

## 伊那市地域おこし協力隊事業 「わたしたちのなからごはん」 あやこさんのくるみ編

長野県が名産地である「くるみ」。

外果皮を剥き、殻の状態乾燥させたくるみを割るところからはじめ、郷土食である「田づくり」や「和えもの」を教わります。よく乾燥させた殻のくるみは3年ほど保存がきくといわれ、保存食という観点からも貴重な食材です。

ワークショップを通して、民泊受入家庭同士の交流と、講師となる受入家庭北原さんが長年実践されてきた食材や調味料そのものの良さを活かした調理、保存方法などを学びますので、当日の取材にご協力いただきますようお願いいたします。

### 1 日時

令和8年3月3日(火)午前9時30分から午後1時頃まで

### 2 会場

農家民宿ふだん着(伊那市富県1054)

### 3 「わたしたちのなからごはん」とは…

「なから」は信州の言葉で「だいたい」「おおよそ」のこと。詳しい分量でなくても長年の感覚でおいしく仕上がる、家庭のごはんやおやつ、保存食。伊那谷に根付いた、そんな、「なから」でいい台所の知恵を教えてもらうワークショップを、伊那市地域おこし協力隊が企画します。

### 4 インスタグラム

Instagram\_@nakara.gohan

### 5 担当

佐藤 純子 (伊那市地域おこし協力隊 農家民泊プランナー)  
林 曜子 (伊那市地域おこし協力隊 伊那から減らそうCO2促進)  
(mail) nakaragohan@gmail.com

### 6 添付資料 有 無

本件に関するお問い合わせ先

# わたしたちの なからごはん

## 第9回 あやこさんのくるみ編

縄文時代から食べられていたと言われる  
「オニグルミ」。

集めて洗って乾かしたくるみは、  
殻付きのまま3年は持つそうです。

今回は、新山地域のおばあちゃん達から  
料理を教わってきた北原綾子さんに、  
「くるみの田づくり」と「くるみみそ」の  
作り方を教えてもらいます。

くるみ割りからはじめましょう。

くるみは薬膳では体を温める  
食材として知られています。  
脳に似たその形から、考える  
力を助ける伝統食としても親  
しまれています。

2026 3/3 火 9:30-13:00頃

場所

農家民宿ふだん着 (伊那市富県1054)

集合は9:30に「三界の郷」へ。お申し込みの方へ詳細をお送りします。

参加費

500円

定員

8名

参加申込

右の申込フォームからお申し込みください。

申し込みは  
こちら



### わたしたちのなからごはん

「なから」は信州の言葉で「だいたい」「おおよそ」のこと。詳しい分量がなくても長年の感覚でおいしく仕上がる、家庭のごはんやおやつ、保存食。伊那谷に根付いた、そんな、「なから」でいい台所の知恵を教えてくださいワークショップです。

instagram



主催：伊那市地域おこし協力隊 林耀子・佐藤純子 協力：篠崎希

お問い合わせ：nakaragohan@gmail.com (林・佐藤宛)