

# 応募方法 スタンプラリー基本ルール

実施期間2022年10月1日(土)～12月31日(土)

## ① スタンプラリー参加店で「メニュー・商品」を注文する

【特典】のある店では来店時にパンフレットのご提示と、スタンプラリー参加者であることをお伝えください。

※他のクーポンとの併用はできません。応募用紙1枚につき1名まで有効。  
※スタンプ1押印につき、一点以上の購入をお願いします。

## ② 会計時に応募用紙を提示してスタンプをもらう

## ③ スタンプを3つor6つ集めて参加店の応募箱に入れる または、上田商工会議所へお送りください

※賞品は選べません。 ※おひとり様何枚でも応募できます。  
※1枚の応募用紙に同じお店のスタンプがあると無効です。

10月中にスタンプ6つ集めて参加!

## スタートダッシュ賞

・参加飲食店のお食事券…… 40本  
※店舗は選べません。届いてからのお楽しみ!

【抽選対象】 応募用紙を上田商工会議所にお持ちいただいた方、またはご郵送の方に限ります。(参加店舗では応募できません)

【スタートダッシュ賞応募べ切】

2022年11月4日(金)

※A賞、B賞の抽選にも参加できます。

## スタンプ3つで B賞

- ・市内入浴施設回数券…… 40本
- ・地酒…… 12本
- ・菓子セット…… 27本
- ・信州味噌…… 6本
- ・ハム詰合…… 5本

参加店のうまいものを投稿しよう!

## SNS賞 抽選で7名に

詳細はインスタをフォローして見てね! (11月末べ切)



主催 上田商工会議所  
生活関連サービス業部会

## 第6回

信州  
上田

# うまいもの スタンプラリー

ローカルの食の魅力を活用しよう!

## スタンプ6つで“抽選に参加”

A賞

- ・「観光列車るくもん」お食事付きペアチケット (1名分代金15,800円×2名)…… 1本
- ・別所温泉宿泊補助券 (20,000円分)…… 5本
- ・上田市中心市街地商店街商品券 (15,000円分)…… 10本
- ・椀子ワイナリー赤白ワインセット (11,000円相当) 3本
- ・上田地産地消推進会議推奨品 (8,000円相当)…… 5本
- ・JA信州うえだ特産品 (7,000円相当)…… 5本

## スタンプ3つで B賞

B賞

- ・市内入浴施設回数券…… 40本
- ・地酒…… 12本
- ・菓子セット…… 27本
- ・信州味噌…… 6本
- ・ハム詰合…… 5本

郵送でご応募の宛先

166名様に  
当たる!!

上田商工会議所

「うまいものスタンプラリー」係  
〒386-8522 長野県上田市大手1-10-22

※イベント終了後に抽選会を実施します。 ※当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

応募べ切 2023年1月5日(木)

※郵送の場合は当日消印有効 (商品発送予定: 2月上旬)

主催 上田商工会議所 生活関連サービス業部会

- ①必要な分だけの購入 ②地元の製品を選ぶ ③食べ残しをしない ④マイバッグを活用する
- 2050ゼロカーボンに向けた取組としてご協力ください。 「令和4年度 長野県地域発 元気づくり支援金」事業

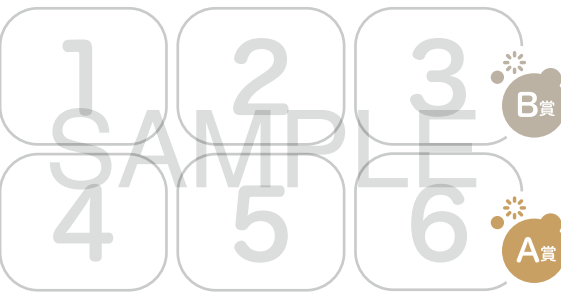
キリトリ

## 応募用紙

参加店のうまいものを投稿しよう!

## SNS賞 抽選で7名に

詳細はインスタをフォローして見てね! (11月末べ切)



ご住所 〒

お名前

電話番号

※ご記入いただいた個人情報は賞品の発送にのみ使用し、イベント終了後にすべて破棄いたします。





# 参加店舗 MAP 上田市街地

- 1 やきとり番長
- 2 のあ
- 3 幸村
- 4 Be-one
- 5 天神ブルフリー
- 6 力亭
- 7 雪屋 Conco
- 8 クレープリー アン
- 9 上田高砂殿
- 10 飯島商店
- 11 鯉西本店
- 12 えんぎや 京町家
- 13 萬寿すし
- 14 居酒屋 我むしやら
- 15 串揚げ 我むしやら
- 16 Il cielo
- 17 本と茶 NABO
- 18 そば処 琴笙庵
- 19 昌平堂
- 20 MUCCH
- 21 鳥友倭らく
- 22 中国料理 福楼

- 23 clover-clover
- 24 べんがる
- 25 太陽マルシェ
- 26 石窯パン ハル
- 27 檸檬
- 28 太郎吉パン
- 29 洋菓子 ピエール
- 30 弥助寿司
- 31 御菓子処 千野
- 32 玉喜屋
- 33 NESTORE
- 34 はすみふあーむカフェ
- 35 岡崎酒造店舗
- 36 名取製餡 柳町店
- 37 菱屋
- 38 Unity 0268 Shop
- 39 亀山珈琲焙煎所
- 40 やまざきや
- 41 酒富醸造
- 42 御菓子処 宮本
- 43 ベーカリー パンビ
- 44 赤から 上田店
- 45 おおぼし
- 46 郷土菓子工房 紅谷
- 47 ソリス
- 48 菓樹工房 萌
- 49 和田龍酒造
- 50 はらどけい
- 51 酒の原商店
- 52 郷の蔵
- 53 勝福
- 54 しんぺる
- 55 ぶしもりや めんめん
- 56 千曲フルーツ
- 57 升山
- 58 アップルツリー
- 59 太郎茶屋鎌倉
- 60 ちゃーしゅうや武蔵
- 61 味楽亭
- 62 日なた堂ベーカリー
- 63 豊上モンテリア
- 64 サンマルコ
- 65 梅光堂 新町店
- 66 豆 cafe enjyu
- 67 そば処 倉乃
- 68 お食事処 比蘭樹
- 69 カピトリノ
- 70 鎌原まんぢゅう
- 71 長谷川豆腐店
- 72 島屋菓子舗

● … 飲食店    ● … 製造販売店



※ Google アカウントにログインしていないと  
うまく表示できない場合があります。



上田駅周辺



### 1 やきとり番長 上田駅ナカ店



**番長厳選 串盛り 10本 1,540円**

【信州上田名物 美味だれ焼き鳥 専門店】番長が不眠不休で丹精込めて作り上げた秘伝のダレは他では口にすることができない本物の味。

☎ 0268-26-1881  
住 上田市天神1-1-1 休 火曜日  
営 平日17:00~23:30 ±12:00~ P なし  
23:30 日12:00~22:00

### 2 楽々居酒屋 のあ



**美味(オイ)ダレ つくね串 (2本) 600円**

上田駅から徒歩1分の地産地消店。信州太郎ばーくのソーセージや串焼きがあり、刺身は信州サーモンの扱ひもございます。また、地ビール「オラホビール」の生が当店で飲めます。

☎ 0268-24-4116  
住 上田市天神1-2-1 休 不定休 (日曜日)  
テトラウムビルBF1 P なし  
営 17:00~22:30(L.O.22:00)

### 3 飲み食い処 幸村



**くるみ入り餃子 (大2個) 350円**

上田駅前徒歩0分。馬刺し、美味だれ焼き鳥など美味しいおつまみを用意してお待ちしております。県内外日本酒などプレミアムな酒も用意しています。スタンプラリー特典きのごおろし又は野菜菜一品サービスします。

☎ 0268-27-0240  
住 上田市天神1-2-1 休 年中無休  
テトラウムビルBF1 P なし  
営 16:00~23:00(L.O.22:30)

### 4 ワインテリア Be-one



**東信濃のチーズの盛り合わせ 900円**

県内初的大型ワインサーバーにより千曲ワイン常時16種類がグラスで召し上がれます。地産地消の美味しいあてとのマリアージュをご堪能下さい。

☎ 0268-55-3360  
住 上田市天神1-2-1 休 火曜日  
テトラウムビルBF1 P なし  
営 17:30~L.O.21:00

### 5 天神ブルワリー



**地ビール 680円~**

地ビールの醸造と提供、地域食材を活かした飲食を提供する、上田市で初めてとなるマイクロブルワリーです。「飲み飽きないビール」をテーマに様々な地ビールの醸造し、食事に提供するパンなどには醸造に使用した麦を再利用しています。

☎ 0268-29-1234  
住 上田市天神1-2-34 休 月曜日 P なし  
営 11:00~14:00, 17:30~23:00

### 6 力亭



**ロースかつ定食 1,580円**

東京・上野の名店「双葉」のれん分けとして創業し、今年で44年になります。ロードで揚げる香ばしいとんかつは、おかげさまで上田の味として皆様に愛されています。

☎ 0268-22-8938  
住 上田市天神1-2-32 休 月曜日, 不定休  
営 11:00~14:30(L.O.13:45) 17:00~20:30(L.O.20:00) P 有(4台)

### 7 甘味処 雪屋 Conco



**とろとろパンケーキ 900円**

上田駅近くの古民家カフェです。パフェ、黄金大学いも、パンケーキ、かき氷等シーズンに合わせて用意しています。毎月新メニューも出しているのです、お楽しみに!

☎ 090-8843-8998  
住 上田市天神1-3-3 休 火曜日, 他不定休 P なし  
営 11:00~19:00(L.O.18:00)

### 8 クレープリー アン



**スペシャルランチ 1,500円**

上田駅から徒歩3分。上田市殿城産そば粉を使用したガレットはランチタイムに人気のメニューです。生地からこだわった甘いクレープはテイクアウトメニューも豊富です!

☎ 070-8342-9242 \*LINE, Facebook, InstagramのDMからも予約可  
住 上田市天神1-3-5 休 月曜日, 不定休 P なし  
営 11:30~18:30(L.O.)

### 9 上田高砂殿




**慶祝プラン 3,300円**

お客様の要望に応えるメニュー作りを心がけ、やすらぎのひとつを演出いたします。

☎ 0268-23-1133  
住 上田市天神2-2-2 休 不定休  
営 11:00~13:00, 17:00~20:00 P 有(80台)

### 10 みずゞ飴本舗 飯島商店



**できたてみずゞ飴 550円**

上田店では、工場直結「できたてみずゞ飴」や上田地域産赤すももを使ったみずゞ飴「真田角袋赤すもも入り」がお求めいただけます。大正浪漫薫る上田店にどうぞ。

☎ 0268-75-7620  
住 上田市中央一丁目1-21 P 有(21台)  
営 10:00~18:00 休 1/1, 12/31

### 11 千曲川の味 鯉西本店



**大判鯉こく 1,430円**

当店人気の鯉こくは大判切身と地元の田舎みそを使い、高い栄養価と深い味わいが特長です。あゆから出汁を取った塩ベースのあゆラーメンも人気です。是非ご賞味下さい!

☎ 0268-22-5124  
住 上田市天神1-9-19 休 火曜日 P 有(5台)  
営 11:00~14:00, 17:00~21:00(L.O.20:00/夜は要予約)

### 12 えんぎや京町家(こまち)



**白土馬鈴薯のフライドポテト 638円**

日本酒、ワイン、本格焼酎の品揃えは上田で一番を自負。駅から近くコロナ対応は完全です。安心して飲める大人の居酒屋、自産地消のお店です。

☎ 0268-23-7070  
住 上田市中央1-2-24 休 不定休 P なし  
営 17:00~23:00(L.O.22:30)

### 13 萬寿すし




**特上すし 2,950円**

本町の路地裏にある小さな寿司屋です。皆様の「美味しかった」のために、旬の魚や食材を仕入れ、丁寧な仕込みを心がけています。お寿司と共に一品料理もご賞味ください。

☎ 0268-22-6755  
住 上田市中央1-6-17 休 火曜日, 水曜日  
営 11:30~14:00(L.O.13:30) 17:00~21:00(L.O.20:30) P 有(2台)

### 14 俺ジナル居酒屋 我むしやら



**明太とろろの和風スパ 980円**

18名までの宴会も承ります。メニューにない料理も材料があればお作りしますので、気軽に言ってください。

☎ 080-8032-1721  
住 上田市中央16-14 休 不定休  
常盤ビル1F D号 P なし  
営 18:00~

### 15 俺ジナル串揚げ 我むしやら



**肉巻紅しょうが 150円**

地元の野菜をなるべく使った串揚げがおススメです。ソースだけでなくタルタルソースもオリジナルなので是非。夏は激辛メニュー、冬はおでんもあります。

☎ 080-8032-1721  
住 上田市中央16-14 休 不定休  
常盤ビル1F D号 P なし  
営 18:00~

### 16 Il cielo (イルチェーロ)



**自家製ベーコンのカルボナーラ 1,400円**

赤い扉のイタリアン! 手打ちパスタ、手作りピザ生地、自家製ハンバーグ等、手作りのイタリアンを楽しめます。小さいお店です。ご予約がおすすめです。

☎ 0268-23-5887 \*予約は食べログから可  
住 上田市中央2-12-24 P 有(1台)  
営 11:30~13:30, 18:00~21:00 休 月・第3日曜日

### 17 本と茶 NABO



**長野県産「やっさの緑茶」 500円**

古本、新刊合わせて8000冊が並ぶ店内で、日本茶・台湾茶・中国茶のフルリーフの茶葉を使ったドリンクを楽しむことができるブックカフェ。茶葉や本の購入もできます。

☎ 0268-75-8935  
住 上田市中央2丁目14-31 P 有(10台)  
営 12:00~18:00 休 月~木曜日

### 18 そば処 琴笙庵



**三味そば 1,100円**

上田市真田でとれたそば粉を使用しています。三味そばは地元のみそとみどり大根を使っています。今年の特典は女将特製「そば米雑炊」。上田愛・真田愛にあふれているお店です。

☎ 0268-27-3002  
住 上田市大手1-8-18 休 不定休  
営 11:30~14:00頃 P 有(10台) 17:00~20:00

### 19 銘菓創庵 昌平堂



**栗仙菓 216円**

2023年で創業100年を迎える和菓子店です。かつて長野県で初めて喫茶を開業した進取の心を、菓子づくりに生かしています。秋は新作が目見えます。ぜひお運びください。

☎ 0268-22-0843  
住 上田市中央2-2-17 休 火・水曜日 P なし  
営 10:00~18:00

### 20 MUCCH



**クラフトビール 750円~**

現在自社ビール醸造所建設中。夏の終わりから秋にはオリジナルビールも楽しんでもらえるようになります。お楽しみに。

☎ 0268-75-5537  
住 上田市中央2-5-3 P なし  
営 17:30~25:00(L.O.23:30) 休 不定休



### 21 鳥友倭らく



**奏龍味噌かつ丼 980円**

とんかつとやきとりを楽しめるお店です。地元ブランドの「信州太郎ぼーく」や「地鶏真田丸」、「奏龍味噌」とともに地酒を味わってください。

☎ 0268-23-8322  
住 上田市中心2-5-19 休 水曜日  
営 11:30~14:00(L.O.13:30) P なし  
17:00~22:00(L.O.21:30)

### 22 中国料理 福樓



**ランチ限定 福樓セット 1,000円**

中国料理 福樓は、上田市役所斜め向かいにございます。老若男女問わず多くのお客様にご来店いただいております。ここでしか味わえない!!をモットーに、店長が毎日心を込めてお作りしています。まずはお得なランチセットや、夜限定の点心セットをご賞味ください。ご来店お待ちしております。

☎ 0268-22-7155  
住 上田市大手2-3-5 休 日曜日、第一月曜日  
営 11:30~14:00、18:00~21:00 P 有(4台)

### 23 clover-clover



**キャラメルポム 1,782円**  
(ホール/テイクアウト)

第27回全国菓子大博覧会で農林水産大臣賞受賞の「キャラメルポム」は、信州産りんごを使用した焼き菓子です。上田市地産地消推進会議認定推奨品に登録されています。

☎ 0268-75-9233  
住 上田市大手1-8-12 休 火曜日  
営 10:00~18:30(月・水・木・金) P なし  
10:00~18:00(土・日・祝)

### 24 べんがる



**信州産 豚ロースの味噌焼き 1,750円**

カレーを中心に洋食メニューもご用意しております。お気軽にご来店ください。

☎ 0268-22-1036  
住 上田市中央2-4-9 休 火曜日、月曜日  
営 11:30~14:00、17:00~20:00 P なし

### 25 太陽マルシェ



**濱のレモネード (神奈川直送) 279円**

神奈川のメーカー直送のレモネードはじめ、できたて無添加ポテチや国産安全安心の食品を揃えています。また、地元上田産の米・野菜、できる限り地元野菜を使った無化調・無添加のグルメ惣菜が自慢です。

☎ 0268-75-0827  
住 上田市中央2-9-18 休 火曜日 P なし  
営 10:00~19:00

### 26 石窯パンハル 上田店



**カンパニユ 910円**

長野県産と北海道産小麦を使い、自家培養発酵種で醸し、富士山岩窑で焼く素朴なパン。

☎ 0268-75-0777  
住 上田市中央2-11-19 1F-A 休 月曜日 P 有(24台)  
営 11:00~15:00 (16時~21時迄隣の「犀の角」で販売)

### 27 中華料理 檸檬



**五目あんかけ焼きそば 880円**

一番人気の五目あんかけ焼きそばはテイクアウトもできます。

☎ 0268-27-0303  
住 上田市中央2-12-11 P なし  
営 11:30~14:00、17:30~20:00 休 火曜日

### 28 太郎吉パン



**海老カツサンド (イートイン) 715円**

厳選した国産小麦で生地をつくる食パンと、ささやのキッチンで調理した惣菜サンドやフルーツサンドのお店です。大切な方へのギフトや手土産にも。特典は1000円以上購入でアベロをプレゼント。

☎ 0268-22-0020 \*HP、Instagramより予約サイトへ  
住 上田市中央2-15-12 休 水曜日  
営 10:00~18:00(限定数) P 有(4台)  
完売にて営業終了

### 29 洋菓子 ピエール



**MISOドーナツ 170円**

お店をリニューアルし、新しくジェラートの販売を始めました。(4月~10月まで) 季節ごとの旬のフルーツや卵は、なるべく地元の農家さんのこだわりの食材を使用しています。秋はアップルパイがオススメです。

☎ 0268-24-1780  
住 上田市常田3-1-20 休 月・火曜日 P 有(5台)  
営 10:00~19:00(日:~18:00)

### 30 弥助寿司



**本日のお魚定食 (ミニちらし丼付) 1,700円**

コロナ対策をしっかりと、新鮮なお魚とお待ちしております。お寿司全般や丼ものテイクアウト可能です。配達も出来ますので、気軽にお問合せください。

☎ 0268-23-2757  
住 上田市中央4-2-23 休 不定休  
営 11:30~14:00(L.O.13:30) P 有(3台)  
17:00~22:00(L.O.21:30)

### 31 御菓子処 千野



**こはく糖 600円**

昭和5年創業。和菓子専門店として、故郷「信州上田」の四季や文化に育まれながらの『菓子づくり』『店づくり』に努めております。

☎ 0268-22-1302  
住 上田市中央3-2-18 P お買上げに応じて「上田パーキング」  
営 9:30~18:00 休 水曜日  
駐車券進呈

### 32 玉喜屋



**蕎麦味噌饅頭 (奏龍) 184円**

玉喜屋は1869年創業の最老舗和菓子処です。和菓子に限らず種類豊富に取り揃えております。【奏龍】は皇室に呈された御用菓子で金葉賞を受賞した地産地消の銘菓です。

☎ 0268-22-3751  
住 上田市中央3-8-19 P なし  
営 9:00~18:00 休 月曜日

### 33 NESTORE



**長野県産菜種油 180円/100g~**

オーガニック、地元産の食材や洗剤の量り売り、ナチュラルコスメ、キッチン用品、日用雑貨、生地を選んでいただけるセミオーダーの洋服などを取り扱っております。

☎ 090-7041-1151  
住 上田市中央4-7-7 休 火・水曜日 P なし  
営 11:00~17:00

### 34 はすみふあーむカフェ @上田柳町店



**柳町発酵通りプレート 1,000円**

長野県産の食材、発酵食品を使ったお食事を提供しています。自社製造のワインもお召し上がりいただけます。ワインのボトル販売、お食事のテイクアウトもできます。

☎ 0268-75-0450  
住 上田市中央4-7-34 \*ホームページからも予約可  
営 10:00~18:00 休 火曜日、水曜日 P 有(2台)

### 35 岡崎酒造店舗



**ひとつこち 純米酒 1,400円**

江戸時代の街並みが残る北国街道柳町へお出かけください。1665年創業。日本酒「信州亀鶴」醸造元です。

☎ 0268-22-0149  
住 上田市中央4-7-33 P 有(5台)  
営 9:00~16:00 休 なし

### 36 くるみおはぎの名取製餡 柳町店



**おはぎ 750円 (くるみ・つぶあん/3個入り)**

あんこの老舗として、現在4代目です。照り・風味の良い粒あんのおはぎと、上田名物『くるみおはぎ』を全国のお客様に是非ともご賞味いただきたいです。

☎ 0268-22-0164  
住 上田市中央4-8 P 有  
営 10:00~16:00 休 不定休

### 37 旧北国街道 菱屋



**寒仕込 850円**

コクと深みのある昔ながらの「寒仕込」味噌や糘たっぷりの甘口「伝統」味噌などおすすめ商品多数。味噌煎餅、玄米味噌もおすすめです。

☎ 0268-22-4419  
住 上田市中央4-12-1 P 有(1台)  
営 10:00~16:00 休 火曜日

### 38 Unity 0268 Shop



**信州果実のドライフルーツ 378円~**

Unity (協力)、0268 (上田地域の市外局番)、Shop (店) が示す通り、地域らしさを建物、場所、商品などあらゆるものに反映した、ここでしかないお店です。

☎ 0268-22-0581  
住 上田市中央4-11-11 P 有(10台)  
営 10:00~18:00 休 火曜日

### 39 亀山珈琲焙煎所



**珈琲豆各種 (100g) 680円~**

新鮮な珈琲豆を販売しています。店内喫茶やテイクアウト珈琲ももちろんOK。珈琲ギフトや麻袋バッグの販売、珈琲教室も行ってまいります。皆様の珈琲時間のお役に立てれば幸いです。

☎ 0268-80-9274  
住 上田市中央5-6-26 休 金曜日  
営 10:30~19:00 P 有(6台)  
(日:10:30~17:30)

### 40 やまざきや



**おやき 183円**

おだんご、おやき、お赤飯、大福などその日のうちにお使いいただくお菓子を作っています。おやきは全国発送しています。

☎ 0268-24-8895  
住 上田市中央5-10-20 休 火曜日 P 有(12台)  
営 8:00~18:30



### 41 酒富醸造 株式会社

**特典** **特典**

**天然上田みそ(500g入り) 500円**

上田産の米・大豆を原料に江戸時代から続く城下の味噌蔵で熟成させた信州味噌の逸品。米と大豆の比率は5:5、2個以上のご購入で1個450円に！

☎0268-22-0219  
住 上田市中央5-9-13 営 9:00~17:00  
休 土・日曜日・祝日 P 有(5台)

### 42 御菓子処 宮本

**特典** **特典**

**シャインマスカット大福 時価**

創業から100年。秋は巨峰大福、冬はいちご大福と、和菓子を通して四季をお楽しみください。

☎0268-22-3928  
住 上田市中央5-14-8 P 有(3台)  
営 8:30~19:00  
休 木曜日

### 43 ベーカリー パンビ

**特典** **特典**

**牛肉カレーパン 238円**

生地から手作りのパン屋さんオープンします！種類も豊富にそろえています。ご来店、心よりお待ちしております！(詳細はSNS等で公開します)

☎0268-75-6686  
住 上田市藤入2-1154-4 休 水曜日  
営 8:00~19:00(10/11は9:00 P 有  
~売り切れ次第終了)

### 44 赤から 長野上田店

**特典** **特典**

**手羽先からあげ 400円**

名古屋名物「手羽先からあげ」をお安く提供させていただきます。

☎0268-71-0722  
住 上田市常田3-15-63 P 有(30台)  
営 17:00~24:00(L.O.23:00)  
休 年末年始のみ

### 45 おおぼし 上田本店

**特典** **特典**

**ばりこて白 850円**

自家製にこだわり、2日間かけて丁寧に炊く豚骨スープはマイルドで飲みきれ一杯に仕上げられています。特典は大盛か替玉、トッピング一品無料です。

☎0268-26-2690  
住 上田市住吉102-3 休 不定休  
営 11:00~15:00(L.O.15:00) P 有(25台)  
17:30~21:00(L.O.21:00)

### 46 郷土菓子工房 紅谷

**特典** **特典**

**信濃路銘菓 くるみ浪漫 172円**

ご贈答用に信州の特産品であるくるみ、りんご、そば粉を使った商品を多数ご用意しております。各種洋菓子、誕生日のイラストケーキやウェディング等、お気軽にご相談ください。

☎0268-24-2540  
住 上田市住吉310-3 P 有(7台)  
営 9:00~19:30  
休 火曜日

### 47 小さなビストロ Sot'l'y laisse (ソリレス)

**特典** **特典**

**ランチコース(前菜+メイン、パン・コーヒー付き) 2,650円~**

小高い住宅街の中にあり、上田市街を一望できる隠れ家的なレストラン。新鮮で美味しい地場野菜にこだわったランチをカジュアルにお楽しみ下さい！(コース料理でご提供)

☎0268-75-8973 P 有(約5台)  
住 上田市上田1684-3 休 日曜日、その他不定休有  
営 11:30~15:00(L.O.14:00)、18:00~20:00(L.O.) (基本予約制)

### 48 菓樹工房 萌

**特典** **特典**

**3種ベリーのタルト 450円(1カット)**

信州産の旬のフルーツをたっぷり使ったタルトが人気です！永井果樹園さんのりんごや真田産ブルーベリーをぎゅっと詰め込んだ美味しさをお楽しみください。全国発送承ります。

☎0268-25-2933  
住 上田市中央北2-8-10 休 月曜日 P 有(3台)  
営 10:00~19:00

### 49 和田龍酒造

**特典** **特典**

**和田龍純米酒 1,540円**

和田龍酒造内の直売店です。きっとあなたのお好みのも1本が見つかります。

☎0268-22-0461  
住 上田市中央西1-14-14 休 日・祝日 P 有(3台)  
営 9:00~17:00

### 50 ごはん処 はらどけい

**特典** **特典**

**チキン南蛮定食 930円**

定食・丼物・麺類をご用意しております。一番人気のチキン南蛮、信州の食材を多く使った信州上田豚とる井を是非！各種テイクアウトもできます。

☎0268-21-6288  
住 上田市常盤城1-8-26 休 月曜日  
営 11:30~14:30(L.O.14:00) P 有(13台)  
17:45~21:00(L.O.20:30)

### 51 信州イゲタ味噌醸造蔵元 酒の原商店

**特典** **特典**

**糀あまざけ 670円**

創業1905年。明治蔵で醸される天然醸造無添加生味噌は、昔ながらの製法を受け継ぎ今でも守り続けています。糀あまざけは当蔵の味噌糀で毎日醸される人気商品です。

☎0268-22-1941  
住 上田市上塩尻260 休 水曜日 P 有(7台)  
営 9:00~19:00

### 52 福無量直売店「郷の蔵」

**特典** **特典**

**福無量 特別純米酒 美山錦 1,430円 720ml**

ワイングラスでおいしい日本酒アワード2019金賞受賞「特別純米酒 美山錦」の酒米は100%上田市産です。特典：1,000円以上ご購入で福無量クリア枀をプレゼント。

☎0268-21-9232  
住 長野県上田市下塩尻36 休 月曜日 P 有(8台)  
営 10:00~16:00(日・祝:10:00~15:00)

### 53 勝福

**特典** **特典** **個室有**

**揚げギョーザ 500円**

揚げギョーザはあつあつの揚げたてを特製甘だれをかけて焼きギョーザはパリパリ羽付きでお出します。どちらも人気の商品ですどうぞお召し上がりください。

☎0268-23-1502  
住 上田市御所727-4 休 木・第2水  
営 11:30~14:00、17:00~21:00(予約制 受付19:30終了) P 有(7台)

### 54 しんぺる

**特典** **特典**

**薄皮こしあんぱん 130円**

お客様が手に持った時に「お！重い」と驚く薄皮こしあんぱんは、こしあんを練り直して口どけよく仕上げています。トライアングルは各メディアで紹介された昔からの人気商品です。

☎0268-22-0640  
住 上田市諏訪形1335-1 休 日・第1土・祝日  
営 9:00~18:00(土:9:00~18:00) P 有  
P 有

### 55 ぶしもりや めんめん

**特典** **特典**

**ベジもり 990円~**

お肉も野菜も美味しいつけ麺専門店として、地元の有機野菜を中心にグルテンフリーなつけ麺も始めました。めんめんのおいしさはそのままに、お腹一杯でも罪悪感なし♪

☎0268-75-8923  
住 上田市中之条65-1 休 不定休  
営 11:30~14:30、17:30~21:00 P 有(19台)

### 56 千曲フルーツ

**特典** **特典**

**バナナとくるみのスムージー 450円**

長野県産を中心に全国の旬の美味しい果物を販売しております。ご購入品はもちろん、ちょっとしたお使い物やお買い得品まで幅広い品揃えでお待ちしております。又店内JuiceBarでは常時10種類ほどの完熟果物を使ったスムージーを販売しております。

☎0268-27-3630  
住 上田市上田原1112-4 休 なし P 有(7台)  
営 (Shop)8:30~18:00 (JuiceBar)9:00~17:30

### 57 フランス菓子 升山

**特典** **特典**

**りんごのタルト(ホール) 2,500円**

升山のお菓子は、すべて手作りで、香り、食感も豊かなパイやクッキー、新鮮な地元産の果実から作る生菓子、パティスリーが作る個性豊かなコンフィチュールをぜひご賞味ください。

☎0268-26-3077  
住 上田市上田原1175-1-7 P 有(4台)  
営 10:00~19:00  
休 月曜日

### 58 アップルツリー 洋菓子専門店

**特典** **特典**

**季節のフルーツタルト 540円**

季節のフルーツタルトは、カスタードクリームと生クリームの上に、季節によって地元産イチゴ、ブドウ、メロン、ピーチなどがのります。その他のケーキもぜひご賞味ください。

☎0268-27-4364  
住 上田市上田原1350-5 P 有(6台)  
営 9:00~19:30  
休 月曜日

### 59 太郎茶屋鎌倉 上田店

**特典** **特典** **個室有**

**鎌倉ランチセット 990円~**

毎朝練り上げる本藏粉を使用したわらび餅が名物の和カフェです。わらび餅を選べるランチセットもおおすすめです。日頃の疲れを癒やし是非ご来店ください。

☎0268-71-0338 休 火曜日、第2・4木曜日  
住 上田市神畑258-1 P 有(12台)  
営 (月)11:00~16:00 (水~日)11:00~17:00

### 60 ちゃーしゅうや武蔵 上田原店

**特典** **特典**

**からし味噌らーめん 850円**

2日間で1万2000人が食した超人気店!! 秘伝のからし味噌にもちもち麺、4年連続モンドセレクション金賞受賞のトロ旨チャーシューを是非！餃子はタレ無しでも美味しい♡

☎0268-25-0701  
住 上田市神畑226-2 休 なし P 有(20台)  
営 11:00~15:30(L.O.) 17:00~21:00(L.O.)



### 61 味楽亭



**味噌カツ 1,430円**

赤味噌と信州味噌の当店オリジナルのブレンド味噌を使用お好みでお好きな揚げ物にプラスで味噌だれのみ注文も可能です。

☎ 0268-22-6451  
 住 上田市神畑90 月曜日 有(30台)  
 営 平日11:30~13:50夜5:00~8:30  
 土日祝日11:30~14:30夜5:00~8:30

### 62 日なた堂ベーカリー



**ラムレーズン ミルクフランス 350円**

自家製酵母を使ったパンとお菓子のお店。  
 材料は出来るだけオーガニック・国産・地元の物を使っています。  
 酵母は米麹から起こした物を使用。店主が全て手作りしています。

☎ 0268-84-0241  
 住 上田市小泉1182-2 有(3台)  
 営 11:00~15:00  
 休 日・月・水・木・金曜日 出張販売の際はインスタアカウントでお知らせします

### 71 長谷川豆腐店



**青豆とうふ (地元産青大豆使用) 540円**

創業75年、当時の作り方を変えず昔ながらの味を守り続けています。

☎ 0268-38-2137  
 住 上田市別所温泉1719-1 休 日曜日  
 営 8:00~18:00 (商品終わり) 有(1台)  
 次第終了

### 72 島屋菓子舗



**栗どら焼き 160円**

別所温泉で三代続く和菓子屋です。メインは厄除け饅頭ですが、他にもどら焼き、くるみ餅、おやき、葛バーなど販売しています。全て店主の手作りです。

☎ 0268-38-2136  
 住 上田市別所温泉1683-6 休 月曜日 有なし  
 営 7:00~17:00

### 63 豊上モンテリア



**ジェラート レギュラー 350円**

信州の自然酪農牧場で放牧された牛の低温殺菌の牛乳に独自の天然素材を混ぜたベース、そして四季折々のこだわりの素材を使用した毎日製造、限定販売のジェラートです。

☎ 0268-39-8071  
 住 上田市下之郷1525-1 休 水曜日 有(10台)  
 営 10:00~18:00

### 64 リストランテ サンマルコ



**ポローニア風 ラザニア 1,045円**

手作りにこだわる本格派。42年愛され続けるイタリアン。アットホームな雰囲気の木造りのお店。木のぬくもりに包まれてチーズたっぷりのラザニアをお楽しみください。

☎ 0268-39-8305 \*テイクアウトはビザのみ  
 住 上田市保野824-12 休 月・火曜日(月曜祝日)  
 営 11:30~15:00(L.O.14:30) の場合は火・水曜日  
 17:00~21:00(L.O.20:30) 有(25台)

#### ワッペン紹介



飲食店でテイクアウト可能なお店

#### 特典

うまいものスタンプラリーの特典があるお店 (詳細は各店舗におたずね下さい)

地産地消推奨店・品 (上田市) の登録店

直売所等で 上田地域産の農産物を購入しているお店



おいしい信州ふード (長野県) 登録の ショップ・フード



信州の安心なお店 信州安心なお店の登録店 (飲食店)



新型コロナ対策推進宣言の店 新型コロナ対策推進宣言の登録店 (製造販売店)



### 65 梅光堂 新町店



**しおだ野 あんバターどら焼き 180円**

創業が大正四年と、上田市の塩田地区では老舗の和菓子店。菓子職人が技と巧を駆使して生み出す上生菓子をはじめ、四季折々の味をご提供しています。日々の中でのほっとするゆとりの時間に、一口食べたらそのおいしさに微笑んでいたげられる様な、そんな真心こもったおいしい和菓子造りに励んでいます。

☎ 0268-38-2576  
 住 上田市新町171-3 有(3台)  
 営 9:00~18:30  
 休 火曜日

### 66 豆cafe enju



**上田市の農産物を使った リゾットランチ 前菜付 1,210円**

日本遺産に位置する当店は、塩田平が一望出来るテラス席がオススメ。パティシエが作るスイーツや、併設する美術館とのコラボスイーツも人気です。テイクアウトはドリンクのみ。

☎ 0268-38-4569 休 火・金曜日  
 住 上田市前山300(前山寺参道入口) 有  
 営 11:00~16:00(L.O.15:30)

### 67 そば処 倉乃



**天ざる蕎麦 1,500円**

真田町沢沢、標高1000mの霧下で自家栽培、自家製粉したそば粉を四阿山からの湧き水で打つこだわりの手打ち田舎蕎麦です。

☎ 0268-38-1347  
 住 上田市八木沢268-3 休 年中無休  
 営 11:00~14:30 有(30台)  
 (平日:11:00~14:00)

### 68 お食事処 比蘭樹



**天ざるそば 1,200円**

天ざるそばの天ぷらには、地元産野菜をできる限り使用しております。当店でお出ししているお米は、塩田平産です。別所の四季折々の風景を楽しみながら、是非ご堪能ください。

☎ 0268-38-2100  
 住 上田市別所温泉58 有  
 営 11:00~19:00(L.O.18:30)  
 休 第2・4月曜日

### 69 おはぎ本舗いけだや/石窯焼きピッツァ カビトリーノ



**松茸ピッツァ 3,800円 (ハーフサイズ約26cm~季節限定)**

松茸ピッツァを焼くために作ったオリジナル石窯は「二層式」。素材の風味を損なわずに焼き上げます。

☎ 0268-38-9938  
 住 上田市別所温泉68-4 休 10月はなし、11月から水曜休み  
 営 (おはぎ本舗)8:00~20:30 【カビトリーノ】11:00~14:00、17:00~20:30(L.O.20:00) 有(11台)

### 70 鎌原まんぢゅう



**キューブパイ 490円**

上田産ブランドりんご「真田REDアップル」がたっぷり詰まったカスタード館とサクサクのパイが美味しい♪キューブタイプの珍しいパイ。1000円以上購入の方には、りんごの饅頭プレゼント!

☎ 0268-55-3469  
 住 上田市別所温泉181-2 休 水曜日 有(3台)  
 営 10:00~16:00

## 上田商工会議所 女性会

### 多くの方の協力できあがった 「甘酒かんでん」

信州上田うまいものスタンプラリーで発酵食品をテーマとすることを受け、女性会として発酵食品を使った和菓子の製作・販売・PRを検討し始めたのは2021年。山崎孝子会長の和菓子店「やまざきや」を主体に、発酵プロフェッショナルの資格を持つ原紀副会長のアドバイスや、女性会会員の試食を通じて、本格的に女性会の事業として「甘酒かんでん」の新商品開発を進めることとなりました。

食パン・甘酒と塩麴のセットなどを、一般参加者も含め各30セット近く売り上げました。一連の取り組みが、日本商工会議所発行のビジネス情報誌『石垣』6月号に掲載されました。また7月7日・8日に東京商工会議所内で行われた「2022 渋沢栄一ゆかりの地 地域特産物産展」でも甘酒かんでんを販売し、人気を博しました。

オンラインで開催された、9月の県の研修や10月の全国大会の講演会で参加者に試食してもらって意見を集めました。またコロナ禍でリアル参加が難しい会員へも、情報共有や意見交換のために試食券を配布。いただいた感想や意見のおかげで、甘さや分量などを調整して商品として練り上げることができました。

3月には東信3商工会議所(佐久・小諸・上田)の若手後継者育成事業として開催した講演会で、女性会会員による発酵食品をテーマにした販売会も実施。甘酒かんでんのお菓子セット・高級



甘酒かんでん(税込270円)は「やまざきや」で販売中。驚きの柔らかさと小豆と甘酒の上品な甘さが調和した逸品

### 上田商工会議所女性会定期総会



東京商工会議所内での販売の様子



## 小倉ヒラクさんと行く 第2弾 “発酵の街”上田

発酵デザイナーとして広く深く“発酵”にまつわる国内外のあれこれを追いかける小倉ヒラクさん。昨年に引き続き、上田の発酵どころを歩いてもらいました。今年にはクラフトビールと酒です。



天神ブルワリー



小倉 ヒラクさん

発酵デザイナー。「見えない発酵菌たちのたはらきを、デザインを通して見えるようにする」ことを目指し、全国の醸造家や研究者たちと発酵・微生物に関するプロジェクトを展開。東京農業大学で研究生として発酵学を学んだ後、移住した山梨で「発酵ラボ」をつくる。アニメ『てまえみそのうた』でグッドデザイン賞2014を受賞。著書に『発行文化人類学』（木楽舎）、『日本発酵紀行』（D&DEPARTMENT PROJECT）。2020年に東京・下北沢にオープンした『発酵デパートメント』は各地の発酵食材を販売している。https://hirakuogura.com/

### ブルーパブは 地域づくりのひとつのあり方

上田駅そばの天神町商店街に2021年11月にオープンした「天神ブルワリー」は、上田初のブルーパブです。ランチ営業が落ち着いた午後、小倉さんは自家製カレー（ランチタイムに提供）を食べながら、ヘッドブルワー兼代表の石井侑馬さんと、地域食材コーディネーターとして天神ブルワリーの料理を担当している石井英美香さんの話を聞きます。経営母体は上田道と川の駅「おとぎの里」で、3～4年前から地域の仲間とのプロジェクトとし

て始動し、「地域づくりをしている団体がビールづくりをしている」のだとか。小倉さんは「地域課題の解決がスタート地点なんです」と驚いた様子です。「造りたいビールのスタイルは？」という小倉さんの問いかけに「イギリス、ドイツ系でしょうか。イギリスのパブのような、生活の中にビールがあるスタイルを目指しています」と、ロンドン留学経験のある侑馬さんが答える通り、早くも地元客と観光客に愛される店になっています。



醸造タンクは3本（1本300ℓ）。同時に3種類つくることができ（仕込み期間は3～4週間）、できあがったらケグ（ステンレス製のビア樽）に移して保管。侑馬さんは県内のブルワリーで研修を受けた



建物は以前、鮮魚・仕出店「かねたま魚店」だった。当時使われていた木箱をテーブルにリメイクするなどして、街の歴史を反映した店づくりをしている



ビールの香りと苦みは、ホップ黄色い粒子「ルプリン」由来。長野県はその昔ホップの生産地だった時期があり「信州早生」という品種がある

手前から時計回りに「味噌漬け盛り合わせ」「ドライトマトのオイル漬け」「地鶏の塩麹レモンハーブグリル」。今まで醸造したビールは8種類以上。仕込み時期によってその時々々のビールが楽しめる

1杯目はジャーマンピルスナーを、2杯目は侑馬さんおすすめのミルクスタウト（黒ビール）を楽しむ小倉さん。「硬派な味です」と感想を伝えつつ、さらに他の料理も堪能しました。天神ブルワリーは料理からビール以外のドリンクに至るまで、地産地消の徹底ぶりは上田随一。野菜はおとぎの里会員によるもので、肉や魚も信州産のものを使い、パンは市内パン店と共同開発した、醸造に使った麦芽を練りこんだオリジナルパンを提供。副産物を無駄にせず、加えて地域のパン店と協働するアップサイクルの理想形を実現しています。その後、数種類のホップを栽

培している半過（はなが）へ移動。「オリーブオイルにホップの風味を移して料理に使っています」と英美香さん。ビールづくりにはホップが大量に必要ゆえ、小倉さんからは「天神通りのビルの壁にホップを這わせて街を“農場”にしたい？」というアイデアも飛び出しました。面白いアイデアに侑馬さんと英美香さんが反応して、「究極の地産地消」「収穫体験イベントもできそう」などひとしきり盛り上がりました。小倉さんがこれまで見聞きしてきた例からも、「ビール醸造と街づくりや地産地消の相性はとてもいい」ことは言えるようです。「今後はホップと麦の地元栽培を広げて、上田市産の原料だけのビー

ルを造りたいですね」というふたりの目には、より地産地消を深めたブルーパブの姿が映っているようです。最後、天神通り商店街を端まで歩いた小倉さん、「次は、天神ブルワリーからこの通りのお店をはしごする“天神ホッピング”したいですね」とすっかりくつろいだ表情でした。

DETAIL & INFORMATION.....  
\*ショップデータはスタンプラリー参加店番号 5 へ





## 岡崎酒造



### 上田の米と水の力に沿った酒造り

岡崎酒造は上田・柳町に350年以上続く酒蔵です。2003年に岡崎美都里さんが杜氏として入り、12代目蔵元となりました。岡崎酒造では現在、日本の棚田百選「稲倉の棚田」で育てた酒米「ひとごち」で酒を造っています。2014年に棚田オーナーになったのが縁で、酒米造りと酒米オーナー制度をはじめました。棚田保全委員会4代目委員長の高保田良和さんと、地域おこし協力隊の玉崎修平さんにお話を聞き、オーナー制度や農業体験を柱に独立採算で奮闘して

いることに小倉さんは感銘を受けていました。「発酵ブームを経験した現在、発酵に興味関心が強い人は数万人います。棚田にも同じ可能性を感じます」。日本の原風景でありキャンプや生物の観察ができる棚田は、コロナ禍で注目を集めるアウトドアブームとも好相性。保全に手はかかりますが、小倉さんの目には可能性が広がる場として映ったようです。

柳町の岡崎酒造へ美都里さんをたずねました。柳町は酒、味噌、天然酵母パン、ワインと発

酵が関係するお店が偶然集まっていることで、年に1回「柳町発酵祭り」を開催する“発酵ストリート”。発酵の街・上田をけん引する場です。美都里さんは、夫・謙一さんとふたりで情報収集を重ねて岡崎酒造らしい酒造りを模索する中で、「楽しくやっとなかいかないと、お酒に出てしまう」ことを痛感したといいます。100石未満の生産量を、経営が安定すると言われる500石(1升瓶で5万本)まで育てつつ、ラインナップを大胆に整理。酒米の品種ごとに純米吟醸



元棚田オーナーの玉崎さんは、棚田ファンとアウトドアファンは重なると感じ、農閑期の田んぼキャンプを提案した。新しいアイディアも棚田保全に一役買っている



美都里さんが酒造りの現場を案内してくれた。謙一さんが設計した製麹(せいぎく)室は無垢板張りで清々しい空気が流れる。製麹は今も夫婦ふたりだけで行う



小倉さんと柳町を歩く謙一さん。「うちの酒蔵を立て直したら、まちづくりにより意識が向くようになりました」という謙一さんは、柳町を拠点にしたイベントを企画するなど積極的だ

のラインナップを充実させ、長い歴史を持つ蔵としては大きな変革を成し遂げました。今は夫婦に加えてふたりの蔵人を抱え、全員同い年のチームで目が行き届くだけの量をコツコツ手造りしています。蔵の設備や動線を見た小倉さんは「合理的で筋肉質ですが、贅沢な造りですね」と感心した様子でした。

信州亀齢を「甘味と酸味があって旨味が強いけれど濃厚ではない、ほんやりしたモダンな酒」と評していた小倉さんは、美都里さんに聞かれます。「瓶にいかにかフレッシュさを込めるか、搾りを工夫していますよね」。美都里さんはわが意を得た

りという表情で、「お客様の手元に届くまでに瓶の中をいかにいい状態に保つかを心がけています」と答えました。「日本酒のテロワール(風土、土地の個性)は“水”。地元の蔵が地元の酒米と地元の水で仕込むのは、無理がないです」と言う小倉さんには、岡崎酒造の造りは上田の水と米に合っていると感じられたようです。地元でご縁を得た人たちの酒米づくりを大切にしながら、岡崎酒造は自らの歴史と看板にふさわしい酒を求めて、今日も醸造の腕を磨いています。



### DETAIL & INFORMATION.....

\*ショッピングデータはスタンプラリー参加店番号 **35** へ



# 親子でつくろう 発酵&地産地消レシピ

昨年に引き続き、上田の上質な発酵食品と地元の旬な食材を活用した、親子でできる簡単レシピをご紹介します。ますますパワーアップした、料理研究家・王鷲美穂先生のオリジナル・レシピです！



## 地産地消

きのこの旨味がぎゅぎゅっと凝縮  
いろいろきのこの酒蒸し

### 作り方

- 1 きのこはそれぞれ食べやすい大きさにほぐしておく
- 2 フライパンにきのこを入れ、塩と酒を振り入れて蓋をして中火にかける
- 3 きのこに火が通ってくったりしたら火を止め、醤油を回し入れてなじませる
- 4 器に盛って上田みどり大根のおろしをのせたらできあがり

### 材料

お好みのきのこ（しめじ、舞茸、しいたけ、おおひらたけ等）  
……たっぷり2つかみ程度  
塩……少々  
酒……大さじ2  
醤油……小さじ1~2  
上田みどり大根のおろし……お好みの量

### ココがポイント!

- 1 きのこは3種類以上使ってください。きのこらしいうま味は舞茸やしいたけ、かさ増しにはしめじ、食感に変化がつくのはエリンギ、とろみが欲しい時はえのきやなめこを
- 2 冷蔵庫で3~4日ほど保存できて、冷えてもおいしいです。常備菜としてはもちろん、味噌汁、炒め物、オムレツ、汁そば、パスタ、あんかけなどにも展開できて便利です

### 食レポ

とてもシンプルなのに、いろんなきのこが混ざることでもボリュームも満足感があります。おろしはぜひ上田みどり大根で。独特の甘みと鮮やかな緑色がいいアクセントになります



## 発酵

かたまり肉がビールのおかげで  
やわらかく、コク深く

## スペアリブの ビール煮込み



### 材料

豚スペアリブ（または豚バラブロック）  
……約500g  
塩……小さじ1/2  
粗びきこしょう……適量  
オリーブオイル……大さじ1  
にんにく……1片  
にんじん……1本  
玉ねぎ……1個  
大根……5~8センチ  
じゃがいも……2個  
ローリエ……3枚  
カットトマト……1パック約390g  
ビール……350ml  
味噌……50g

### ココがポイント!

- 1 材料を入れて煮込むだけなのにごちそう感があるうれしいほったらかしレシピです。クリスマスなど寒い時期のイベントメニューにもぴったり
- 2 ビールは比較的フルーティなエールがおすすめ。ビールらしい苦みを求める方はラガーでも。クラフトビールを活用してお好みの味を見つけてください
- 3 味噌は火を止める直前に入れることで香りを楽しめます

### 作り方

- 1 にんにくは薄切りにしておく。野菜はやや大きめに切る（大根、じゃがいも、にんじんはよく洗って皮ごと使うことで野菜の旨みを活用できる。大きめに切ることで煮崩れしにくくなる。玉ねぎは4等分のくし切りがおすすめ）
- 2 お肉に塩、粗びきこしょうをすり込んでおく（豚バラブロックの場合は5センチ程度の大きさに切っておく）
- 3 深めのフライパンまたは鍋にオリーブオイル、にんにくスライスを入れて弱火にかける。香りが立ったら中火にして②のお肉を並べて、表面に焼き色をつける
- 4 ①の野菜を並べ（重なってもよい）、カットトマト、ビール、ローリエを入れて沸騰したら弱火にして、蓋をして1時間半~2時間コトコト煮込む
- 5 最後に味噌を溶かし入れて、火を止めてできあがり

### 食レポ

骨付き肉のボリュームは見た目にも満足！煮込むのでアルコールは完全に飛び、ビールと味噌のコクがたまりません。パンとサラダがあれば豪華なディナーに







## 地産地消 & 発酵

ポケたりんごもおいしくリメイクできる

# りんごと甘酒の パウンドケーキ

### 材料 / パウンド型 1 本分

りんご……2 個 強力粉……200g  
砂糖……50g バター……25g  
卵 (L 玉) ……2 個 甘酒……45g  
ベーキングパウダー……4g  
サラダ油 (菜種油) ……25g  
仕上げ用粉糖……適量

### ココがポイント!

- ① このレシピは強力粉がポイントです。りんごの水分を吸ってもっちりしっとりしたパンに近い食感になるので、お子さんの朝食にもおすすめです
- ② 余った強力粉はピザ生地、フライの下衣などに使えます
- ③ 粉は泡だて器でぐるぐる混ぜて空気を含ませることで、ふるう手間を省きます

### 食レポ

生地はもっちりしていますが、甘酒と植物油のおかげか口当りは軽やか。ほんのり香るバターとのバランスも絶妙。ポケたりんごもおいしく食べられてうれしいですね



### 下準備

- ・パウンド型にクッキングシートを敷いておく
- ・オーブンを 180℃ で予熱しておく

### 作り方

- ① りんごは芯をとり、皮ごと適当な大きさのいちよう切りにしておく。バターは耐熱容器に入れてラップをして、低出力の電子レンジ (500w 未満。500w 以上だとおはな危険です) で溶かす
- ② ボウルに強力粉、ベーキングパウダーを入れて泡だて器でぐるぐるとかき混ぜる
- ③ ②のボウルに砂糖、卵、甘酒、溶かしバター、サラダ油を順番に入れてどんどんぐるぐる混ぜていく
- ④ ゴムベラに持ち替えてりんごを入れ、底からすくうように混ぜていく
- ⑤ 生地がりんごにまわりついてきたら型に入れ、表面をゴムベラでならしておく
- ⑥ 予熱が終わったオーブンに入れ、180℃で 40 分焼く
- ⑦ 真ん中に竹串を刺して生の生地がついてこなければ焼き上がり (生焼けであればもう 5 分加熱)
- ⑧ 粗熱がとれたら冷蔵庫で寝かせ、粉糖をかけてできあがり



●材料はすべて 4 人前です

●レシピで使った主な発酵食材  
【ビール】天神ブルワリー「ジャーマンビルスナー」  
(瓶での販売は在庫なくなり次第終了)

【味噌】武田味噌醸造「華城下」

【酒】岡崎酒造「信州亀齢」

【甘酒】信州イゲタ味噌醸造蔵元 酒の原商店「甘酒」

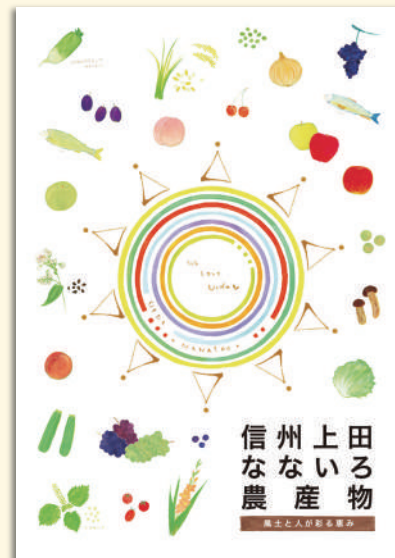
王鷲美穂さん (料理教室「Ohisama」主宰)

おうち料理研究家。ソイフードマイスター。信州や上田の食材や発酵料理を使った家庭料理を提案。「豆 cafe enju」の料理も担当。

<https://ameblo.jp/ohisama-miho/>  
Instagram@ohisama.m



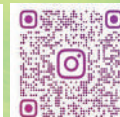
## 信州上田なないろ農産物



この看板をお店で  
見つけてね!



公式 Twitter、Instagram  
フォロワー募集中!  
各種イベントや農産物情報が届きます。



Twitter Instagram

### 『信州上田なないろ農産物～風土と人が彩る恵み～』

B5 判・32 ページ (無料)。

市内の直売所、公民館、上田市観光会館、上田合同庁舎などに設置 (数に限りあり)。

Web 上で見られるウェブブックも <https://www.city.ueda.nagano.jp/book/list/book5.html>

## 上田市の気候風土が育む農産物で豊かな地産地消ライフを

「信州上田なないろ農産物」は、上田産の高品質で多種多様な農産物をもっと知ってほしいと上田市が名づけました。代表的な農産物を赤・黄・緑・白・紫・茶・黒の 7 色に分けて紹介するので「なないろ」。上田市は、年間の晴天率が高く降水量が少ない、日本有数の少雨乾燥地帯。さらに標高が高く、昼夜の寒暖差が大きいことも特長です。

長い日照時間、少ない降水量、昼夜の寒暖差が、農産物の病気を抑えながら成長を促し、味のよさ、品質の高さを生んでいます。また、菅平高原から美ヶ原高原まで広がる広大なエリアは、

地形や地質が異なるので、多種多様な農産物が採れるのも魅力。その自然の恵みは、多くの農業者や流通・販売を担う人々の思いによって、食卓に届けられます。

その営みをひとつにまとめたのが冊子『信州上田なないろ農産物～風土と人が彩る恵み～』。上田市の農業者、JA 信州うえだ、上田商工会議所、上田市農産物マーケティング推進室などでつくる「上田地産地消推進会議」が作成しました。旬の時期になると直売所で見かける青果や、生産者のストーリー、支える団体の取り組み、直売所の紹介も。最

後に、地産地消を推し進める原材料品・加工品である「上田地産地消推進会議推奨品」のリスト、飲食店、小売店、食品加工事業所、旅館・ホテルである「上田地産地消推進の店」のリストも載っています。また、Instagram、Twitter などの SNS を活用し信州上田の食の情報を発信しています。毎日の食事に生かすだけでなく、遠方に住む大切な方への贈り物を探すのにもぴったりです。地元のことには案外知らないもの。市内各所で無料配布されているこの冊子で、上田市の農産物の豊かな世界をのぞいてみてください。

### 第 6 回 信州上田うまいものスタンプラリー / 2022 年 9 月 20 日発行 TEL.0268-22-4500 FAX.0268-25-5577

発行者：上田商工会議所 生活関連サービス業部会 協力：商業部会、工業部会、交通・観光サービス業部会  
イラスト：押金美和 撮影：安徳希仁 (P.12～18) デザイン：滝沢啓 取材・文・編集：くりもときょうこ  
印刷：株式会社アオヤギ印刷 協力：岡崎酒造株式会社 天神ブルワリー 信州上田稲倉の棚田 上田市農産物マーケティング推進室