

城取博幸の

伊那谷のカフェ、食事処 ①

NO 151

2022年8月

城取フードサービス研究所

城取 博幸

## 伊那地方の郷土食とカフェ、食事処の研究

### 南信州伊那の外食①

2022-07-22 17:00:48

伊那谷は飯田と書かれた部分の谷と天竜川が流れる

平安、鎌倉時代には荘園や牧から「東山道」を通り京都に通じていた

★印から浜松までは静岡から糸魚川に走る「フォッサマグナ」に沿って

「秋葉街道」が走っていた

秋葉街道沿いは後醍醐天皇の皇子「宗良親王」が30年住んでいた場所

武田信玄も「秋葉街道」を通り「三方ヶ原」へと向かった

天竜川も浜松に流れ込んでいる

松本から中津川まで通じる街道は「中山道」



今回は、天竜川を挟んだ西側(中央アルプス)のカフェ、食事処を紹介します

## 信州伊那の郷土食「お煮かけ」

ソーメンに煮物をかけることから「お煮かけ」と呼ばれている



法事の時、多くの参列者に対応するため、あらかじめお椀にソーメンをよそっておき出す時に具とつゆを盛り付ける 煮物は干しシイタケ、油揚げ、人参で、夏は冷えたつゆ、冬は温かいつゆ 錦糸卵、大葉を加えた我が家の夏のオリジナルバージョンのお煮締め



椎茸は生を使った冷し用のみょうがと錦糸卵

お中元に野菜入りソーメンをいただいた 黄色(かぼちゃ)、赤(とまと)、緑(おくら)、白



一束ずつ別に茹でて味を楽しむ とまとの味が一番分かりやすい

しばらくの間、我が家の料理と地元伊那地方の食事処、甘味処、カフェを紹介します

## 茶房「ちこのや」

長野県伊那市西箕輪羽広 3472-3

自宅から車で5分

羽広は道後温泉の「一遍上人」の叔父が「山流し」にあった場所

愛媛県道後温泉に記録がある



旦那さんは県外から、奥様は市外から移住して店を開店

7月12日に訪問



普通の民家と同じでチャイムを押す

これは合理的

靴を脱いで店内へ

これも床が汚れず合理的

コロナ対策が十分取られている







待たされた理由は

注文を受けてから蒸し上げる「蒸し豆腐」のため

中央はおろし生姜

やさしい味で癒される

待った甲斐がある

上が「車ふのフライ」半分に切り味付けしてからフライにしている

中央は「新じゃがコロケ」「大豆ミートハンバーグ」、右は「野菜ときんこのトマトソース和え」

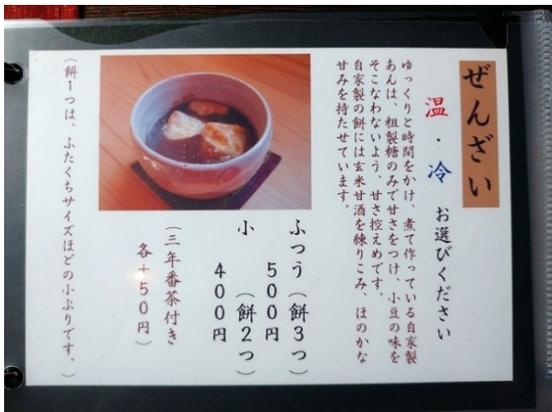


夏は味噌汁の代わりに上伊那産無農薬小麦の「うどん」

+150円で米粉にも変えられる 野菜の上は「豆乳ごまマヨネーズ」



こしのあるうどん 昆布と椎茸の自家製つゆ  
 中央はブルーベリージャムの寒天寄せ  
 デザートは「ぜんざい(小)」を注文



自家製の小豆餡、餡餅には玄米甘酒を練り込んである



餅は焼き立てで香ばしく、餡は甘すぎない  
 難を言えば「香の物」が欲しかった ここは夫婦とも人柄がいい  
 会計時に二人で話をしてくれた  
 別宅の玄関に小動物が昼寝？  
 聞いてみると野良猫らしい



店の前の大きな桜の木

若奥さんが桜が満期の時の写真を見せてくれた

下から見上げると



こんな古木に守られている

コロナで外食は大きなダメージを被った 閉店する店もあれば、予約しか受け付けられない店  
テイクアウトやデリバリーで活路を見出した店 それも大切だが、その期間何をしていたかだ  
この店のオーナーはよく勉強して試作を重ねていたように感じた  
頑張っって長く続けて欲しい

## 「ブルーベリージャム」と「カフェナータ」

2022-07-30 17:02:14

今日 7月30日は「梅干しの日」

「7」は難(なん)、30日は「去る」と言う語呂合わせ

梅には「災厄(さいやく)をはらう効果がある」とされています

今年初めて漬けた梅干し 保存方法は「湿式(梅酢に漬ける)」と「乾式(梅酢を取り除く)」方法の  
二つがあるようだ 一方を湿式(左)、もう一方を「乾式」(右)で常温保存することにした



味見をしてみると、漬けたばかり塩味が強く、とんでもなく酸っぱい

半年くらい置かないと食べやすくないようだ

ホームページ更新しました

2022.07.27 [【研究】](#) 研究「ライフ亀戸店」を追加しました

東京の事務所に近いため定店観測したい店

2022.07.27 [【見聞録】](#) 「東京の自然食品店」を追加しました

東京近辺の「自然食品店」をまとめました

一部商品分析も行いました

2022.07.27 [【資料集】](#) 最新データ(令和4年05月)に更新しました。

2021年と2022年5月比較

食料 79,244 円 82,066 円 103.56%

外食,給食 7,922 円 10,968 円 138.45%

外食除く食費 71,322 円 71,098 円 99.69%

外食の復活で内食、中食は前年割れ

アメリカでは金利の上昇と景気減速の不安から

食品を除く衣料品、家電、住宅などの消費が落ちている

ウォルマートの22年2月～4月期決算は

営業収益は微増であったが、営業利益は同期比23%減、純利益は前年同期比24.8%の減であった 燃料価格の高騰、人件費の上昇、在庫の積み増しなどが重荷となった

来期も減益修正を行った

日本にもその波が押し寄せることを覚悟しなければならない

ブルーベリージャムをつくる

親戚から冷凍したブルーベリー1kgいただく

水で解凍する



鍋に移す

ブルーベリーに限らずジャムづくりは簡単

ブルーベリー1kgに対し 500gのきび糖を同時に入れる

普通はレモン汁を使うが、今回はゆずの搾り汁大さじ2を加える



20分程中火で煮るとこんな状態に トロミが出れば火を止める



殺菌した瓶と保存袋に移し、氷で冷やす 袋に入れたベリーは冷凍する

トーストに塗る 添加物が入っていないため多少離水する



ブルーベリーの香りだけでなく、柚子の香りもする

適度に皮と身の食感も残る しばらくジャムは買わなくて済む

## SANTA BERRY GARDEN

家から歩いて4分のところにベリーガーデンとカフェがある  
散歩を兼ねて孫と3人で訪問



### ベリー園

伊那谷はベリー類の産地

伊那市は県3番目の面積で82%が森林

名前は分からないが赤いベリー



### カフェナータ

伊那市西箕輪 7720-1

知ってはいたが私は初めて

「近くて、遠きを見よ！」の言葉の通り、知ってるつもりでも知らないことが多い

電話で予約してからお伺いしたほうが確実

テイクアウトのカウンターも



10人ほどしか座れないスペース コロナ対策もできている  
イギリススタイルのガーデンスペース あいにく小雨だったので室内で



メニュー スイーツの他にパスタやサンドイッチのランチも豊富だ ミックスベリーフレンチトースト  
770円 これはオーダーでしか食べられないスイーツ



見事な盛り付け  
これは都会でも通用するが、価格は倍になるだろう  
フレンチトースト、アイスクリーム、ホイップ、ベリー、フルーツソース、ミントの順  
朝どりのブルーベリー、ラズベリー、ブラックベリーがたっぷり  
2人でシェアして食べる

コーヒーといただく 大きさが参考になると思います



EMPITY DISHES

娘から「I」はいらぬ」という指摘を受ける

I(愛)は大切 あえて入れる

さらに、ブルーベリーケーキとりんごジュースを追加



ブルーベリーの粒がデカイ

妻へのお土産にミックスベリーケーキを

珍しい透明のベリーがトッピングされている 8月に8人で予約した 孫たちに喜ばれること確実

場所は近いが男一人で行くには抵抗があったが、孫が喜べばちよちよち行きたい場所



ブルーベリージャムとラズベリージャムを購入

自家製のブルーベリージャムを先に使い、購入したジャムはお土産に持たせるつもり



賞味期限は1年ほどある

ベリー畑

春の長雨で今年は出来があまりよくないという



ブラックベリー

白色が「シロツメグサ」、赤が「アカツメグサ」



盆に咲く花「ヤブカンゾウ」

次回も伊那谷のカフェ、食事処を紹介します

# 伊那市黒川渓谷キャンプ場

中央アルプスへ続く道



中央アルプスの山すそ

一番奥が小黒川渓谷



## 「食と環境」と「梅庵の行者そば」

2022-05-07 17:01:34

環境と食事について考える

家の脇のゴルフ場

中央の空池は雨水対策だ

大雨が降っても雨水が外に流れ出ない配慮



ゴルフ場の手前の石塔

江戸時代に建てられた経文塚

ここに写経を埋めたらしい

草を生やさないう除草剤を長年散布したため土が死んでいる

土中の微生物が死んで土が固い

ここに土を入れて土を復活させたい



ここをこのようにしたい 2年前に植えてこれだけ広がった

こうすれば雑草も生えにくいし、土も崩れにくい

庭木の一部が枯れ始めた 枯れ枝を切るか妻と相談したが、そのまま自然に任せることにした

人間も年を取ればこうなるのかと考えさせられる

病気になり手術するか、自然治癒に任せるか



歳を取ったため、食べ物や環境について考えるようになった  
近くの JA ファームいな竜西店へ



肥料が高い  
「腐葉土」と「家庭園芸の土」を購入した  
上に土を盛って、腐葉土、家庭園芸の土、その上に芝桜を植えるつもり



隣の農産物直売所の米の量り売り  
玄米1kgといちご700円を買う



行者そば「梅屋」

伊那市荒井区内の萱7088-2

4月末に伊那荒井市内の萱へ「行者そば」を食べに行く



行者そばの「梅庵」

山桜



「信州そば発祥地」と書かれている

この神社は



### 信州そば発祥の地の由来

今から約 1300 年前、村人に世話になった行者が「そばの種」を置いていったという

1300 年前は「奈良時代」で仏教を中心にする文化が栄えた

海外から文物が多数日本に伝わった

貧困農民が多く発生し、飢餓や伝染病が広がった

この地も例外ではなく、見るに見かねて「そばの種」を置いていったのではないかと

舞台のような建物



記念碑は「行者そば発祥の地」 村人は感謝のしるしにこの碑を建てたのか

奥に本殿が「駒獄神社」と書かれている



行者そば「梅庵」

伊那市荒井内の萱7088-2



人気の蕎麦屋さんで開店から満席  
昼には奥まで行列  
日祭日は県外車をよく見かける



薪が絵になる  
近くのそば畑



水仙 信州の春は遅い

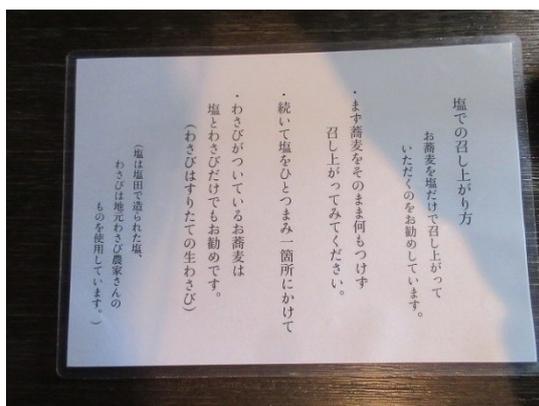
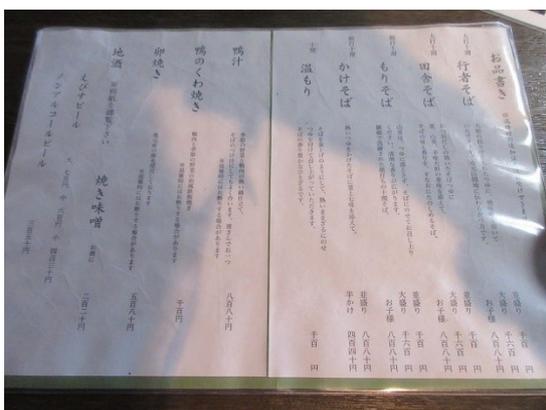
## 十割そば



店内

メニュー

温もり(ゆだめ)も気になる



塩での召し上がり方

まず、玉子焼き



薄味のだし巻き玉子

行者そば並盛 1000 円、かけそば並盛 880 円、鴨のくわ焼き 1000 円

田舎のそばは量が多い



十割そば

切れないよう太めのカット

薬味は、味噌、大根おろし、刻みネギ



そばつゆには入れない

玄そばではないと思うが、しっかりとした歯触りとそばの香り

妻の「かけそば」も量が多い 細切りそばにくわ焼きをトッピングする

食べ切れず私が残りを食べる



善光寺「八幡屋磯五郎」の七味

今年は「善光寺の御開帳」、「諏訪の御柱」と信州は行事が重なる

鴨と野菜のくわ焼き 鴨は柔らかくおいしい

これは注文して正解



原木椎茸は肉厚で味が濃い

最後にそばを器に移し、くわ焼の残り汁をかけていただく風習がある



いいものをいただいた

ゆっくりとした時間が流れる

車で少し走るが、また来ようと思ってい

## 小黑川溪谷キャンプ場

孫を連れて二度行った

中央アルプス西駒ヶ岳の登り口

客待ちをしているタクシードライバーと話をする

駒ヶ根に車を置いて西駒ヶ岳に登山し、小黑川に下山してタクシーでまた駒ヶ根に向かう登山者もいるという



脇を流れる川 バンガローと魚のつかみ取りの池  
奥はバンガロー



延命水 行者の泉 言い伝え



水質検査はしっかりされている

ニジマスの釣り堀

竿 1 本 200 円(餌付き)、釣ったニジマスは 1 尾 400 円

リリースは禁止



調理場

まな板、包丁が準備されている 炭火焼き場

炭を買えば火を起こしてくれて焼くことができる



ニジマスの餌はうどん

ここが釣り堀



ニジマスが回遊している これは入れ食いだらう 孫と一緒に



竿にトンボが止まる のどかだ



入れ食い状態

大きなニジマス 2尾ゲット



調理場で調理



エラ、内臓を採り、背骨の血合いも包丁を入れ洗い流す  
串焼きもできる



2回目に行った時に他の客の分を撮影させていただいた  
我が家は持ち帰り塩焼きにする

ヒレの部分が焦げないように多めに塩を振る



一汁三菜

発芽玄米 酵素玄米、梅干し

味噌汁は冬瓜と豆腐、ワカメ

今の子どもはあまり川魚を食べない

親が与えないからだ

海洋資源も減りつつあるため、養殖の川魚をもう少し食べるようにしたらどうか