



長野県と 「信州そば」

長野県において蕎麦は郷土食。
おいしいそばが育つ要素が揃っています。
高冷地による昼夜の激しい寒暖差は
深い霧を生み、その霧に守られて
そばはおいしさを蓄えていきます。
各地でそばが栽培されてきたことから、
「おらがそば」といわれる蕎麦と
おいしい食べ方があります。

7月/10日(木)

会場：銀座NAGANO 2F
14:30～16:00

料金 5,000円(税込)
レシピ本(2,400円相当)+お土産付き

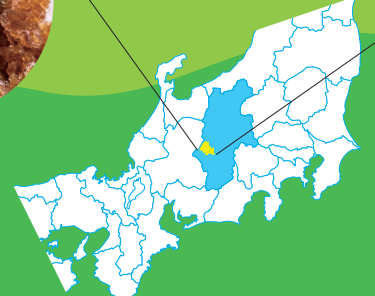
こちらのサイトより
お申し込みいただけます



夏の蕎麦革命

長野県の南部御嶽山のすそ野に広がる開田高原にスポットを当て
“信州そば”のおいしい食べ方を夏の蕎麦革命として提案します。

今夏のそばは「クラッシュアイスつゆ」で決まり!!



開田高原で育つ蕎麦 開田早生(かいだわせ)

長野県内では主に信濃一号と呼ばれる蕎麦が作られていますが開田高原は
標高1100m～1300mの高冷地のため、信濃一号が育ちません。古くから、在来種と呼ばれる、
実が小粒で香りの高い蕎麦「開田早生(かいだわせ)」が作られてきました。
希少品種のため、「開田高原に行かないと食べられない蕎麦」としてそば通を魅了してきました。

主催：株式会社 霧しな 協力：長野県

蕎麦 SOBA RECIPES for Genuine Japanese SOBA

長野県でも有数の蕎麦の産地として知られる、開田高原にある天空の蕎麦工場 株式会社霧しな（長野県木曽郡、取締役社長：一瀬光哉）では、2025年4月「蕎麦SOBA」レシピ集を発刊いたしました。B5版 76ページ「そばと暮らす」をテーマに紹介する26のレシピ集。蕎麦の香り、おいしさを存分に味わっていただけるように、シンプルで誰でも簡単に作れるレシピに仕上げました。おいしくそばを茹でる極意、本格的な簡単つゆの作り方も紹介。

書籍名 「蕎麦SOBA」レシピ集

発行人 長澤重俊（株式会社霧しな 代表取締役会長）

発行 2025年4月 販売価格 2400円（税込）

販売先 霧しなオンラインショップ 代官山 蔦屋書店 他



霧しなの乾麺

レシピ使用の4種類の乾麺の中には、木曽町開田高原でのみ栽培される在来種「開田早生（かいだわせ）」で作られた、2024年ジャパン・フード・セレクションにてグランプリ受賞の「開田高原産プレミアム蕎麦 更科【白】」をはじめ長野県内で作られた玄蕎麦を使った「信州産プレミアム蕎麦 更科【白】」「信州産プレミアム蕎麦 薮【黒】」、生めんの食感を求めて作られた独自製法の「信州産蕎麦乱れづくり」を使用しています。【乾麺を超える乾麺】をスローガンにそばのおいしさを日々追及している霧しなの乾麺の中でもプレミアムな長野県産の蕎麦が揃います。レシピ集の中から「夏の蕎麦革命！」としてこの度、新しい食べ方をご紹介します。



夏の蕎麦革命！

クラッシュアイスつゆのぶっかけそば

クラッシュアイス？この夏一番のおすすめレシピです。茹で上げたそばをていねいに洗い氷水でシャキッと締めます。そばは生めんのような食感の「信州産蕎麦乱れづくり」にかけるのは、そばつゆでなく、クラッシュアイスつゆ！口の中で冷たいそばとクラッシュアイスつゆが程よく溶けて…

オリーブオイルと塩胡椒そば

2024年ジャパン・フード・セレクションにてグランプリを受賞した、開田高原産蕎麦を使用した極細の更科蕎麦をオリーブオイルと塩胡椒で召し上がっていただきます。素材のおいしさが味わえるレシピ。【実が小粒で香り高い蕎麦】と言われる希少品種「開田早生」のそば。石臼挽きで甘皮まで挽きこんだそばを御嶽山水系から湧き出る「超軟水」（硬度10mg/ℓ未満）で練りあげ極細麺に仕上げました。シャッキリとした食感と、のど越し、噛めば噛むほど広がるそばの香りをご堪能ください。乾麺でありながら食塩不使用で製造しています。



乱れづくり クラッシュアイスつゆのぶっかけそば



開田高原産更科 オリーブオイルと塩胡椒そば

タイムスケジュール

- ① 「蕎麦SOBA」レシピ集発刊について
- ② お料理レクチャー
レシピ考案者 フードプロデューサー 大森まゆみさん
● クラッシュアイスつゆのそば
● オリーブオイルと塩胡椒で食べるそば
- ③ ご試食
- ④ 質疑応答

「蕎麦SOBA」レシピ集+4種の乾麺はお持ち帰りいただけます。

アクセス

会場：銀座NAGANO

住所 東京都中央区銀座5丁目6-5 NOCOビル 1・2・5F
TEL 03-6274-6015（代表）

- 東京メトロ銀座駅
A1・A2・B5出口から徒歩1分
- JR有楽町駅
徒歩7分

会場までの
地図は
こちらから



銀座NAGANO
しあわせ信州シェアスペース



霧しなについて

www.kirishina.co.jp

社名 株式会社 霧しな
所在地 〒397-0302長野県木曽郡木曽町開田高原西野5227-121
代表 取締役社長 一瀬光哉 設立 1992年8月 資本金 一億円
事業内容 麺類（乾麺/生麺/半生麺）の製造加工販売業

SOBA | KIRISHINA



本件に関する問い合わせ先

株式会社霧しな 広報担当：大場和子

《会社》0264-44-2341 《携帯》090-4755-7156 《E-mail》ooba@kirishina.jp