

# WASHOKU Re: think vol. 4

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〉赤堀料理学園校長・赤堀博美 × くつかけステイ 福本啓太 総料理長

クラフトビールの話

世界の和食事情 フランス編

「旬の食材 和食さんぽ」藤田貴子さん

のんびり ゆったり アートに浸る美術館 5 選

旬食材の取り扱い方「米茄子」

オリジナルレシピ「米茄子 肉味噌田楽」

くつかけ秋のおすすめ

## 日本の料理を見続けて 140 年超 料理を通じて社会を捉える

日本最古の料理学校「赤堀料理学園」6代目校長の赤堀博美さん。料理教室やフードコーディネーターの育成、テレビドラマや映画の料理指導、料理制作などを行っています。

くつかけグループ総料理長の福本啓太さんとは旧知の仲。そんな2人が考える料理と日本社会の問題とは…。

### 日本初・健康や栄養を料理で

赤堀博美さん（以下、赤堀） 赤堀料理学園は明治15年に日本橋で学校を開校しました。初代は掛川で徳川家の料理の仕事をしていて、江戸に出て日本橋で料理屋を開きました。屋敷街だったので、身分の格差を目の当たりにし、庶民をもっと健康にしなければいけないと感じたようです。当時の寿命は38才で、これを50才にしたいと学校を開き、料理を学問として教え始めました。

福本啓太さん（以下、福本） 料理人として健康や栄養を考え始めた人としては一番最初ですよ。当時の解釈も今とは違うこともありましたよね。

赤堀 そうですね。例えば、食い合せなどは間違いがあります。鰻と梅干とか…何の根拠もなく。

福本 鰻と梅の相性はむしろ良い。今やっと思直されています。

赤堀 灰汁も栄養です。ね。

福本 里芋も以前はヌルをきれいに取り除いていたけれど、今は食物繊維

だから残すようになった。当時分かっていなかったことが解明されたり、発見されたり、料理の手法も、考え方も変わっています。板前は女人禁制だから、板前の手法は女性に伝わっていませんでした。

赤堀 料理人が手の内明かすなんて、昔はありませんでした。テレビ番組「料理の鉄人」が始まってからぐらいですね。自分の技術を伝えるなんて。

福本 赤堀学園は代々で受け継がれていますが、赤堀さんも子どもの頃から継ぐことを意識していましたか。

赤堀 いやだなとは思っていました。やるつもりはなかったのですが、今思うと、小さい時から見て、経験しているので、沁みついていた。撮影に使う食器やテーブルクロスをデパートに借りに行って、交渉する母を見て、仕事ってこうやるんだとか。

福本 逃れられない道だったんですね。

## Special Feature

## 赤堀料理学園校長 赤堀博美 × 若き和食料理人 福本啓太

Principal of Akahori Cooking School, Hiromi Akahori

Young Japanese chef, Keita Fukumoto

## 食文化を正しく伝える資格とは

**赤堀** NHKの朝のテレビ小説の料理指導をやっていますが、戦前、戦中、戦後の食事を見ると、戦前はトマトサラダなどもあったし、今とほとんど変わらないですね。今はむしろ日本の昔の料理に戻っているように思います。

**福本** 郷土色の強い料理に戻っていますね。

**赤堀** 和洋折衷や洋風など色々やってみて、元々の日本の料理の良さを感じているのだと思います。

**福本** 原点回帰。逆に昔ながらの料理を新鮮に感じるのかもしれませんが。日本の流れもそうになっていますね。日本の道具も海外に人気で、包丁は全然買えなくなっちゃいました。日本の良さが世界に伝わっています。赤堀料理学園はフードコーディネーターも育成していますが、資格ができたのはいつですか？

**赤堀** 30年ほど前です。母がフードコーディネーターの資格を創ろうとした発起人の一人で、バブルの頃にCMで、料理のことを知らない人が料理シーンを作っ



いたから、盛り付けはぐちゃぐちゃだし、お箸をちゃんと持ってなかったり。間違えた文化を発信するのはよくない、料理が好きの人がきちんと勉強して、資格を取って仕事につけるようなシステムを作ろうと立ち上げました。

**福本** 僕もフードコーディネーターの勉強をしました。テーブルクロスや器、設え、色の組み合わせ、上座下座、そういうマナー基礎知識を含めて、勉強になりますね。

**赤堀** お寿司屋さんはカウンター越しでお客様と会話するので、食文化や料理の歴史などを勉強したいと、フードコーディネーターの勉強にいらっしゃいます。

**福本** 料理人は職人という感じで、当時、しきたりやマナーなどに目がいってなかったですね。今の料理人たちは、そういうことも勉強するようになりましたね。

## 手をかけることを知った上での手抜き

**赤堀** 最近の料理に関して、私が危惧しているのは、時短や手抜き料理の流行。時短や手抜きというのは、もともと手をかけることがあった上での手抜きなのに、手抜きや時短の料理しか知らない人もいます。凝ったものでなくてもいいけど、旬を活かすために昔の人はどういう料理をやってきたか。何を食べるにも同じお米でなくて、色々な種類を知っていて、料理に合わせてお米の種類を変える。そういうことを知らないといけなく感じます。

**福本** 理論を分かった上で時短するのはいいと思いますが、知った上で、初めて時短や手抜きができる。最



福本啓太 Keita Fukumoto

神奈川県横須賀生まれ。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)



取材の様子はくっかけステイのInstagramでご覧いただけます。

赤堀博美 Hiromi Akahori

1965年東京都文京区生まれ。日本女子大学大学院食物栄養学専攻修了。日本初の料理学園「赤堀割烹教室」の歴史と伝統を受け継ぐ赤堀料理学園の第6代校長。料理教室での指導のほか、フードコーディネーターとしてテレビの料理番組、ドラマ、CMを担当、管理栄養士として栄養指導や食育講演、食品メーカーの商品開発など多方面で活躍。

近の板前で、既に下ろした魚が届いて、あとは味付けるだけ…というケースもあります。知った上で活用するのは、全く知らないで、常に下ろした魚が届くものだと思うと違ってのは大きく違う。飲食店も効率を求めようになって、オペレーションを楽にしたりしている現実はあるけれど、知識として知っておく必要はあると思います。

**赤堀** 家で誰も料理しないで、ほぼ外食という子どもがいるのも気になります。子どもが嫌いという、親は食べさせないことが増えている。嫌いという言葉が鶏呑みにして、食卓に出さないことは、子どもたちの体験を削ぐことになる。大人になればいずれ食べられるようになるし、みんながおいしそうに食べていると、自分も食べられるようになるんですね。料理教室に、イクラとマヨネーズしか食べられない幼稚園児が来たことがあって、昔の子どもみたいに青っ涙垂らして泣いて。栄養失調ですね。食べないから元気もないし、粘膜も弱くなる。それで、その子を交えて料理をしたら、作ったものを食べられるようになりました。残したら、残された食べ物がかわいそうって言って、食べるようになりました。

**福本** 作っている姿を見せることも必要ですね。

**赤堀** 買って来たものは誰が作ったかわからないから、捨てるのも罪悪感がない。ただちょっと切って、マヨネーズをかけただけでも、手が加えられたら、それは絶対に捨てられない料理になる。そして教室では、嫌いなものを無理やり食べさせたりしないけれど、嫌いって言うてはいけないことにしています。それを好きな人が、誰かが「嫌い」って言うていてることを聞いたら傷つくし、嫌いと簡単に言えることは、人に対して「あんた嫌い」って簡単に言えてしまいますからね。

**福本** 子どもの頃からの食育は大切なことですね。今日は貴重なお話を聞かせていただき、ありがとうございます。



Japan's First - Health and Nutrition Through Cooking **Hiromi Akahori** (hereinafter referred to as **Akahori**): Akahori Cooking School opened in Nihonbashi in 1882. The founder worked for the Tokugawa family in Kakegawa, then came to Edo and opened a restaurant in Nihonbashi. Witnessing the disparity in social status in the residential district, he felt the need to improve the health of the common people. The average lifespan was 38 years at that time, and he aimed to extend it to 50 by establishing a school and teaching cooking as an academic subject.

**Keita Fukumoto** (hereinafter referred to as **Fukumoto**): He was one of the first people to consider health and nutrition as a chef, right? There were interpretations back then that are different from what we know now.

**Akahori**: Yes, for example, there were misconceptions about food pairings, like eel and pickled plums... without any basis.

**Fukumoto**: Eel and plum actually pair well. This has only recently been reevaluated.

**Akahori**: Even the scum (akum) has nutritional value.

**Fukumoto**: We used to meticulously remove the slime from taro, but now we leave it because it's dietary fiber. Things that weren't understood before are now being discovered and explained, and cooking methods and philosophies are changing. Traditionally, the techniques of chefs were not passed on to women due to the male-exclusive nature of the profession.

**Akahori**: In the past, chefs never revealed their secrets. It wasn't until the TV program "Iron Chef" began that chefs started sharing their techniques.

**Fukumoto**: The Akahori Academy has been passed down through generations. Did you always feel a sense of responsibility to inherit it since childhood?

**Akahori**: I actually didn't want to. I had no intention of taking over, but in retrospect, having seen and experienced it from a young age, it became ingrained in me. Watching my mother negotiate with department stores for dishes and tablecloths for filming, I learned how to conduct business.

**Fukumoto**: It was an inescapable path for you.

Qualifications for Properly Conveying Food Culture

**Akahori**: I work as a culinary advisor for NHK's morning drama series. Looking at meals from pre-war, wartime, and post-war periods, pre-war meals included things like tomato salad, which are similar to today. In fact, it feels like we've returned to traditional Japanese cuisine.

**Fukumoto**: We are returning to regional cuisine with strong roots.

**Akahori**: After trying various Western and fusion styles, we are rediscovering the merits of original Japanese cuisine.

**Fukumoto**: It's a return to the basics. Perhaps the traditional dishes now seem refreshing. This trend is also happening in Japan. Japanese tools are popular overseas, and it's become difficult to buy Japanese knives. The quality of Japanese culture is being recognized worldwide. When did the Akahori Academy start training food coordinators?

**Akahori**: About 30 years ago. My mother was one of the initiators who created the food coordinator certification during the bubble economy. At that time, people who didn't know much about cooking were creating cooking scenes for commercials, resulting in sloppy presentations and incorrect use of chopsticks. It wasn't good to spread incorrect culture, so they wanted people who loved cooking to study properly, obtain certification, and work in the field.

**Fukumoto**: I also studied to become a food coordinator. It was educational, covering tablecloths, dishes, arrangements, color combinations, seating etiquette, and basic manners.

**Akahori**: Sushi chefs often come to study food culture and culinary history because they interact with customers over the counter.

**Fukumoto**: Chefs were seen as craftsmen back then, not focusing on customs or manners. Now, chefs are studying these aspects too.

Understanding Proper Methods Before Cutting Corners

**Akahori**: What concerns me about recent cooking trends is the popularity of quick and easy recipes. Cutting corners should come after understanding the effort involved, but some people only know shortcut recipes. It's not about making elaborate dishes, but understanding how people in the past utilized seasonal ingredients. Knowing different types of rice and choosing the right kind for each dish is essential.

**Fukumoto**: It's fine to shorten the process if you understand the theory behind it, but there's a big difference between utilizing knowledge and thinking pre-prepared fish is the norm. While restaurants seek efficiency and simplify operations, having foundational knowledge is crucial.

**Akahori**: I'm also worried about children who never eat home-cooked meals and mostly eat out. If children say they dislike something, parents often stop serving it, depriving them of experiences. As adults, they eventually eat more varieties, and seeing others enjoy food helps them adapt. We once had a preschooler in a cooking class who only ate salmon roe and mayonnaise and had persistent runny noses due to malnutrition. Cooking together helped the child start eating what they made. They began to eat everything, feeling sorry for the uneaten food if any.

**Fukumoto**: It's important to show the cooking process.

**Akahori**: If you buy food, you don't know who made it, so there's no guilt in wasting it. But even if you just chop something and add mayonnaise, it becomes a dish you can't waste. In our classes, we don't force kids to eat what they dislike, but we teach them not to say "hate." Hearing that word could hurt someone who likes that food, and casually saying "hate" could lead to easily saying "I hate you" to people.

**Fukumoto**: Food education from a young age is crucial. Thank you for sharing your valuable insights today.

# クラフトビールの話

About Craft Beer

1994年に酒税法の一部が改正され、ビール製造免許取得の条件が大幅に緩和されました。これにより日本各地でクラフトビールの製造が盛んになり、軽井沢でも1997年にはヤッホーブルーイング、2011年には軽井沢ブルワリーとビール製造会社が設立。この2社が牽引し、現在は蒸留所も増えています。

個性豊かな味わいを持つクラフトビール、お気に入りの一杯を探してみたいかたがでしょうか。

In 1994, a partial amendment to the Liquor Tax Law significantly relaxed the conditions for obtaining a beer brewing license. As a result, the production of craft beer flourished throughout Japan, and in Karuizawa, YOHO Brewing was established in 1997, followed by Karuizawa Brewery in 2011. These two companies have led the way, and now the number of distilleries has also increased.

Why not search for your favorite pint of craft beer, each with its own unique flavor?



## KOKAGE ビール

【商品名】 KOKAGE IPA 330ml  
【価格】 660円(税込)

マンゴーやパッションフルーツを思わせるトリプルホップの鮮烈な香りが広がり、軽快な苦みとのバランスが心地よい。



## Quartet Brewing

【商品名】 カルテットIPA  
【価格】 M 800円 L 1100円 缶 1300円

オーナーが修行したアメリカ・ミシガン産ホップをダブルドライホップしたアメリカンIPA。柑橘やパイナップルのアロマ/フレーバーが特徴でしっかりとした飲みごたえ。



## 軽井沢ブルワリー

【商品名】 軽井沢 香りのクラフト 柚子  
【参考小売価格】 350ml 297円

国産柚子を贅沢に使用。柚子の爽やかな香りとスッキリとした飲み口で、料理の美味しさを一層引き立てます。特に湯豆腐や温かいお蕎麦など繊細な和食との相性は抜群。



## ヤッホーブルーイング

【商品名】 よなよなエール 350ml  
【価格】 272円(税込)

つややかな琥珀色に華やかなアロマホップの香り。やわらかなモルトの甘みが特徴のアメリカンパールエール。国内外で様々な賞を受賞。



## GOOD AFTERNOON

【商品名】 Lazy Afternoon  
【価格】 M 800円 L 1200円

セゾン酵母由来のレモンを思わせる爽やかでフルーティなエステル。口に含むとほのかなスパイスさとノーブルホップ由来のハーバルなアロマを感じる。

## Japanese food from various countries



# 世界の和食事情 -パリ編-

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3回目はフランス・パリです。



パリの和食レストラン「伊勢」にて。

### 教えてくれた人

森 恵さん  
Kei Mori

ベンシルヴェニア大学卒。ハナエ・モリに入社し、在米法人エグゼクティブ副社長や在仏法人社長を歴任。2000年からカシミア製品を手掛けるようになり、2020年、旧軽井沢にカシミア専門店「マイカシミア」をオープン。著書に「『へんな日本人』国際人への手引」(読売新聞社)



## ブームに先駆けて和食を好んだ国

ファッション業界で活躍していた森さんは、ハナエ・モリ・オートクチュール在仏法人の社長を務めるなど30年近くパリに暮らしていました。「70年代の頃、パリには日本料理レストランは『伊勢』があるだけで、高田賢三さんをご最良にしているお店でした。そこにはカトリーヌ・ドヌーヴ、カロリーヌ・ド・モナコなども来ていて、日本好き、和食好きのフランス人がいましたね。当時からファッション業界の人は健康や美を考えて和食を好んでいました」。ヨーロッパの中でも、早くからフランスでは和食が目立っていたそうです。

2000年代になると、世界的な和食ブームとなり、パリでは日本人オーナーではない「和食もどき」の店舗も増え、焼き鳥やお寿司などを出すようになりました。「フランス料理はソース文化が発展していたので、焼き鳥も甘いタレをたっぷりつけたものしかなく、塩などは選べなかったですね。ラーメンも流行りましたが、フランス人は音を立てて食べるのが下手でしたよ」

A Country That Liked Japanese Cuisine Ahead of the Boom  
Mr. Mori, who was active in the fashion industry, lived in Paris for nearly 30 years, serving as the president of Hanae Mori Haute Couture's French subsidiary. "In the 1970s, there was only one Japanese restaurant, 'Ise,' in Paris, which was favored by Kenzo Takada. Catherine Deneuve, Caroline of Monaco, and other Japan lovers and Japanese food enthusiasts also visited the restaurant. Even at that time, people in the fashion industry valued health and beauty and preferred Japanese cuisine." Among European countries, France was one of the first to pay attention to Japanese food.

By the 2000s, Japanese cuisine had become a global boom, and in Paris, there were also an increasing number of "pseudo-Japanese" restaurants owned by non-Japanese, serving dishes like yakitori and sushi. "French cuisine had a developed sauce culture, so yakitori was always served with a lot of sweet sauce, and options like salt were not available. Ramen also became popular, but French people were not good at making slurping sounds when eating it."

## Seasonal Events: Autumn

# 「旬の食材 和食さんぽ」

Seasonal Ingredients: Japanese Cuisine Stroll

今回はお月見のお話。

中秋の名月にお団子とススキをお供えし、月を愛でる…日本には何て風流な時間があるのでしょうか。

稲刈りを終えて、米の収穫に感謝の意を表す収穫祭。お供えのお団子は米粉を月に見立てて、ススキは「月の神様」の依代(よりしろ)と言われています。

お月様が見える縁側に、収穫した作物とともにお供えしますが、実はこのお団子、昔は近所の子供たちが垣根ごしに取っていてもおとがめなし。なんとも大らかな風習。楽しげな子供達の顔が、頭に浮かびますね。

十五夜は芋名月、十三夜は豆名月、栗名月という別名もあります。どちらか一方は片見月と言って、縁起が悪いとされ

ています。双方のお月様を眺めてくださいね。

清んだ秋の夜空に、静寂の光を放つ仲秋の名月。

先人たちは月を愛でて、神や宇宙と繋がりを持っていたのでしょうか。

そして月を通して、天にいる祖先を想い、ご先祖さまの教えや愛情を感じる機会としていたのかもしれない。

### Story about Moon Viewing

Offering rice dumplings and pampas grass to the Harvest Moon and appreciating the moon... Japan has such an elegant tradition.

After harvesting rice, there is a harvest festival to express gratitude for the rice crop. The offered rice dumplings are said to represent the moon, and the pampas grass is considered the sacred object for the "moon god."

These offerings are placed on the veranda where the moon can be seen, along with harvested crops. In the past, children in the neighborhood would take these rice dumplings from the hedges without reprimand. Such a generous custom. One can easily imagine the joyful faces of the children.

The Fifteenth Night is also known as the Moon of Potatoes, and the Thirteenth Night is known as the Moon of Beans or the Moon of Chestnuts. Viewing only one of these nights is called "partial moon viewing," which is considered inauspicious. Please make sure to enjoy both moonlit nights.

Under the clear autumn night sky, the Harvest Moon emits a serene light.

Did our ancestors appreciate the moon to connect with the gods and the universe?

And through the moon, perhaps they took the opportunity to think of their ancestors in heaven, feeling their teachings and love.



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

Seasonal Spots

# のんびり ゆったり アートに浸る美術館5選

Five Art Museums to Immerse Yourself in Relaxation

軽井沢には様々な美術館やアートスポットが点在しています。夏の静かな午後、そして秋の紅葉シーズン、芸術に触れて心豊かなひと時を過ごしてみませんか。

Karuizawa is dotted with various art museums and art spots. Why not spend a serene afternoon in summer or during the autumn foliage season enriching your mind with art?



## 軽井沢千住博美術館

中軽井沢 | 軽井沢駅から約4.5km

日本画家千住博の作品を、話題作「浅間山」から「ウォーターフォール」シリーズまで幅広く収蔵。毎年企画に沿った展示を行っている。建物は、ブリツカー賞を受賞した建築界の俊英、西沢立衛の設計によるもので、軽井沢の森の中に千住作品が一体となるイメージで鑑賞できる空間が広がる。併設の老舗ベーカリー浅野屋ではランチも楽しめる。

軽井沢町長倉815  
TEL. 0267-46-6565  
☎火曜(祝日、GW、7~9月は開館。冬季休館あり)  
☎一般1,500円、学生1,000円、中学生以下無料

Hiroshi Senju  
Museum Karuizawa

This museum houses a wide range of works by Japanese painter Hiroshi Senju, from the renowned piece "Mount Asama" to the "Waterfall" series. Every year, the museum holds exhibitions based on different themes. The building was designed by Ryue Nishizawa, a prominent architect and Pritzker Prize laureate, creating a space where Senju's works seamlessly blend with the forests of Karuizawa. You can also enjoy lunch at the attached long-established bakery, Asanoya.



© 2023 Gerhard Richter / Wako Works of Art, Photo: ToLoLo studio

## リヒター・raum

中軽井沢 | 軽井沢駅から約2km

現代アートの巨匠、ゲルハルト・リヒターの作品を常設展示している。世界でも唯一無二のスペース。ドイツのケルンにあるアトリエ・リヒターを模した空間では、実際のアトリエの雰囲気味わえる。中庭には、この地のために制作されたリヒター初の屋外作品《Strip Sculpture Karuizawa》(2023)があり、四季折々の表情を見せてくれる。※オンライン事前予約制。

軽井沢町軽井沢1323-1475  
TEL. 0267-48-6080  
☎不定休(HP要確認)  
☎一般1,200円、大学生800円、中・高校生無料

Richter Raum

The only space in the world that permanently exhibits works by the modern art master, Gerhard Richter. This space, modeled after Richter's atelier in Cologne, Germany, allows visitors to experience the atmosphere of his actual studio. In the courtyard, you can find Richter's first outdoor artwork created specifically for this location, "Strip Sculpture Karuizawa" (2023), which showcases different expressions through the changing seasons. \*Online reservations required.



Photo: ToLoLo studio

Musée Ando à Karuizawa

The world's first museum dedicated exclusively to the works of Tsugaru Foujita, one of the most famous Japanese artists in France. The museum changes its exhibits three times a year, following different themes, allowing visitors to enjoy a diverse collection ranging from his early works to his late religious paintings throughout the year. The museum shop offers original goods featuring Foujita's works, as well as collaboration products and sweets from popular Karuizawa shops.

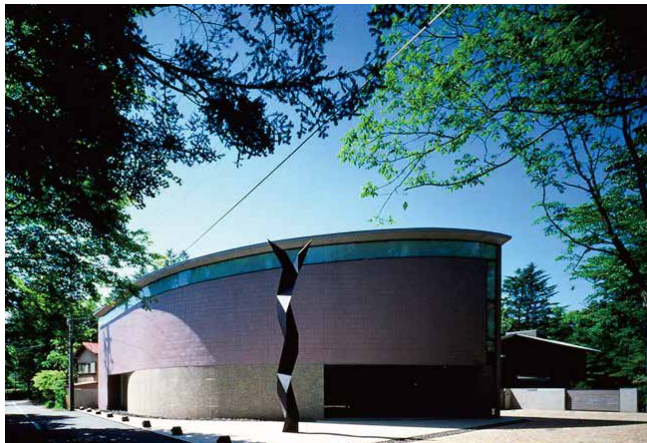


## 軽井沢安東美術館

新軽井沢 | 軽井沢駅から約0.7km

フランスで最も有名な日本人の一人、藤田嗣治(ふじたつぐはる)の作品だけを展示する、世界初の美術館。年に3回、テーマに沿った展示替えがあり、初期のものから晩年の宗教画まで多彩なコレクションを通年楽しめる。ショップでは、藤田作品をデザインしたオリジナルグッズのほか、軽井沢の人気店とのコラボ商品やスイーツを展開している。

軽井沢町軽井沢東43-10  
TEL. 0267-42-1230  
☎水曜(祝日の場合は翌平日。年末年始など。要確認)  
☎一般2,300円、高校生以下1,100円、未就学児無料(オンライン予約100円引き)



## 脇田美術館

新軽井沢 | 軽井沢駅から約0.9km

現代洋画界を代表する脇田和の油彩、素描、版画等約1,000点を収蔵。戦前のドイツ遊学時代から現在の作品まで、画家の全貌を伝える展示を行っている。隣接するアトリエ山荘は、1970年に脇田和の友人である吉村順三の設計により建てられた、日本のモダニズム建築として知られる別荘住宅。例年夏に特別公開している。(事前予約制、詳細要確認)

軽井沢町軽井沢1570-4  
TEL. 0267-42-2639  
☎不定休(HP要確認)  
☎一般1,100円、大高生700円、小学生無料

Wakita Museum of Art

The museum houses approximately 1,000 pieces, including oil paintings, drawings, and prints by Kazu Wakita, a leading figure in contemporary Western-style painting. The exhibits showcase the full scope of the artist's work, from his pre-war studies in Germany to his current pieces. Adjacent to the museum is his atelier villa, a summer house built in 1970 by Junzo Yoshimura, a friend of Wakita and renowned for its Japanese modernist architecture. The villa is open to the public during the summer on a special basis (advance reservation required, details to be confirmed).



「鳥銅いの収集物」1992年  
油彩、コラージュ、キャンバス

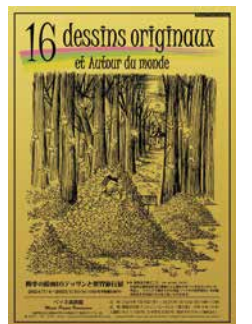


## ペイネ美術館

塩沢 | 軽井沢駅から約5.2km

「恋人たち」シリーズが世界中で親しまれているフランスの画家、レイモン・ペイネの原画やリトグラフ、愛用の画材などを展示している。建物は、旧帝国ホテル建設時に来日したアントニン・レーモンドが昭和8年に建てた「軽井沢・夏の家」と呼ばれるアトリエ兼別荘を移築したもので、国の重要文化財に指定された、軽井沢の貴重な文化遺産のひとつ。

軽井沢町長倉217  
軽井沢タリアセン内  
TEL. 0267-46-6161(代)  
☎不定休(HPなどで要確認)  
☎大人1,100円、小中学生500円(軽井沢タリアセン入場料含む)



Raymond PEYNET  
"Vous n'avez pas froid chérie?"  
©ADAGP, Paris & JASPAR, Tokyo, 2024 E5623

Peynet Museum

This museum showcases the original drawings, lithographs, and personal art supplies of Raymond Peynet, a French painter renowned worldwide for his "Lovers" series. The building itself is one of Karuizawa's precious cultural heritage sites designated as an Important Cultural Property by the national government; it is the relocated "Karuizawa Summer House," an atelier and villa built in 1933 by Antonin Raymond, who came to Japan during the construction of the old Imperial Hotel.

Ingredients

# 旬食材の取り扱い方「米茄子」

The proper way to eat seasonal ingredients "Eggplant (Black Beauty)"

## 太陽の日射しに輝く、米茄子の魅力

米茄子(べいナス)は、独特の風味と食感を持つ日本の特産野菜です。丸みを帯びた形状で通常のナスより大きく、肉厚でしっかりとした食感が特徴。皮が薄く、調理しやすいのも魅力です。

米茄子の味は甘みがあり、火を通すととろけるような柔らかさに。焼き物や煮物、揚げ物に適しており、油との相性も良いので、揚げると外はカリッと、中はジューシーに仕上がります。

栄養価も高く、ビタミンCやカリウム、食物繊維を豊富に含んでいるため、美肌効果や高血圧予防、便秘解消などの健康効果が期待できます。

太陽の恵みをたっぷり受けた米茄子を食卓に迎え入れ、季節の喜びを感じてみては。ひとたび味わえば、その甘美な風味がやみつきになることでしょう。

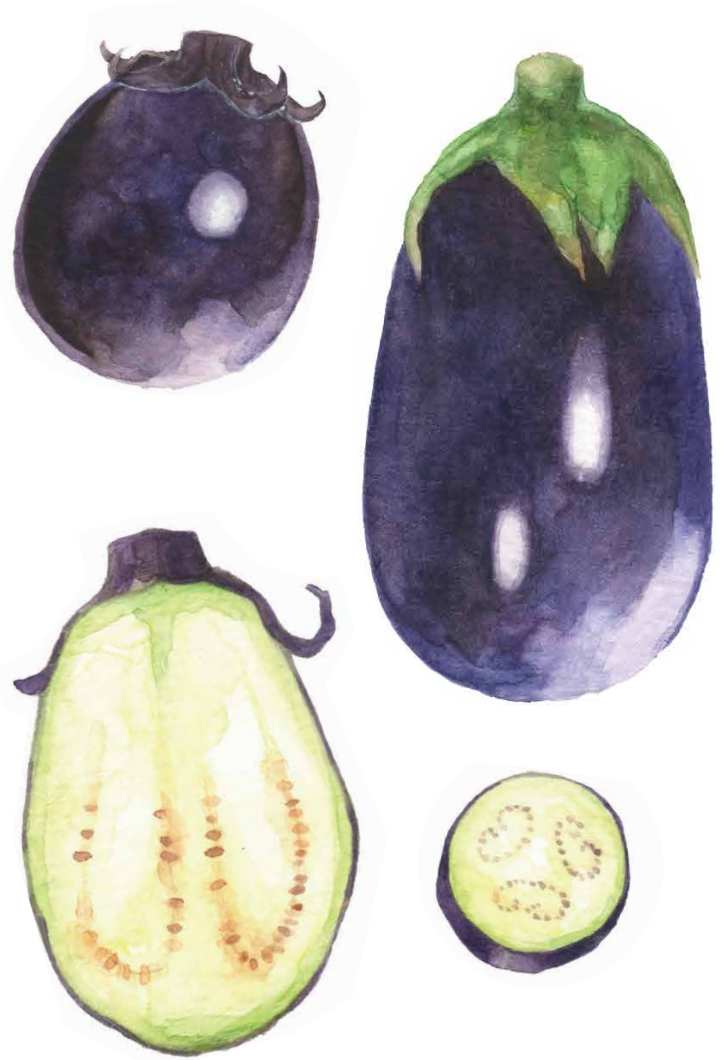
### The charm of eggplant "Black Beauty" shining in the sunlight.

This eggplant is called "Bei-nasu" (Bei means America and nasu is eggplant) and is a Japanese breeding of the American "Black Beauty" eggplant with a unique flavor and texture. They have a rounded shape, are larger than regular eggplants, and have a thick, firm texture. It has a thin skin and is easy to cook.

Black Beauty has a sweet taste and becomes melt-in-your-mouth soft when cooked. It is suitable for grilling, boiling, and deep-frying, and goes well with oil, so when fried, it will be crispy on the outside and juicy on the inside.

It is highly nutritious and contains plenty of vitamin C, potassium, and dietary fiber, so it can be expected to have health benefits such as beautifying the skin, preventing high blood pressure, and relieving constipation.

Feel the joy of the season by welcoming this eggplant, which has received plenty of sunlight, to your table. Once you taste it, you will be addicted to its sweet flavor.



Original Recipe

# 米茄子 肉味噌田楽

Eggplant (Black Beauty) meat miso dengaku

材料(1人前)

- 米茄子 ..... 1個
- 松の実
- ズッキーニ
- ミニトマト

田楽肉味噌

- 豚挽肉 ..... 100g
- 酒 ..... 大さじ1
- みりん ..... 大さじ1
- 砂糖 ..... 大さじ1
- 赤味噌 ..... 大さじ2
- サラダ油 ..... 適量

あしらひ

- ケシの実
- 茗荷
- パプリカ酢漬け

甘酢

- 酢 ..... 100ml
- 砂糖 ..... 100g
- 水 ..... 200ml

※鍋に合わせて火にかけて砂糖が溶けたら完成。好みの野菜を漬けてみて。

Ingredients (1 serving):

- Eggplant (Black Beauty): 1 stalk
- Pine nuts
- Zucchini
- Cherry tomato

Dengaku Meat Miso:

- Minced pork: 100g
- Sake: 1 tablespoon
- Mirin: 1 tablespoon
- Sugar: 1 tablespoon
- Red miso: 2 tablespoons
- Salad oil: Appropriate amount

Garnish:

- Poppy seeds
- Myoga
- Pickled paprika

Sweet vinegar:

- Vinegar: 100ml
- Sugar: 100g
- Water: 200ml

Combine these ingredients in a pot and heat until the sugar dissolves. Once done, immerse your favorite vegetables in the mixture.



米茄子  
Eggplant

- カリウム**  
●高血圧やむくみ予防
- アントシアニン(ナスニン)**  
●抗酸化作用

- ビタミンB群**  
●エネルギー代謝促進作用

- コリン**  
●脂質代謝促進作用

味噌  
Miso

- レシチン**  
●免疫力低下予防

茗荷  
Myoga

- アルファピネン**  
●発汗・血行促進

ズッキーニ  
Zucchini

- 食物繊維**  
●腸内環境を整える

作り方

- 縦半分にした米茄子をスプーンでくり抜き釜(米茄子釜)にする。半分に切った米茄子の断面に画像のように包丁で切り込みを入れるとスプーンなどで簡単にくり抜ける。
- くり抜いた茄子、ミニトマト、ズッキーニを食べやすい大きさに切り、松の実、オリーブオイル小さじ1、塩ひとつまみを加えて混ぜる。
- ②を米茄子釜に盛り付け、200℃に予熱したオーブンで15分焼く(5分経ったらアルミホイルを被せる)。\*アルミホイルを軽く丸めてくしゃくしゃにし、台にすると転がりにくい。
- オーブンで焼いた米茄子に肉味噌をのせ、170℃のオーブンで5分焼く。
- けしの実、きざんだ茗荷、パプリカの酢漬けを盛り付けて完成。



Directions

- Cut the eggplant in half lengthwise and scoop out the flesh with a spoon to create a shell (eggplant shell). If you make incisions with a knife on the cut surface of the halved eggplant as shown in the image, it will be easy to scoop out with a spoon.
- Cut the scooped-out eggplant, cherry tomatoes, and zucchini into bite-sized pieces, then mix with pine nuts, 1 teaspoon of olive oil, and a pinch of salt.
- Fill the eggplant shells with the mixture(2) and bake in a preheated oven at 200°C for 15 minutes (cover with aluminum foil after 5 minutes). \*Place the eggplant on top of a crumpled up piece of aluminum foil so it won't roll off.
- Top the baked eggplant with meat miso and bake in the oven at 170°C for 5 minutes.
- Garnish with poppy seeds, chopped myoga, and pickled paprika to finish.

Dengaku Meat Miso

- Sauté the ground pork thoroughly in salad oil. If a lot of oil comes out of the meat, wipe it off with a paper towel.
- Add the pre-mixed seasonings and simmer over low heat until it thickens slightly.

器にした米茄子も美味しく食べられます！  
また、田楽味噌は、そうめんや豆腐にのせても美味しいです。

このレシピをつくった人

くつけステイ中軽井沢 料理長 藤巻 雄也  
Yuya Fujimaki

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



What's NEW

# くっかけステイグループ 秋のおすすめ

Recommended for Autumn at Kutsukake stay group



## くっかけステイのテイクアウト 10/3（木）より販売再開

別荘で滞在される皆さまにもご好評いただいているくっかけステイのテイクアウトは、夏季の渋滞や気温の高さを考慮し現在受け付けておりません。例年通り、暑さが和らいだ10月最初の定休日明け分(10/3)よりご注文を承ります。くっかけステイ自慢の握り寿司や、会席の雰囲気を楽しめる酒肴折詰などラインナップのリリースもお楽しみに。

※予約状況によりお受けできない場合があります  
※やむをえない事情により変更する場合がございます。予めご了承ください

### Kutsukake Stay Takeout Resumes Sales from Thursday, October 3rd

The Kutsukake Stay takeout, which is popular among those staying at the villa, is currently not available due to summer traffic and high temperatures. As usual, we will start accepting orders from the first day after the October holidays when the heat has subsided (October 3rd). Look forward to the release of our lineup, including Kutsukake Stay's specialty nigiri sushi and sake appetizers that capture the ambiance of a kaiseki meal.



## 五感のきのこ鍋

秋の大人気メニュー【五感のきのこ鍋】は、信州の美味しいきのこが採れる頃から始まります。特製出汁にきのこのたっぷりの鍋に、とろろを入れて味わいを豊かにしたり、メにはとうじ蕎麦も。詳しくは、HPやInstagramでのリリースをお待ちください。

### Gokan Mushroom Hotpot

The highly popular autumn menu item, "Gokan Mushroom Hotpot," begins when the delicious mushrooms of Shinshu are in season. Enjoy a pot full of mushrooms in a special broth, enriched with grated yam, and finish it off with Toji soba. For more details, please wait for the release on our website and Instagram.



## 割烹ダイニング波里 ディナータイムの HALF コースが人気!

たくさんのメニューから何を頼めば良いのか分からない...そんな声にお答えするのが、先付け、お造り、凌ぎ、組み肴がセットになった、新たな HALF コースです! 季節の食材を活かしたお料理を楽しんだあとは、アラカルトメニューからお好みでメインとお食事をお選びください! 当日注文もOK。

メニュー名: 波里まかせ (HALF コース)  
価格: 4950円 (税込)

※同席される皆様分のご注文をお願いしております

### Kappo Dining HARI's Dinner Half Course is Popular!

Not sure what to order from the many menu options? Our new half course set, which includes appetizers, sashimi, intermezzo, and assorted dishes, is the answer to your concerns! After enjoying dishes made with seasonal ingredients, choose your main course and side dishes from our à la carte menu! Same-day orders are also OK. \*Please order for the number of people attending.

kutsukake stay group



くっかけステイ 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 15台  
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  
火・水曜日 (ダイニングのみ)  
(祝日の場合営業)  
季節変動あり



website instagram



和ビストロ GOKAN 一五感  
〒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 15台  
11:30 ~ 13:30 (LO)  
17:30 ~ 20:30 (LO)  
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 HARI  
〒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  
11:00 ~ 14:00 (LO)  
17:00 ~ 22:00 (LO)  
(21:00最終入店)  
1/1、法定点検日



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  
5台 (予約優先)  
12:00 ~ 17:30 ~  
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. +1-808-591-1181 10有  
11:00 ~ 14:00  
17:00 ~ 21:00  
月曜・祝日



MAP instagram