

南信州の盆料理と原信安曇野店

2024年8月22日  
城取フードサービス研究所  
城取 博幸

## 「我が家の盆料理」と「原信ランチ」

2024-08-15 17:00:17

我が家の盆料理

今年は孫を含めて9人であるため、オードブルスタイルで「精進料理」と「南信州のおもてなし料理」をつくった

子供と孫の食育も兼ねて毎年作っている

口で教えられないものでない



精進料理盛り

地元のスーパーマーケット「ニシザワ」「デリシア」「ツルヤ」で材料を揃える

肉、魚を使わない料理



円形のオーダブル皿に「精進料理」を盛り付けた



「野菜の精進揚げ」と「天ぷらまんじゅう」



「五平餅」と「助六寿司」

南信州の五平餅は団子スタイル 巻寿司は「干びょう太巻」

「野菜の煮物」と「オクラのごま和え」

煮物と和え物



自家製のごぼう天の甘辛、厚揚げあんかけ、えご(海藻を寒天で固めた海藻さしみ)、野沢菜漬け

「おはぎ(こしあん、きなこ)」と「盆砂糖菓子」



「カットフルーツ盛合せ」

## 精進膳

仏壇の盆棚にお供えした

ソーメンは郷土料理の「おにかけソーメン」

しいたけ、人参、油揚げを煮込んだつゆをソーメンの上からかけた「おにかけソーメン」



「きゅうりの馬」、「茄子の牛」

お墓から家に早く着くには「馬」

ゆっくりお帰りいただく「牛」

## 「おもてなし信州料理」

孫がいるため刺身や握寿司は控えて、干びょう巻、いなり寿司、納豆巻にした

殆どが市販の惣菜だが、「えび天」と「エビフライ」「たたきごぼう」は自家製



## 「南信州おもてなしオードブル」

精進料理は重箱に移し、同じ器におもてなし料理を盛り付けた



「馬刺し」と「酢いか」

生物はフルーツと馬刺しのみで他は加熱物

酢いか、塩いかは信州で昔から食べられている



「鯉の甘露煮」と「にじますの塩焼き」

海なし県であるため川魚は貴重なタンパク源

「えび天」と「えびフライ」

大型の「伸ばし海老」を天ぷらとフライにした

意外にも孫はあまり食べなかった



「山賊焼き」と「鶏肉団子」  
南信州でも「山賊焼き」はよく食べられている

「酢豚」と「エビチリソース」  
中華料理の定番 2 品



カットフルーツ  
精進料理から転用

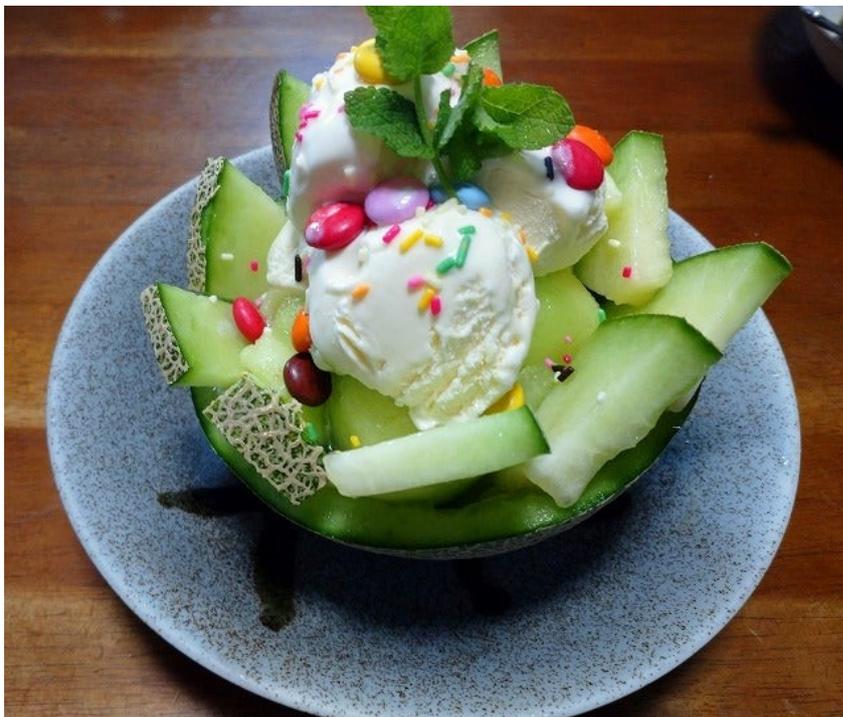
夏の花も添えた



手間はかかっても伝統を継承したい

「メロンアラモード」

半割メロンの中をくり抜きアイスクリーム、マーブルチョコ、カラースプレーをトッピング  
孫の大受けて 2 回作った



孫の大受けメニュー

「鶏皮のカリカリ揚げ」

業務スーパーで焼きとり「鶏とろ串」50 本入りと「鶏皮串」10 本入り×2を買う



鶏皮串は油の入ったフライパンでパリパリに揚げる

串同士がくっつくため注意

トングで叩いてカサカサと音がするまで揚げる



「鶏とろ串」

加熱済みであるため冷凍のまま油で揚げる

50本一気に揚げる



タレは醤油1, 砂糖2, みりん1で煮詰めてつくる

鶏皮串カリカリ揚げはほぼ完食

一人で7本も食べた孫も

これはおすすめです

## 原信安曇野店

原信安曇野店の視察のポイントは「現地化」と「独自化」  
信州の食文化だけでなく、新潟の食文化も紹介している  
8月12日に訪問し買物をさせていただいた



## 「松本ハイランドすいか」

「空洞果」は 2480 円、「優品」は 3480 円と分けて販売している  
いい売り方だ 我が家は空洞果で十分



焼きピザは 6 段積みの迫力  
魚菜屋 オードブル



夏の海鮮オードブル 1980 円  
海老メニューが 2 品  
オードブルの品揃えが非常に多い



ビストロバルセット 2580 円  
これも海老メニューが 2 品

大海老入り 魚屋の天ぷら盛合せ 1980 円  
魚屋の天ぷらのアイデアは面白い



だし香る新潟煮物盛合せ  
ゆで卵のトッピングが特徴

新潟名産 のっぺ 498 円  
そのままでも「のっぺ汁」にも使える  
家庭で作れば大変な作業



あんこ  
おはぎにも同じものを使われているのか

牛乳寒天 248 円  
このボリューム



上握り 1 人前 1680 円、8 種×4 貫 4580 円



1 人前 10 貫 1280 円 9 種×3 貫 2580 円



## 鮮魚売場



BBQ 用海産物盛合せ  
海なし県民にとってはうれしい商品  
ポイルズワイガニ 1000 円



長野県は盆に蟹を食べる習慣はないが  
新食文化を提案している  
冷凍蟹の充実



国産和牛焼肉用



豚焼肉用

天ぷらまんじゅう

これは信州の食文化



薄皮まんじゅうを天ぷらにする

大手メーカーも製造している

岡谷 ヌーベル梅林堂「くまみやまびこ」



ギフト用

## 松本開運堂コーナー



## 真味糖ギフト

京都の一保堂でも使われている

個食とギフト用を品揃えしている

新潟の笹だんごだけでなく地元菓子もしっかり揃えている

## 近くの公園で原信ランチ



新潟名産「栃尾油揚げ」「醤油おこわ」「のっぺ」

信州名産「山賊焼」

ビストロセット 1580 円



ガーリックシュリンプ 798 円  
有頭海老を使用



信州名物 山賊焼き 398 円



お肉屋さんのテリヤキチキン 306 円  
一口サイズの鳥照焼き  
ローストビーフ丼 ネギ塩レモン 398 円



ネギと塩レモンタレ

ローストビーフ丼 398 円

このボリュームで 398 円は安い



ローストビーフタレ

しめ鯖太巻

見れば思わず籠に入れてしまう商品



越後名物 醤油赤飯

そのままだと固いので電子レンジで加熱したほうがいい



越後名物 お赤飯 328 円

ピンク色の赤飯でインゲン豆をトッピング

おはぎ盛合せ

4 種 7 点盛り

これも思わず籠に入れてしまう商品



佐渡の味 角いごねり

海藻さしみ えご藻使用

原信ナルス謹製 釜炊きあんこ



松本開運堂 「どら焼き」「これはうまい」

信州、越後の食を堪能

残すことなく美味しくいただきました

ご馳走様でした