺望を楽しみながら、バーベキューも可能(許可制)で、一年を通じジョギングや散歩を楽しむ人が行き交う。

長野県佐久市中込
TEL. 0267-62-3424
園入場無料

Sakurasaku small path

Along the Chikuma River, a 1.5km promenade adorned with over 120 Somei Yoshino and Shibazakura cherry trees, as well as irises, colors the seasons. While enjoying the sound of the river's rapids and the view of Mount Asama, visitors can also barbecue (with permission) along the riverside. Throughout the year, joggers and strollers frequent the area for leisurely activities.

鯉こく

千曲川の冷たい流水で育った佐久鯉は、脂肪が適度にのり、臭みがほとんどないのが特徴。大胆に筒切りにして味噌で煮た鯉こくは、飲食店や旅館で味わえる。「病気をせず一年健康に」とお正月に食べる家庭も多い。



雪窓公園

御代田 | 軽井沢駅から約13.5km

御代田町のほぼ中央に位置する公園。春には桜が咲き誇り、お花見の人で賑わう。広大な敷地には、芝生広場、町のシンボルである龍を模した遊具、野球場やグラウンドがあり、散策やスポーツなど、地域住民に親しまれている。

長野県北佐久郡御代田町
御代田4107-42
TEL. 0267-32-3129
園入場無料

Sesso Park

Located near the center of Miyota Town, this park boasts cherry blossoms in full bloom during spring, attracting crowds of flower-viewers. Within its expansive grounds, there are grassy fields, playground equipment shaped like a dragon, which is the symbol of the town, as well as a baseball field and sports grounds. The park is beloved by local residents for activities such as strolling and sports.

Ingredients

旬食材の取り扱い方「たけのこ」

The proper way to eat seasonal ingredients "bamboo shoots"

春の恵み、たけのこの魅力。季節を味わう、贅沢な一皿を。

春の訪れを感じさせるのは、たけのこの香りです。竹の地下茎から出る若芽は、「竹の子供」という意味から名付けられました。「筍」という漢字を当てることもあります。これはたけのこが10日間で成長しきってしまうことに由来します。実際、たけのこの成長は非常に速いです。1日に1m以上も伸びることもあるのです。市販の水煮たけのこも便利ですが、旬の時期にはやはりフレッシュなものを使いたいですね。

皮を付けたまま、ぬかを加えた水で茹でると良いです。ぬかを加えることで、たけのこの苦み成分の一つである「シュウ酸」が抜け、また、ぬかのでんぷん粒子がたけのこの表面を包み、空気や水中の酸素との接触を防ぎ、酸化を防止し、白く綺麗に茹で上がります。生のたけのこには、皮に含まれる還元性の亜硫酸塩が、たけのこの繊維をやわらかくする効果もあります。

今宵は、春を感じさせる一皿として、生のたけのこを使って手間をかけて料理してみたいか、いかがでしょうか。

The bounty of spring, the allure of bamboo shoots. Indulge in the season with a luxurious dish.

The scent of bamboo shoots evokes the arrival of spring. The young shoots emerging from the underground stem of bamboo were named after the meaning of "bamboo's child." Although the kanji "筍" (takenoko) is also used, it originates from the fact that bamboo shoots grow to their full height within 10 days. Indeed, bamboo shoots grow remarkably fast, sometimes extending over 1 meter in a single day. While commercially canned bamboo shoots are convenient, fresh ones are preferred during their peak season.

It is recommended to boil them with the skin on in water with added rice bran. Adding rice bran helps remove one of the bitter components of bamboo shoots, "oxalic acid," and the rice bran starch particles envelop the surface of the bamboo shoots, preventing contact with air and oxygen in the water, thereby preventing oxidation and resulting in a beautifully white appearance when boiled. Additionally, the reducing sulfite salts contained in the skin of fresh bamboo shoots soften the fibers of the bamboo shoots.

Why not put in the effort to cook a dish tonight that truly captures the essence of spring, using fresh bamboo shoots?



Original Recipe

土の滋味を感じる「たけのこ」の山菜ステーキ

Bamboo Shoot Mountain Vegetable Steak, Infused with the Earth's Richness

材料(1人前)

たけのこ……………1本
うど……………100g
セリ……………3本
こごみ……………3本
時季の山菜……………お好みの量
網皮……………適量
花かつお……………適量
ぬか・たかのつめ(下茹で用)
ガーリックオイル……………適量

ステーキタレ

出汁……………大さじ8
正油……………大さじ1.5
みりん……………大さじ2
酒……………大さじ0.5

作り方

- 1 下茹でする。朝採りはさっと茹でるだけでよい。
- 2 調味料を合わせステーキタレを作る。
- 3 鹿の子に包丁をしたたけのこをガーリックオイルを入れたフライパンで焼く。
- 4 うど・セリ・こごみを入れタレを入れて味をからめ、器に盛り込む。
- 5 たっぷりの花かつおと香りの物を添える。

Directions

- 1 Blanch them. For those harvested in the morning, a quick blanching is sufficient.
- 2 Combine seasonings to make steak sauce.
- 3 In a frying pan with garlic oil, grill the bamboo shoots sliced with a knife.
- 4 Add udo, seri, and kogomi, pour in the sauce, toss to coat, and serve in a dish.
- 5 Garnish generously with bonito flakes and aromatic herbs.

Ingredients (1 serving):

- Bamboo shoots: 1 stalk
- Udo (mountain asparagus): 100g
- Seri (Japanese parsley): 3 stalks
- Kogomi (fiddleheads): 3 stalks
- Seasonal mountain vegetables: as desired
- Kinukawa(soft tip of bamboo shoot skin): appropriate amount
- Bonito flakes: appropriate amount
- Rice bran, Takantosome red hot pepper (for blanching): appropriate amount
- Garlic oil: appropriate amount

Steak Sauce:

- Dashi (Japanese soup stock): 8 tablespoons
- Soy sauce: 1.5 tablespoons
- Mirin: 2 tablespoons
- Sake: 0.5 tablespoons

たけのこ
bamboo shoot

ポリフェノール
◎抗酸化作用

オリゴ糖
◎善玉菌の餌となる

食物繊維
◎腸内環境を整える

カリウム
◎高血圧やむくみ予防

うど

udo

カリウム
◎高血圧やむくみ予防

こごみ

kogomi

食物繊維
◎腸内環境を整える

せり

seri

β-カロテン
◎生活習慣病を予防する効果



このレシピをつくった人

和ビストロ GOKAN 料理長 梅澤 貴裕

Takahiro Umezawa

新潟県出身。関西圏の老舗旅館で和食調理の修行をつむ。30歳の頃、横井沢町に来て、町内ホテル、保養所の料理長を務めてきた。日本料理の伝統技術をベースとし、横井沢のモダンな雰囲気を表現した創作料理の開発にも意欲的に取り組んでいる。和食調理歴24年。

What's NEW

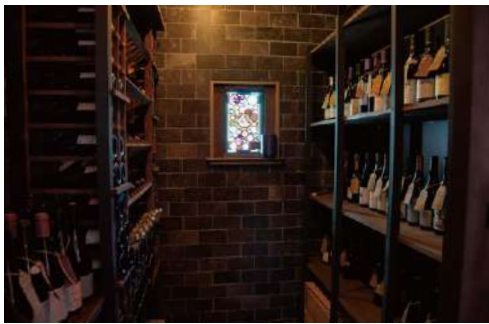
LUGEND KARUIZAWA

3月25日(月)グランドオープン

LUGEND KARUIZAWA
Grand Opening on March 25th (Monday)

「肩肘張らず語りあう、かけがえのない時間を美味しい料理とともに」をモットーに正統なフランス料理の技法を大切に信州の食材と独自ルートで仕入れる新鮮な魚介を使用し、シンプルな美味しさを追求した料理を目指しています。店内にはウォークインセラーを設け、長野ワインはもちろん、各国から選りすぐりのワインを取り揃えます。季節によってはシェフが自ら栽培したハーブや野菜がお皿の上ののることも。フランスで研鑽を積んだシェフによる本場の味わいを軽井沢らしいナチュラルな雰囲気にアレンジしたモダンフレンチと本格ワインを気軽にお楽しみください。

Our motto is "Casual Conversations Over Unforgettable Moments with Delicious Cuisine," and we strive to pursue dishes that prioritize the authentic techniques of French cuisine, using fresh seafood sourced through unique channels and Shinshu's local ingredients, aiming for simple deliciousness. We have a walk-in cellar in our establishment, where you can find not only Nagano wines but also a curated selection of wines from various countries. Depending on the season, you may find herbs and vegetables cultivated by the chef himself adorning your plate. Enjoy the taste of authentic French cuisine, refined by a chef who honed his skills in France, in a natural atmosphere typical of Karuizawa, along with a selection of quality wines, all in a relaxed setting.



executive chef

芝 宝洋

大阪あべの辻調理師専門学校卒業。22歳で渡仏。ミシュラン星付きレストラン数店で働き帰国後ベージュアラン・デュカス東京に勤務。再渡仏し、Au 14 Février(フランス)、Tribeca(イタリア)、パリのタイユヴァンで修行後、2013年帰国し軽井沢に移住。ピレネーにてシェフ、クレンソリバーサイドストーリー総料理長を経て、2023年ルジェンド軽井沢のエグゼクティブシェフに就任。



LUGEND KARUIZAWA (ルジェンド軽井沢)

〒389-0104 長野県北佐久郡軽井沢町軽井沢東31-15
TEL. 0267-31-5440



詳しくは左のQRコードからご覧いただけます。



くつかけステイのテラスを改修しました!

多くの方がわんちゃんと一緒に利用されるくつろぎの空間、テラスが、全天候型に改装されました。和の庭園でのお食事もお楽しみいただけます。わんちゃん連れのお客様に限らず、誰でも利用可能です。開放感あふれるテラスでは、心地よい風が吹き抜けます。軽井沢では、わんちゃんと一緒に入れる和食店はなかなか珍しい施設となっております。

We've renovated the terrace for Kutsukake stay!

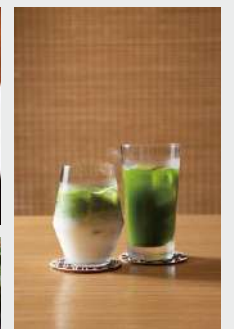
The cozy space, often used by many accompanied by their furry friends, has been revamped into an all-weather terrace. Enjoy dining in our serene Japanese garden. It's available to everyone, not just guests with dogs. With its open atmosphere, you'll feel the refreshing breeze. In Karuizawa, finding a Japanese restaurant where you can bring your dog is quite rare, making ours a special spot.



Topics

春を感じる苦味が魅力の山菜。ここ軽井沢周辺エリアの山菜は5月頃まで楽しめます。春めく色あいの抹茶ドリンクも一緒にどうぞ。

A wild vegetable with an attractive bitterness that reminds you of spring. You can enjoy wild vegetables in the Karuizawa area until around May. Please enjoy the spring-colored matcha drink as well.



kutsukake stay group



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
回8:00 ~ 9:00(LO) 11:30 ~ 13:30(LO) 17:30 ~
チェックイン/15:00 チェックアウト/11:00
回月・火曜日(ダイニングのみ)
※5月より火・水曜日定休
(祝日の場合営業)
季節変動あり



website instagram



和ビストロ GOKAN 一五感 一

〒389-0102 長野県北佐久郡軽井沢町軽井沢1146-1
ベルジュレ軽井沢1F(軽井沢高校隣)
TEL. 0267-46-8913 回15台
回11:30 ~ 13:30(LO) 17:30 ~ 20:30(LO)
回月・火曜日(祝日の場合営業)
季節変動あり



website instagram



割烹ダイニング波里 HARU

〒100-6590 東京都千代田区丸の内1-5-1
新丸の内ビルディング5F
TEL. 03-6812-2151
回11:00 ~ 14:00(LO)
17:00 ~ 22:00(LO)
(21:00最終入店)



website instagram



ルジェンド軽井沢

〒389-0104 長野県北佐久郡軽井沢町軽井沢東31-15
TEL. 0267-31-5440 TEL. 080-8000-2265
回5台(予約優先)
回12:00 ~ 17:30 ~
回火・水曜日定休
(祝日の場合営業)
季節変動あり



website instagram



SAKURA TERRACE

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



website instagram