PR

旬ちゃんニュース

長野県地産地消
推進キャラクター
「旬ちゃん（しゅんちゃん）」

「おいしい信州ふーど」キャンペーン

SYUNCHAN NEWS 2025 10

「おいしい信州ふーど」キャンペーン推進委員会（長野県、JA長野県グループ、八十二銀行、信濃毎日新聞社で構成）は、信州の農畜水産物やその加工品、郷土食である「おいしい信州ふーど」の魅力を県民の皆さんに、広く発信しています。

信州産を買って、食べて、みんなで応援！

毎月第3日曜日を含む
金・土・日曜は
地産地消を推進する
「信州を味わう日」

2025年度の「おいしい信州ふーど」キャンペーンでは、県民の皆さんと一緒に県内で生産された農畜水産物を「買って 食べて 応援する」取り組みを進めます。物価高騰などによって農畜水産物の生産コストが増し、販売価格が上がっていますが、県産品を選んで購入することが生産者を支えます。

今月は、長野県が生産量全国1位の「**エノキタケ**」を紹介します！（JA全農長野 ホームページを基に制作）

©JA全農長野

どんな料理にも合う食卓の名脇役 エノキタケ

これから寒くなる季節に食べたくなる鍋料理。その具材に欠かせない存在といえばエノキタケですよね。長野県が生産量全国1位※を誇り、県内全域から1年を通して全国に安定供給をしています。

味付けした加工品は「なめ茸（たけ）」として親しまれているほか、最近ではバラバラになりにくい株元を使った“エノキステーキ”なんてレシピも。和洋中のどんな料理にも合わせやすいエノキタケは栄養もたっぷり。うま味成分であるグルタミン酸やビタミン B1を他のきのこ類より多く含み、低カロリーで食物繊維が豊富です。

※農林水産省の令和6年特用林産物生産統計調査より

おいしい選び方

色が白く、かさと柄がしっかりしているものを選びます。鮮度が低下してくると、キノコ全体が水っぽくなり、やわらかくなります。

おいしく食べるコツ

栽培に使用したおが粉などの培地がついた株元の部分（2～3㌢程度が目安）を切り落としてから使用します。培地の一部が付着していることがあるので、軽く水洗いするか、よく取り除いてから加熱調理します。歯触りの良さを残したい時は、加熱のしすぎに注意。

保存方法

調理で残った部分はラップなどでくるんで冷蔵庫に入れ、できるだけ早めに加熱調理しましょう。

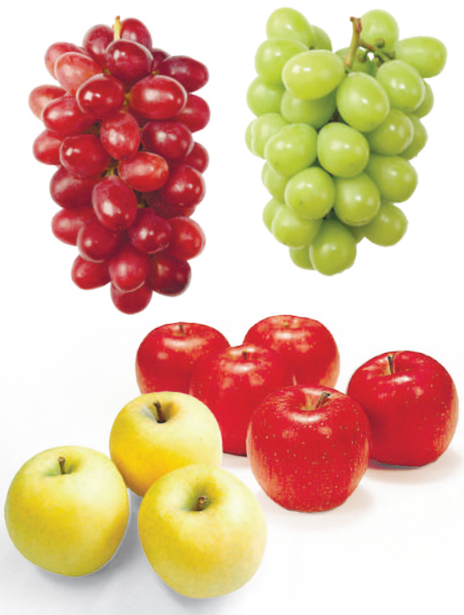
冷凍保存でうま味UP!

冷凍すると、品質と鮮度を保ったまま約3週間の保存ができます。凍る過程で細胞壁が壊れることで、キノコのうま味成分が出やすくなり、いっそう料理がおいしくなる効果も。食べやすい大きさに切ったら保存袋に平らに詰めて12時間以上凍らせるだけ。凍ったまま調理ができるので、食卓の強い味方になりますね。

歯ごたえシャキシャキ！茶系のエノキタケ

©JA全農長野

スーパーのキノコ売り場で時々見かける、かさや柄が茶色いエノキタケ。これは、茶色い野生のエノキタケに近い品種を人口栽培しています。「山茶茸（やまちゃたけ）」や「かきの木茸（たけ）」などさまざまな商品名で販売され、白いエノキタケよりも風味が強く、軸が太いため歯ごたえが良いのが特徴です。



県内のイオンで「信州フェア」を開催します

長野県内のイオン・イオンスタイル全13店舗の食料品売り場で、長野県産の農産物や特産品を販売する「信州フェア」を開催します。シャインマスカットやクイーンルージュ®、リンゴなど信州の秋を代表する旬の果物がずらり。この機会に、ぜひともお近くのイオン・イオンスタイルにお立ち寄りください。

○開催期間　10月17日（金）～19日（日）
○開催場所　県内のイオン・イオンスタイル全13店舗

★店舗により、お取り扱いのない商品もございます。
★詳細情報は、お近くのイオン・イオンスタイルの各店舗にお問い合わせください。

オレイン酸含有率45%以上! 至福の旨さ『信州オレイン豚』

「信州オレイン豚」は、長野県で肥育から製造・販売まで一貫した品質管理体制で生産されています。オレイン酸含有率は45%以上と豊富で、口にしたとき脂が溶ける温度が低くなめらかな舌触りで、特に脂がおいしい豚肉です。「信州オレイン豚」は、長野県内の飲食店で味わうことができます。一口食べればその違いに驚くはず！ 食べられるお店は「信州オレイン豚を味わう」で検索してください。長野県のブランド豚肉「信州オレイン豚」を是非一度ご賞味ください。

信州オレイン豚の会　長野市市場2-1（事務局:長野県農協直販内）
TEL／0120-940-650　HP／http://oleinpork.com
信州オレイン豚 Shinshu Olein Pork

栄養豊富で生活習慣病予防にも期待

「畑の肉」と言われている大豆の成分を抽出・濃縮した高野豆腐は、豊富な栄養素を含んでいます。なかでも特筆すべき特長は、高野豆腐の半分が植物性たんぱく質ということ。さらに健康維持に必要なカルシウムや鉄分も豊富。糖質が少ない点も見逃せません。また高野豆腐は高たんぱく質で、しっかり咀嚼できるのでフレイル予防にも効果的です。長期保存も可能で非常食としても重宝する食材です。

11月3日は 高野豆腐の日

長野県凍豆腐工業協同組合
TEL 026-227-6171
https://www.kouya-tofu.com/

デリシアの新ブランド「信州の信友（しんゆう）」!

デリシアのオリジナルブランド、【信州生まれ・信州育ち】が【信州の信友】として生まれ変わりました！ これからも長野県産の商品・長野県の食文化に根差した商品の開発・販売に力を入れて参ります。

DELiCiA デリシア

信州自慢の“イチ押し”

10月下～11月中旬頃 爽やかな味わい シナノゴールド
10月上～中旬 シャキッとジューシー 秋映
10月中～下旬 贅沢な甘さ シナノスイート

お買い求めはお近くのスーパー、青果店でどうぞ。

株式会社R&Cながの青果　URL https://rcns.jp/

農業者のみなさん！農業経営、NOSAIがサポートします!!

青色申告をしていて様々なリスクをカバーしたい方
収入保険をおすすめします。

自然災害リスクをカバーしたい方
農業共済をおすすめします。

NOSAIのネットワークはこちら
佐久支所　上小支所　諏訪支所
上伊那支所　下伊那支所　木曽支所
松塩筑支所　安曇野支所　北アルプス支所
北信支所　更埴出張所
東信地域家畜診療所　中信地域家畜診療所　北信地域家畜診療所
本所　☎026-217-5800㈹
NOSAI長野　農林水産省

安心のネットワーク NOSAI長野
Webサイトでは様々な情報を公開中！ NOSAI長野 検索
URL https://www.nosai-nagano.or.jp/

信州蕎麦
ご注文お待ちしております。

新そば、贈答品のご注文承ります

＼弊社ホームページはこちらから／
山本食品株式会社
☎0120-107-328
https://yamamoto-foods.jp/

旬到来！
“新そば”の香りを食卓へ

自社工場で丁寧に製粉、
挽きたての香り高い「新そば」をお届けします。

栽培から製粉・製麺 「一貫生産」のおいしさ
株式会社おびなた
通信販売 フリーダイヤル 0120-159428
〒381-4193 長野市戸隠2640
〔電話受付〕平日9:00～17:00
〔本社売店〕HP等でご確認ください。
https://www.obinata.co.jp/shop

美しい時代へ― 東急グループ

ネットで承り中！こちらから

ネットで注文！こちらから

Christmas Cake★2025
2025 ながの東急百貨店のクリスマスケーキ
ご予約承り 開催中～12月7日（日）※商品は数量限定につき売切れの際はご容赦願います
お渡し 12月24日（水）・25日（木） 本館5階 催物場
※ひる12時から午後7時

hug everyone.
ながの東急百貨店 TOKYU
〒380-8539 長野市南千歳 1-1-1 TEL.026（226）8181〈代表〉
https://www.nagano-tokyu.co.jp

令和八年 ながの東急百貨店のおせちご予約承り
期間：開催中～12月14日（日）※会期により会場が変更になります
11月13日（木）まで 本館1階 特設会場
11月14日（金）～12月14日（日） 本館5階 催物場