

あなたのそばに蕎麦がある

長野大学 市川ゼミ

一間建人 岩下涼 新海奈々 中島克典 播磨宏祐 松橋あすか

青木村の紹介

場所:長野県東部

人口:4,429人 (2017年 12月31日)

観光名所:大法寺(三重塔は国宝、県内の村で

国宝があるのは青木村のみ)、田沢温泉など

- ・上田市の西部にある山村
- ・青木三山と呼ばれる夫神岳(おがみだけ)、子檀嶺岳(こまゆみだけ)、十観山(じゅっかんさん)があり、頂上からは上田盆地を見渡せる。



青木村の特産品

青木村といえば...蕎麦！



タチアカネとは

◆青木村オリジナルブランド蕎麦
→青木村でしか作れない！

◆「タチ」とは栽培しているときに
倒れにくいことから

◆成長途中の実が赤いことから
「アカネ」



引用

<http://www.vill.aoki.nagano.jp/zigyousuishin/tachiakane.html>

連携内容

青木村の地域
資源の発掘

「夕チアカネ」
の活用

新商品開発

蕎麦 で イタリアン

条件

できる限り青木村産の食材を使用
すること

例: 蕎麦小麦、野菜(レタス、キャベツ、ニンジン、玉ねぎ、
ショウガ、ブロッコリー、ニンニク)、牛乳、しめじ、鶏肉

メニュー

- ① サラダ 揚げた蕎麦チップを使ったサラダ
- ② スープ 蕎麦粉を使ったスープ
- ③ メインディッシュ 蕎麦ガレットと蕎麦パスタ
- ④ デザート 蕎麦プリン

※希望者には青木村産のワインも出す。
(長野大学と青木村がコラボして作られた)



蕎麦サラダ



材料

蕎麦	レタス
ごま油	のり
ドレッシング	塩

作り方

- ①レタスをちぎって水につけておく。
- ②蕎麦を大体一口サイズになるように切る。
- ③多めのごま油をひいたフライパンでそばを揚げる。
大体1~2分で揚がる。
- ④揚げたそばをクッキングペーパーで油を拭き、塩をふる。
- ⑤皿にレタスをのせ、その上に蕎麦をのせる。
- ⑥のりをふりかけて完成。

蕎麦コンソメスープ



材料 二人分

しめじ	適量	
キャベツ	ひとくち大	
蕎麦粉	大さじ4	
コンソメスープの素	2個	
水(そば粉を溶かす用)		400ml
水	900ml	

作り方

- ① キャベツをひとくち大に切っておく。
- ② 鍋に水、しめじ、キャベツ、コンソメスープの素を煮込む。
- ③ 沸騰したらダマにならないように蕎麦粉を溶かせたものを加える。
- ④ 1分程度煮込んだら完成。

蕎麦粉のガレット



材料

鶏肉	蕎麦粉
しめじ	水
ブロッコリー	塩
レタス	卵
ケチャップ	

作り方

- ①蕎麦粉、水、塩、卵を使って生地を作る。
- ②鶏肉1枚(塩小さじ2分の1ショウガ2分の1)を揉みこむ。
- ③レンジで3分ほど温める。
- ④しめじ100gにニンニク小さじ2分の1とオリーブオイル大さじ2分の1を加え、中火、塩コショウで炒める。
- ⑤ブロッコリーを塩2つまみほど入れてゆでる。
- ⑥ケチャップで味付けして、鶏肉、しめじ、ブロッコリーレタスを生地で包む。

蕎麦パスタ



材料

蕎麦	ニンニク
オリーブオイル	麺つゆ
塩	キャベツ
コショウ	ベーコン

作り方

- ①ベーコン、キャベツ、ニンジンを食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、ベーコン、キャベツ、ニンジン、玉ねぎを塩コショウで炒める。
- ③蕎麦をゆでて水をきる。
- ④炒めた具材のところに茹でた蕎麦を入れて、麺つゆとすりおろしたニンニクを加えよく絡める。
- ⑤味を調整して完成。

蕎麦プリン



材料

蕎麦茶
ゼラチン
生クリーム
水

砂糖
カラメルソース

作り方

- ①ゼラチンを水でふやかして置いておく。
- ②濃い目の蕎麦茶を作る。
- ③蕎麦茶に砂糖を混ぜてよく混ぜる。
- ④ゼラチンを入れて溶かし、生クリームと牛乳を加え混ぜ合わせる。
- ⑤粗熱が取れたら容器に入れて冷蔵庫で冷やす。
- ⑥完全冷えたらお好みカラメルソースをかけて完成。

まとめ

- 実際に私たちが作ったメニューは、失敗を重ねて思考錯誤して作りしました。今後の活動では青木村の方々と一緒に、実際に売れるメニューを作り、最終的には観光客の人々に振る舞う予定である。
- 今回の活動を通して、私たちが関わりがなかった地域へ行き活性化を考えることでその地域の自然や特産品に触れ、関心が高まった。
- 今後もこのような地域活性化を図る活動を続けていきたい。