

# 全 5 回 バ ス ツ ア ー 参 加 者 募 集 !

## 種 植 え か ら 味 噌 作 り ! 本 当 の 手 前 味 噌 を 作 ろ う ! の 旅

2017 年 度 の ツ ア ー 日 程 (※2) 東 京 発 着 ・ 一 泊 二 日 食 事 つ き 大 人 15,000 円 (税 込)

- 第 1 回 2017 年 5 月 27 日 (土) ~ 28 日 (日) 「手前味噌の豆をまく」 宿泊先：田舎民泊体験
- 第 2 回 2017 年 8 月 26 日 (土) ~ 27 日 (日) 「28 年度仕込味噌お披露目 & ジビエ BBQ」 宿泊先：臥雲院
- 第 3 回 2017 年 9 月中旬 「古民家リフォーム見学」
- 第 4 回 2017 年 10 月 28 日 (土) ~ 29 日 (日) 「りんごや大豆の収穫・脱穀作業」
- 第 5 回 2018 年 2 月 10 日 (土) ~ 11 日 (日) 「手前味噌を仕込もう！」

※ツアー開催日程は変更する場合がございます。詳細は「中条サポーター・よ〜いとプロジェクト」事務局までお問い合わせください。



日本人のソウルフードであるお味噌がどのように作られているのか、みなさんご存知ですか？長野県は全国でも味噌の生産量が全国 1 位を誇ります。昔は自宅で味噌や醤油を作っていました。中条の中でも数少なくなってきましたが、昨年に続き今年も講師を務めて下さる「滝沢静子」さん(80 歳)は、毎年自分の畑から取れた豆を使って「味噌」作りをしています。今年のツアーは、昨年の内容からもバージョンアップし、年間 5 回を通して豆まきから収穫、味噌作りまでを体験し、自分だけの「手前味噌」を作る本格的なツアーです。季節ごとに様々な体験ができるよう充実した内容に。ぜひこの機会に里山の暮らしや営みを四季を通して体感してください。

※ツアーは 1 回でも参加可能。里山の暮らしが体験できる楽しいツアー情報や中条のイベント等をお知らせする「中条サポーター・よ〜いとプロジェクト」に是非ご登録ください。詳細は以下「中条サポーター・よ〜いとプロジェクト」事務局まで。

### 第 1 回 | 手前味噌の豆をまく

講師  
滝沢静子さん(80 歳)



ふっくらして深みのある西山大豆を地元のお母さんと一緒に育てましょう！まずは、畑を耕して味噌となる「豆」をまきます。そして、中条のシンボルでもある信州百名山・虫倉山(1378m)登山もあります。ここでしか聞けない中条山岳会の山の楽しみ方を伝授いたします。

開催日：2017 年 5 月 27 日(土) ~ 28 日(日)

参加費：15,000 円(税込)

※宿泊代・食事代・体験料などが全て含まれます。

※現地集合場所(長野市「道の駅中条」まで来れる方は、参加費 10,000 円)

宿泊先：田舎民泊体験

募集定員：20 名(※1)

申込方法：中条支所内下記・中条サポーター「よ〜いとプロジェクト」事務局まで

TEL. 026 - 268 - 3001 FAX. 026 - 268 - 3931

MAIL. nakajo@city.nagano.lg.jp

※1 最小催行人数 2 名様・定員になり次第、受付を終了させていただきます。

※2 事業の見直し・災害の発生時など参加者の安全確保ができていない時は、日程の変更又は中止する場合がございます。

### 第 1 回 ツアー行程 (※2)

#### 5/27(土)

7:00 東京駅集合 中条へ出発

12:00 長野市・中条着 郷土食「おぶっこ」で昼食

13:00 大豆蒔き・さつま芋苗植え作業  
(農具は用意してあります)

16:30 作業終了・田舎体験民泊(分宿)

#### 5/28(日)

8:00 朝食(それぞれの宿泊先で)

9:00 虫倉山・登山(スニーカーと長ズボン)

11:30 山頂到着・昼食(特製おにぎりを用意しています)

12:00 下山開始

13:30 下山完了・お別れ式・東京へ出発

19:30 東京駅到着 解散