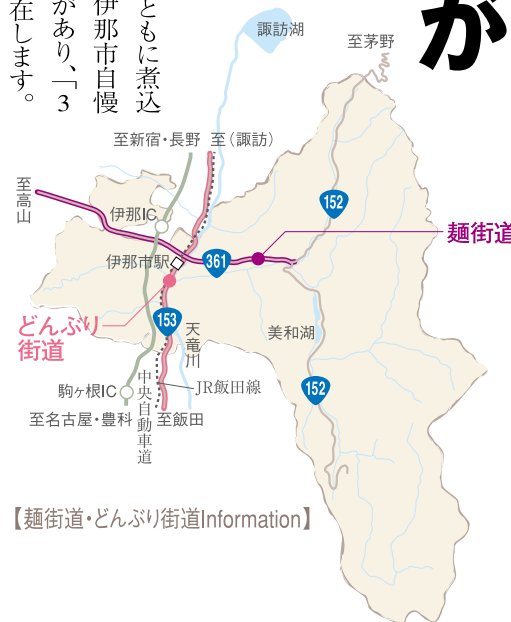


伊那の暮らしが育んだ食文化

暮らしを彩る麺の文化

「ローメン」は、伊那市で生まれた郷土の味

マトンと蒸した太めの中華麺をキャベツ、キクラゲなどとともに煮込んだ「ローメン」は、帰省したら必ず食べるといふ人も多い、伊那市自慢の味。スープが入っているものと焼きそば風の汁なしローメンがあり、「3回食べればやみつきになる」と、それぞれに熱烈なファンが存在します。



【麺街道・どんぶり街道Information】

You can enjoy various taste of food in Ina. "Romen (local noodle)" was born in Ina and many people are fervently fond of it. Meanwhile, " Sauce cutlet Don", traditionally tasty "Oyaki", " Gohei-mochi", "horse meet food" are available. There are " Japanese Sake", "Kanten-food" and major three dainty bits " Ingo, Zaza-mushi and Hachinoko".



麺街道・どんぶり街道 伊那市は食文化の交差点

伊那市と岐阜県高山市を結ぶ国道361号沿いには、伊那の行者そば・高遠そば・ローメン、木曾のすんきそば・とうじそば、飛騨の高山ラーメンなどがあり、「山麓」の麺街道といわれています。また、諏訪湖周辺の国道20号から天竜川沿いの国道153号飯田までの沿道は、「どんぶり街道」といわれています。伊那市の代表はソースかつ丼です。



健康食品としての機能に注目 雑穀と寒天

雑穀とはアワ、キビ、ヒエなどの総称です。「五穀豊穰」という言葉があるように、私たちの祖先は米以外に多くの雑穀を食べていました。その雑穀の中でも最近注目されているのが南米原産のアマランサスです。白米に比べて、タンパク質は約2倍と雑穀の中でも多く、現代人に不足しているミネラルも多く含まれています。粉をパンに混ぜる、粒のままお粥にする、白米に10%ほど混ぜるなど食べ方はいろいろ。伊那市内でも栽培されており、食品への利用が行われています。

また、整腸作用がある寒天も健康食品として人気があります。以前は冬の厳しい冷え込みを利用して作られた寒天も、今では多くが工場生産となりました。伊那市内のメーカーの公園工場内にあるレストランでは、珍しい寒天料理が味わえます。



良質な酒米とアルプスの伏流水が織りなす鮮烈な味わい

中央アルプスと南アルプスに囲まれた伊那谷は、酒米の栽培も盛ん。冬の寒さが厳しいという気候条件を活かし、アルプスの伏流水を仕込み水としてキレのよい酒を醸します。

ところで、伊那市の水は超軟水というところをご存知でしょうか。日本でも広く使われている世界保健機関(WHO)の分類では、1リットルの水に含まれる炭酸カル

シウムの重量が1ミリグラムあれば、それを1とし、硬度0〜60未満を軟水、60〜120未満を中程度の軟水、120以上を硬水と呼んでいます。伊那市では多くの場所の水が硬度1以下であり、この水を使って仕込む酒は、軟水特有の軟らかさがよく表れた濃醇な旨口に仕上がります。また、水道水もほとんどの浄水場の水が硬度1以下で、そのまま飲んでもおいしい水です。



アマランサス細



引き継がれる味

おやき・五平餅・さくら肉(馬肉)料理

伊那でしか味わえないおいしさ、何代にもわたって育まれてきた郷土の味が伝わっています。「おやき」は、県内各地でつくられる郷土食ですが、米粉を使っているのは伊那地方のみ。野菜の油炒め、あんこ、ナスの味噌炒めなどの具が郷愁をさそいます。

五平餅は、祝いの席などに登場する素朴な家庭料理。ご飯のつぶし具合、味つけのタレなど、各家庭に秘伝の五平餅が伝わっています。



さくら肉(馬肉)料理も伊那の特徴で代表的な「馬刺」「桜鍋」の他、馬のモツを味噌でじっくりと煮込んだ「おたぐり」が辛党に人気です。

食べられる？ 食べてみる？ 伊那の三大珍味

誰もが初めはその姿にビックリ、でも「いったん味を覚えると、酒の肴によし、ごはんのおかずによし」と口をそろえるのが伊那の三大珍味イナゴ・ザザムシ・蜂の子。冬の天竜川でのざざ虫漁や、頭を垂れた稲穂を見ながらのいなご取り、秋の野山で地蜂を追いかける姿は季節の風物詩となっています。



ざざ虫とり風景

イナゴ

ザザムシ

蜂の子