

素材だより

信州長野

産地食旅

山の恵みと
発酵長寿を
巡る旅

信州の魅力といえば美しい山々や素朴な風景
と思う方は多いのではないのでしょうか。高原を
吹き抜ける風、凜々としてそびえる山岳、満天の
星、そして自然豊かな暮らしの中で作られる
みずみずしい野菜も魅力の一つです。
また、「長寿県」といわれる長野県の郷土食に多
く見られるのが発酵食品です。海が無く、冬は
雪に閉ざされるため、昔から味噌や醤油、漬物な
どの保存食、発酵食文化が育まれてきました。
家族亭の産地食旅「信州編」では、信州の発酵
食品や高原野菜を味わえるお料理をご用意し
ております。
まだまだ気の休まらない日々が続きますが、
信州の旅気分を満喫していただき、癒しのひ
と時をお過ごしください。

レタス

サニー
レタス

アスパラ

信州
野菜

ミニ
トマト

茶
えのき

霜降り
ひらたけ

信州
きのこ

しめじ

- **レタス** 信州を代表する高原野菜のレタス。昼夜の寒暖差により甘みを蓄積し、みずみずしく柔らかいのが特徴です。
- **サニーレタス** かすかに苦みがあり、柔らかな口当たり。実は長野県はサニーレタスの生産量が全国1位。
- **アスパラ** 縮まった穂先と鮮やかな緑が特徴。茎が太いほど甘みがありみずみずしい。
- **ミニトマト** 標高の高い立地で光合成に助けられ育てられるミニトマトは身が引き締まっています。プチとした食感があるのが特徴。

- **茶えのき** シャキシャキした食感が特徴の茶色いえのき。鍋物や味噌汁の具材に、また炒め物にもおすすめです。
- **しめじ** ぶなしめじの人工栽培は長野県が発祥の地。肉質は弾力性に富み、菌ごたえがよく、食感にすぐれています。
- **霜降りひらたけ** 傘は肉厚で、その表面にはきれいな「霜降り状の模様」があるのが名前の由来。しっかりとした肉質とジューシーな食感、うまみたっぷりのプレミアムきのこ。



● 道祖神納豆

信州の農村地帯で五穀豊穡を願う道祖神に見守られて育った大豆を使用しています。もっちり柔らかく、なめらかな糸引き自慢のひきわりなっとうです。



● しょうゆ豆 黒豆っこ

おしょうゆ豆を、体にもやさしい黒豆で作りました。このままご飯にのせたり、きざみねぎや大根おろしとあえても美味しくお召し上がりいただけます。



● 信州福味鶏の塩麴天ぷら

信州産丸大豆を使用した塩麴ソース。野菜の浅漬けや肉魚の漬焼き等、あらゆる料理の味付けに。家族亭では、信州福味鶏を塩麴ソースに漬け込むことで、やわらかくジューシーな天ぷらに仕上げました。



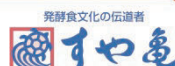
● 信州ゆずドレッシング

「信州自然王国」は青果物の出荷のかたわら農産加工場を創り、化学合成された添加物を一切用いない本物の味造りを目指して手作りの瓶詰製品を製造しています。信州ゆずドレッシングは南信州産の「本柚子」の鮮やかな色と、爽やかな香りを活かしたフレンチタイプのドレッシングです。



● 善光寺門前甘酒

善光寺門前で明治35年にみそづくりを始めました。人やまちとの関わりを大切に、みそづくりに誠実に取り組みながらみそを食す人の幸せを願った110余年。門前甘酒は、善光寺七名物といわれ、七味唐辛子・酒まんじゅう・田楽とならぶ人気のお土産品でした。昔ながらのお米の糴で作られる自然の甘みが懐かしい、ほっとする味。



信州長野



産地食旅

フェアメニューには
「善光寺門前甘酒」と
「野沢菜のしぐれ」を
お付けいたします。



山の恵みと 発酵長寿を 巡る旅

しあわせ信州

長寿県『長野』の

発酵文化で

健康食事を巡る旅。

信州天ざるそば
(うどんも承ります)

税込1,320円

使用食材

- ・信州福味鶏の塩麴天
- ・長野県産ミニトマト
- ・山形村長芋
- ・長野県産アスパラ
- ・長野県産しめじ
- ・霜降りひらたけ
- ・茶えのき

信州福味鶏の塩麴天と
信州野菜の天ぷらを
おそばと楽しむ。

信州
福味鶏
使用

丸正醸造

どうそじん
道祖神納豆と
山形村長芋とろろご飯

税込360円

使用食材

- ・道祖神納豆
- ・山形村長芋

信州諏訪
丸高
味噌之蔵



信州
ポーク
信州ポークと3種の
きのこつけ麺
(そば又はうどん)

税込1,210円

使用食材

- ・信州ポーク
- ・信州青唐みそ
- ▼3種きのこ――
- ・長野県産しめじ
- ・茶えのき
- ・霜降りひらたけ

信州ポーク入りのつけだれは、
お好みで信州青唐みそを加え
味の変化をお楽しみください。





発酵・長寿ロゴマークは長野県が
発酵食品産業の振興を通じて
健康長寿を目指す取組を象徴
するマークです。

※この商品を食べると必ず長寿になる
というものではありません。

フェアメニューには
「善光寺門前の甘露」と
「野沢菜のしめじ」を
お付けいたします。



信州 九正醸造

信州天丼セット (そば又はうどん)

税込1,210円

- 使用食材
- ・信州福味鶏の塩麴天
 - ・長野県産ミニトマト
 - ・山形村長芋
 - ・長野県産アスパラ
 - ・長野県産しめじ
 - ・霜降りひらたけ
 - ・煮えのき

信州福味鶏の塩麴天と
信州野菜の天ぷらに
特製天丼たれがからみます。



信州
福味鶏
使用

道祖神納豆そば (うどんも承ります)

税込1,180円



もっちり柔らかく、なめらかな
道祖神納豆と山形村長芋とろろは、
おそばとよく混ぜてお召し上がりください。



- 使用食材
- ・道祖神納豆
 - ・山形村長芋
 - ・長野県産しめじ
 - ・長野県産ミニトマト

米糀使用
信州ゆずドレッシング

しょうゆ豆



信州しあわせサラダそば (うどんも承ります)

税込1,180円

- 使用食材
- ・保平かぶの甘酢漬け
 - ・しょうゆ豆
 - ・信州福味鶏塩麴天
 - ・信州ゆずドレッシング
 - ・そば味噌そば豆腐

そば味噌
そば豆腐



信州長野



産地食旅

山の恵みと

発酵長寿を

巡る旅

長寿県『長野』の

発酵文化で

健康食事を巡る旅。



信州フェアメニュー
お持ち帰り
できます!

信州福味鶏の塩麴天と
ふくみどり

信州野菜の天ぷらに

特製天井たれが

からみます。



信州天井

税込650円

天ぷら素材

- ・信州福味鶏の塩麴天
- ・長野県産ミニトマト
- ・山形村長いも
- ・長野県産アスパラ
- ・長野産しめじ
- ・霜降ひらたけ
- ・茶えのき

信州福味鶏の塩麴天と
ふくみどり

信州野菜の天ぷら入り

温かいうどん。



信州天ぷらうどん

税込650円

たっぷり野沢菜漬入り
無添加素材に
こだわったコロッケ。



※写真は2個です

信州野沢菜コロッケ(1個)

税込180円

山の恵みと
発酵長寿を巡る旅

信州のお土産



信州 野沢菜のしぐれ

税込540円 (特定原材料：小麦)
【エネルギー量：86kcal/100g当たり】



善光寺門前甘酒

税込330円 (特定原材料：なし)
【エネルギー量：170kcal/100g当たり】



りんごのささやき

税込590円 (特定原材料：卵・小麦・乳)
【エネルギー量：523kcal/100g当たり】



みず饅頭

税込550円 (特定原材料：なし)
【エネルギー量：338kcal/100g当たり】



ひとくちりんご30g

税込200円 (特定原材料：なし)
【エネルギー量：324kcal/100g当たり】

栄養成分・アレルギー一覧表（2022年6月1日現在）

2022年7月31日まで 有効

※一覧表記載の栄養成分の数値は、検査機関での分析値を基本とし、一部食材に関しては「JANコード日本食品標準成分表」による計算値のいずれか、または両方を合わせて算出した数値であり、お客様がお食事される時の「目安」として表示させていただいております。

※栄養成分は 1人前の提供量で表示しております。なお、かけだし・つけだしは全量をお飲みほした場合の成分値になります。

※お選びいただく定食・セット商品の「セット種等」は別表記としております。お選びいただく「セット種等」を組み合わせさせてご確認ください。

※一品メニューの種油は好みで使用して頂くため栄養成分・アレルギー一覧に含まれておりません。

※一覧表記載のアレルギー情報は、その料理に使用されているアレルギー28品目について、原材料段階までさかのぼって調査したものです。

※店舗にて製造時、調理の盛付けの際には細心の注意を払っておりますが、アレルギー物質を含む原材料によっての器具の使い分け等を行っていないため、他のアレルギー物質が微量混入するおそれがあります。

※アレルギー物質に対する反応には個人差があり、微量混入でも発症するおそれがあります。判断は、専門医にご相談のうえ、お客様ご自身でご判断いただきますようお願いいたします。

※メニューによっては販売していない店舗もございます。詳しくは、店舗までお問い合わせください。

※商品の改良・規格変更・仕入れ状況に伴い、予告無く使用原材料を変更する場合がございます。情報は随時変更しておりますのでご確認ください。*そば販売店舗では、そばを取り扱っておりますので、そばアレルギーのお客様への商品提供はお断りさせていただきます。

	エネルギー (キロカロリー)	食塩相当量 (g)	アレルギー28品目																												
			卵	小麦	そば	落花生	乳	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	クルミ	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン	コーン	ごま	アーモンド	
信州幸せサラダそば	607	4.9	卵	小麦	そば		乳											サバ	大豆	鶏肉					山芋		ゼラチン			ごま	
信州幸せサラダうどん	595	6.1	卵	小麦	そば		乳											サバ	大豆	鶏肉					山芋		ゼラチン			ごま	
信州天ざるそば	647	3.4	卵	小麦	そば		乳											サバ	大豆	鶏肉					山芋		ゼラチン			ごま	
信州天ざるうどん	631	4.4	卵	小麦	そば		乳											サバ	大豆	鶏肉					山芋		ゼラチン			ごま	
信州ボークと3種のきのこつけそば	558	4.6		小麦	そば													サバ	大豆			豚肉					ゼラチン				
信州ボークと3種のきのこつけうどん	567	5.2		小麦	そば													サバ	大豆			豚肉					ゼラチン				
道祖神納豆そば	613	3.3	卵	小麦	そば													サバ	大豆						山芋		ゼラチン				
道祖神納豆うどん	599	4.3	卵	小麦	そば													サバ	大豆						山芋		ゼラチン				
信州天丼セット（麺なし）	641	2.6	卵	小麦			乳											サバ	大豆	鶏肉					山芋		ゼラチン			ごま	
●の麺の値を足してください																															
●セット温そば	221	3.4		小麦	そば													サバ	大豆												
●セット温うどん	205	4.0		小麦	そば													サバ	大豆												
●セット冷そば	222	1.7		小麦	そば													サバ	大豆												
●セット冷うどん	204	2.3		小麦	そば													サバ	大豆												
●味噌汁	34	1.8																サバ	大豆												

	エネルギー	食塩相当量	アレルゲン28品目																														
単品○山形村長芋道祖神納豆ご飯	308	1.4		小麦														サバ	大豆								山芋		ゼラチン				
単品○信州天ぷら盛り合わせ	264	1.3	卵	小麦			乳												大豆	鶏肉							山芋					ごま	
単品○福味鶏塩麹天ぷら○3個	123	1.5	卵	小麦			乳												大豆	鶏肉												ごま	
単品○野沢菜コロッケ	169	0.7		小麦			乳												大豆														
単品○山形村産長芋ホクホク揚げ	172	0.8																	大豆								山芋						
開田高原アイス工房えごまアイス	109	0.1					乳																										
単品○野沢菜コロッケビールセット	241	0.7		小麦			乳												大豆														
単品○日本酒真澄特別本醸造	-	-																															
TO信州天ぷらうどん	581	6.1	卵	小麦	そば		乳											サバ	大豆	鶏肉							山芋					ごま	
TO信州天丼セット	599	2.2	卵	小麦			乳											サバ	大豆	鶏肉							山芋					ごま	
TO野沢菜コロッケ○1個	168	0.7		小麦			乳												大豆														
お土産○野沢菜のしぐれ	189	7.3		小麦															大豆											ゼラチン			
お土産○ひとくちりんご	97	0.0																										りんご					
お土産○りんごのささやき	345	0.2	卵	小麦			乳												大豆									りんご					
お土産○善光寺門前甘酒	612	1.4																															
お土産○みずゞ飴	879	0.0																	大豆								桃		りんご				