

# NUPRI NEWS

Nagano Urban Policy Research Institute

NPO法人  
長野都市経営研究所

Vol.55

2017.APR.

発行日/2017年4月3日 (年4回)

NPO法人 長野都市経営研究所

発行/NPO法人 長野都市経営研究所 〒380-0834 長野市大字鶴賀問御所町1289-1 丸本ビル2F TEL 026-235-7911 FAX 026-235-6166 http://www.nupri.or.jp E-mail: nupri@nupri.or.jp

## NUPRI 全体懇談会

# 数々の施策が地域に浸透してきたNUPRI さらなる発展のためにも活動への積極参加を

平成29年2月8日 午後2時30分〜 長野ホテル犀北館にて開催

去る2月8日、「NUPRI 全体懇談会」が役員・会員あわせ60余名の出席により開催されました。

当年度は、NHK大河ドラマ「真田丸」の放映や、今夏に行われる「信州ディスプレイナーションキャンペーン(DC)」に向けたプレキャンペーンなどを契機に観光振興への地域の取り組みが活性化し、NUPRIの活動も活気あるものとなりました。久々に会員数が100社を超えたのも明るいニュースでした。その一方で、経済、政情、保護主義の台頭等海外情勢への先行き不安を共有する場面や、組織そのものの若返りや活動への全員参画体制等、改めて今後の課題を問いつつ機会ともなりました。

活動報告の後は「長寿県・長野」を「食」の観点から力強くサポートしている郷土料理研究家・横山タカ子さんの講演を、260名もの一般聴講者を迎えて開催。続く懇親会では、ご来賓の樋口副市長のご挨拶、鷺澤相談役の乾杯に続き、信州の食文化や食と長寿・健康に関し、横山さんに盛んに質問が投げかけられたほか、新入会員の紹介なども行われ、なごやかな全体懇談会となりました。

### 【全体懇談会 報告】

全体懇談会は岩野事務局長の司会により進行。各部会・委員会の代表から、当年度のこれまでの中間活動報告ならびに来年度に向けた活動方針について発表が行われました。

### 理事長あいさつ

#### ■地域への浸透を今後の力に

市川浩一 理事長



NUPRIの活動を開始してから22年余というずいぶん長い年月が経ちました。会員の皆さまには長年にわたりご理解とご協力をいただき、感謝の念に堪えません。

昨年はNHK大河ドラマ「真田丸」の人氣が観光振興を後押しし、街は大いに盛り上がりました。おかげさまでNUPRIの活動も活気に富んだものとなり、その結果として行政をはじめ関係団体、一般市民の皆さまなど地域への認知度が深まったという手応えを感じています。また、本日この後、横山タカ子さんを講師に迎えての講演会には260名もの聴講希望があったと聞いております。一般市民の皆さまへの認知、浸透をさらに深めていく意味でも、企画してくださった会員の皆さまのご尽力に改めて感謝する次第です。

こうした状況を追い風とし、NUPRIは来年度以降も観光を核とした活動にますます力を入れていきたいと考えます。今夏は「信州DC」も行われます。聞くところでは吉永小百合さんのCM撮影も終わり、本格的なプロモーションを待つばかりとか。地域の活性化が期待されるわけですが、NUPRIもそれに寄り添っていく所存です。皆さまには健康に留意され、各部会ごと目標を持って引き続き活動していただきますよう、改めてお願いを申し上げます。



## 部会活動中間報告・ 2017年方針発表

### ■観光母都市ながの部会

#### 山城の掘り起こしと

#### 善光寺の歴史再発見

夏目副部長



昨年度（平成27年度）は、善光寺御開帳に合わせ「善光寺ゆかり、隠れたるパワースポットめぐり」を大々的に展開しましたが、当年度は、わいがやサロン、ここ掘れ！長野調査隊活動と共同歩調で、NHK大河ドラマ「真田丸」の放映に焦点を置いて活動を行いました。

来年度以降の活動としては、「山城」を取り上げ、光を当てたいと考えています。

長野市街地周辺の里山には、旭山城、横山城、葛山城等いたるところに山城跡があり、掘り起こすと大変魅力的な観光史跡となります。市村部会長の知見では、これほど山城が築かれ、実際に戦いが行われた地域は他に見られないとのこと。どこにスポットを当て、どう展開していくかを課題に、実のある施策としていきたいと思えます。

もう一つ、善光寺の近世・近代の歴史が思いのほか知られていないことに注目しています。皆さん、善光寺大本願のお上人様が江戸時代、住まいを江戸に移されたことをご存じでしょうか。そのため坊がすべて院に変わったこと、明治の廃仏毀釈の際、神社となったかもしれない運命を救ったお上人様の話など、大本願の歴史掘り起こしとまとめのお手伝いを通じて、知られざる善光寺の魅力を再発信し、長野の一層の観光振興につなげていきたいと考えています。

### ■花遊歩（信州きものデー）

#### 1泊2日プランをプラスした

#### 観光プログラムに

鈴木事務局次長



昨年の第5回「門前まち花遊歩」は、従来の牛に引かれて善光寺参りの故事に倣い着物姿の女性が表参道を華やかに彩る「花遊歩」イベントに加え、新たなチャレンジとして、「信州着物の似合うまちネット」「須坂クラシック美術館」と連携して「第1回信州きものデー」と銘打って、長野電鉄ともタイアップし、かつて養蚕・製糸業で栄えた蔵のまち須坂を回遊するイベントを展開しました。信濃毎日新聞など各新聞社に取り上げられ、テレビ放映もされ、大変盛り上がったイ

イベントとなり、参加者にもおむね好評でしたが、日程がきついのと声もありました。

そこで今年は、「第2回信州きものデー」として、5月3・4日の2日間にあわせて開催。1日プランと、県外客を中心に1泊2日で楽しんでいただくプランを設定し、滞在型観光として経済効果も期待しています。また、県の支援金を得るべく努力しています。

### ■公開講演会の開催

#### 今、旬で、多様な考え方の

#### 講師をお呼びして

鈴木事務局次長

講演会の講師依頼も仰せつかっていきますが、今回は横山タカ子先生にお引き受けいただき、過去最大の260名の聴講希望者を集めることができました。6月14日に開催予定のNUPRI第23回定時総会の講演会には、早稲田大学講師・実業家・文筆家の平川克美先生を講師にお呼びし、「これからの日本の未来のつくり方（三方一両損のススメ）」と題してご講演をいただく予定です。今後とも、今の世情に合った、旬で多様な考え方の講師の選定に尽力していきます。

### ■ここ掘れ！NAGANO調査隊

#### バスツアー好評、

#### 今回は企業見学等々を視野に

竜野調査隊長

徒歩圏内の探訪からスタートした調査隊ですが、一昨年の第5回のバスツアーによるパワースポットめぐりが好評を博したことから、昨年の第6回も少し遠出をして、川中島古戦場と「真田丸」にあわせた松代の歴史遺産めぐりを実施しました。現地でガイドさ



んに説明いただいたのが非常に好評で、興味深い話をいくつも聞くことができました。「次回も参加したい」との感想を多くいただいたおり、第7回となる今年度もバスツアー方式を予定しています。

テーマとしては、ブームとなっている「大人の社会見学」の要素も視野に入れた会員企業の工場見学、橋めぐりなどを検討しています。また、パワースポットめぐりの別コースという案でも検討中です。

### ■新産業創出部会

#### いよいよ農業生産法人化へ

竹内部会長

毎月曜日に表参道式番館のプロムナードで開催している「採れたて野菜市」では、その季節の露地・有機栽培野菜にこだわって生産者が直売しています。冬は加工品が中心となり、彩りが単調になりがちですが、写真、コメントを入れた各生産者の看板、ポスター、チラシなどによって特徴や意図を伝える努力を続け、地域に浸透してきているのではないかと感じます。

「りんごの木オーナー制度」は非常に好評をいただいております。昨年も収穫祭が盛大に行われました。現地の受け入れ態勢が厳しいものの、県外の皆さんにとっては楽しみな年





鷺澤部会長

長野Uスタジアムで観戦を！

### ■スポーツ振興活動部会 ACC長野パルセイロ支援活動

中行事です。今後は摘花、摘果作業の体験なども組み入れて分散を図ろうと考えています。また、当年度は、生産農家の宮本さんが稲作に本格的に取り組まれ、「三水米」の販売を試行的に行いました。

なお、生産農家の方々の高齢化は一段と進んでおり、後継者の育成や熟練技術の継承を図るためには農業法人化による組織体制の整備が必要であるとの認識から、このたび宮本さんの強い希望も受け、農業生産法人を設立する運びとなりました。引き続きご協力をお願いいたします。



ACC長野パルセイロトップチームは美濃部元監督がGMに、新監督に浅野哲也氏（前鹿児島ユナイテッドFC監督）が就任し、「J2昇格」を目指し、今季もJ3で戦います。開幕は3月12日、ホーム初戦は3月19日となります。ぜひ多くの皆さんに「長野Uスタジアム」に足を運んでいただきたいと思えます。

また、今季はテレビ放映権がWOWOWからダ・ゾーンに移った関係で、インターネット環境のある方であれば、J3の全試合を観戦できる見込みです。

一方、レディースは本田美登里監督の下、先シーズンとほぼ同じメンバーで「なでしこリーグ」1部を戦います。3月26日、ホーム戦で開幕を迎えます。こちらもぜひスタジアムへお運びください。

3月20日にはサッカー選手である女子高校生を対象に、アメリカ大学奨学金プログラムを活用した推薦制度の選考会が開催されます。長野県女子サッカーの向上にも役立つ施策として注目されます。

今季もACC長野パルセイロ支援に、皆様のご協力を何卒よろしく願います。

### ■わいがサロン

ご参加と講師ご紹介にご協力を

岩野事務局長

当年度前半は鈴木事務局長のご尽力で「真田丸」のドラマに携わる当事者の方々から大変興味深いお話をうかがうことができました。後半は松代・寺町商家の西村さん、クリックスコワーキング・スペースの広瀬さんと、地域でもいろいろ活動を展開するお二人のお話と、毎回多彩で充実した時間が繰り広げられます。

3月には61回目としてACC長野パルセイロ浅野監督を予定しています。ぜひ大勢の皆様



さま、お気軽にご参加ください。なお、講師のご紹介、ご推薦もお待ちしています。

### 事務局より

平成27・28年度新規会員として9社が加わり、会員は104社となりました。改めて皆さまのご努力に感謝申し上げます。

### 新規会員

明治安田生命長野支社  
高山電業株式会社  
有限会社山泰  
株式会社第一土建コンサルタント  
株式会社イシワタグラフィックス  
宗教法人淵之坊  
栗田病院  
株式会社MYROOM  
オリックス株式会社長野支店





## NUPRI 講演会

郷土の食で、  
郷土を元気に！

郷土料理研究家 横山タカ子氏



講演会是一般公開で開催されました。料理教室、多くの著書、信毎連載などでおなじみの郷土料理研究家・横山タカ子さんがユーモアをまじえて語る信州の食の魅力や、食を生かした活性化への提案に、260名を超える聴衆が熱心に聞き入りました。講演後、横山さんが握手攻めに合うシーンも。食と健康・長寿への関心の高さがうかがえました。

長寿県・長野を  
支えているもの

長野県が長寿日本一となつてから、もう何年にもなります。この次のランキングでどんな結果が出るか気になるところですが、長野県が長く続いていることを、私たちはもっと誇りに思っていると日頃から感じています。長寿を支えているものを整理してみましよう。

## ●食への関心が高い

集まりがあるたび漬物、煮物、和え物、手作りの甘味などをシール容器に入れて持ち寄るでしょう。口に合うものは食べ方を教え

てもらって、自分のレシピに加えていく。そうやって主婦たちは年中食べるものを工夫しているんですね。

## ●感受性が強い

寒暖差が激しい気候は栄養素の高い作物を育む要素です。ことに寒さの中に育つ野菜は、地中に強く根を張り、おいしさとともに抗酸化作用を持つようになるのです。こうしたものを食べる習慣が、人の生命にとっても栄養になるのだと思います。同時に、寒さに耐えて生きること、感受性の豊かさも育まれます。寒中においておいしい漬物を取り、中物置へ向かったり、早春のフキノトウを待ちわびてワクワクしたり……。こうしたことで

信州の人は感受性を育み、生きる力も育んでいるのだと、私は思っています。

## ●離婚率が低い

信州の女性は我慢強い……と思いましたが、実は男性がひたすら耐えているようですね。長野県の長寿を保つため、男性には今後我慢し続けていただきたいものです(笑)。

## ●野菜を食べる県民

長野県民は野菜の摂取量が全国一。成人が1日に摂取すべき野菜の量は360gといわれていますが、我が家で計ってみたら、なんと1人600gも食べていました。夏にはトマト、キュウリなどを丸かじりしますで

## 【横山タカ子氏 プロフィール】

大町市生まれ。長野市在住。信州の伝統食について長年にわたりフィールドワークを含めた研究を重ね、地元の食材の良さを生かすと共に伝統の調理法に基づくオリジナル・レシピを考案。料理教室を主宰するかたわら、NHK「きょうの料理」をはじめテレビ・ラジオ番組、新聞連載、講演会等で活躍。長野県おいしい信州ふード(風土)公使、伝統野菜認定委員、観光振興審議委員長。長野県カルチャーセンター、松本・東京青山のNHKカルチャーセンターの各講師。

NHK関東甲信越地域放送文化賞受賞、県知事表彰(産業功労者)受賞。信濃毎日新聞に「温故知くらし」を連載中。『作って楽しむ』シリーズ(信濃毎日新聞社)、『日本一の長寿ごはん』(東京・日東書院)、『健康おかず作りおき』(主婦と生活社)など著書多数。



しょう。冬も葉物野菜や大根をたくさんいただくから360日なんてあつという間。なんととってもおいしいですね。

### ●野菜へのこだわり

長野県内には70種類以上の伝統野菜があり、地域ごとにこだわりの食べ方を踏襲しています。調査や取材で各地を訪れると、その地域の野菜を、その地域の食べ方でいただくことが多いのですが、そのおいしいこ

と！たとえば、清内路でいただいたニンニクの芽と破竹の煮物。池田町では無漂白でも真っ白な手引きのかんぴょう。こうしたものを伝統的に食べてきたのです。長寿の要素は昔からあったのだと思います。

### ●お茶請けがいい

梅干し、野沢菜、煮豆など食物繊維たっぷりのお茶請けと、カテキン豊富なお茶。お腹がいっぱいになりませんし、排泄が促されるわけですから、信州のお茶とお茶請けの習慣もまた長寿の元なんです。こんなお茶請けが出てくる喫茶店があると思います。のですが、どなたか開店してくれないでしょうか。

### ●発酵食品を食べる

昨年、発酵の権威・小泉武夫先生とご一緒に本を作らせていただいた際、小泉先生が「信州人が漬物や味噌汁を食べなくなったら、長寿のランキングは必ず下がる」っておっしゃっていました。同感です。先生は太めでいらっしゃるけれど、血圧も血糖も何ともないそうですよ。

### ●水がいい

日本酒、川魚、豆腐、そば、お米、すべてが水の料理です。いい水が風味をよくするので。東京で料理教室をすると、水道水でご飯を炊くの生徒さんがいやがるんですよ。炊飯用に

も、味噌汁を作るにも、ペットボトルの水を使っています。そのたび信州人でよかつたと、しみじみ思います。水道水を安心しておいしく飲めるのが当たり前って、素晴らしいことなんです。長野県はもつとその点をアピールしていいと思っています。水を腐りにくくする銅のやかんに水を入れて、「おいしんですよ、どうぞ」なんて、素敵なおもてなしだと思いませんか。旅館でも、おうちでも、ぜひやってほしいです。湧水も豊かでしょう。その水が欲しくて、都会から繰り返し人が訪れるから、観光にもつながりますね。

## 「長寿の一汁四菜」を

### 口中調理で

ユネスコの世界遺産に「和食」が認定されましたね。認定されたのは「和食」です。貴族や武士の饗応料理を継承する「日本食」ではなくて、各地域、各個人が、ものをいとおしんで食べるよう工夫した郷土料理や行事食が「和食」。人が地域で生活する姿、生きる姿と一体化した食の文化、つまり、少し前の日本人の生活そのものといっているんですよ。

登録されたスタイルは「一汁三菜」。ご飯、味噌汁、酢の物、煮物、そして動物性の他のタンパク質、イナゴ、タニシ、肉といつても鶏肉ぐらいの野菜で構成されます。信州の場合はここに漬物が加わります。私はこれを「長寿の一汁四菜」と呼んでいます。

食事の最初に酢の物を食べると、血糖値が上がりにくくなります。野菜がいいからサラダだって思いがちですが、たっぷり油の入った



ドレッシングをかけたなら、わざわざカロリーをプラスするようなもの。きちんと醸造された酢を使った酢の物がいいんです。それから具だくさんの温かい味噌汁を半分ほど飲む。そしてご飯は玄米をおすすめします。玄米って母乳と同じなんですって。十六穀米などでもいいでしょう。うちでは玄米に大豆を加えて炊いています。

本当の味わい、身体によい味わいというのは「真味は淡」。決して強い味ではありません。これを箸で一品一品取り、口の中で合わせることで、味は深く食事をいただく「口中調理」が、和食の特色です。





単品崇拜ではなく、地味ですが滋味深いものをバランスよくいただき、それを継続する。これが信州の長寿を育んできたのです。さらに「寒干し」をはじめいろいろな野菜を保存したり、おいしく味わったりする技を持っている人が信州にはとても多いんです。これは信州の誇るべき文化です。私は名人がいると聞けば、必ず行って作り方を教えていただいて、自分でもやってみます。NHKの「きょうの料理」に出演させていたたく際も、信州の素材やこうした文化を可能な限りたくさん伝えるようにしています。

また、和食が単純な調理が身上ですね。こねくり回してはだめ。茹でる、蒸す、焼く、煮る、醸す、でいいのです。重ねれば重ねるほど「真味は淡」から遠ざかってしまいます。私は、死ぬまで自分のご飯を作り続けることを自分のライフワークと考えています。

ます。自分で動き、自分でトイレに行ける、そんなご飯を作り続けたいんです。それをかなえるのが「長寿の一汁四菜」、あるいは「一汁三菜」だと確信しています。

### 意識を持ちつつ 簡単に、手軽に

「一汁三菜」は決して難しくありません。忙しい時は無理せず、買ってきたものでもいいの。でも、知っていて楽をするのと、何も意識せずにおいしそうなものばかりに手を伸ばすのでは、将来が変わってきます。

たとえば、動物性タンパク質は1回60gまで。それをいかに豪華に見せるかが腕の見せどころ。なるべく脂が下に落ちるような調理法で、食べた後、血管内に溜まらないようにしましょう。動物性脂肪は融点が高いので、温度の低い血管の壁に付着してしまふんです。怖いでしょう。

宴会があつたなら、会費負けしないように思い切り食べたつてかまいません。でも、その後3食は我慢しなくては。よく「3週間続くと一生が変わる」といわれます。いいことを3週間続けるのと、悪いことを3週間続けるのとで、その先がいかに大きく変わるか、皆さんお分かりですね。

家庭の食事は、ごはん、にもの、しおやきなどの「ひらがな料理」がいいんです。ステーキ、スパゲッティ、オムライス、ケーキなどの「カタカナ料理」は、なんだか向こうから訴えかけてくるような強さがありますね。その通り、味も、身体への影響も強いんですよ。しかも家庭では手をかけずに加工品に頼る「なんちゃって」になりがち。だったら専門家のところへ食べに行った方がいいです。家庭では地元の旬を使った「ひらがな料理」をシンプルに作って一汁三菜にする。それを三度三度いただくことが、さ

やかな満足感を1日に三度も味わうことになる。幸せだと思いませんか。このとき、質のいい調味料を使うことが大切です。酢や醤油ならきちんと醸造されたもの、塩なら塩化ナトリウムではなくて海水から作られた塩、砂糖は……という具合に、いい調味料とともに、いい素材をいただくのが、健康には一番いいんです。

### 信州の魅力を活性化に つなげていきたい

最近、高校生が「ふるさとの正月料理を人に話せない」というんだそうです。地味で恥ずかしいんです。その地味の中に、健康と長寿を育む要素と、そして家族の健康を願う作り手の思いがこもっているんです。それを伝えたいから、見目で比較することしかできないんです。どうか自信を持って、信州の食を伝え、拡げていってほしいと思います。学校給食でこそ、そういうことをしていくべきでしょうね。

今、私は長野駅ビルMIDORIの「長野県長寿食堂」にメニューを提供しています。また、この6月から7月に開催される「北アルプス食とアートの回廊」の食のプロデュースも担当させていただいています。郷土料理研究者としてはもちろんですが、消費者、主婦としての目線からも信州の素材や食文化の魅力を伝えていきたいと考えています。そうすることが、きっと地域の活性化につながっていくと信じています。

長野県を大地にしっかりと根を張った大樹にたとえるならば、県民一人ひとりが柔らかな葉だと思えます。私もその1枚です。ぜひぶん紅葉してまいりましたけれど(笑)、最後まで1枚の葉としての役割を果たしていきたいと思うのです。

