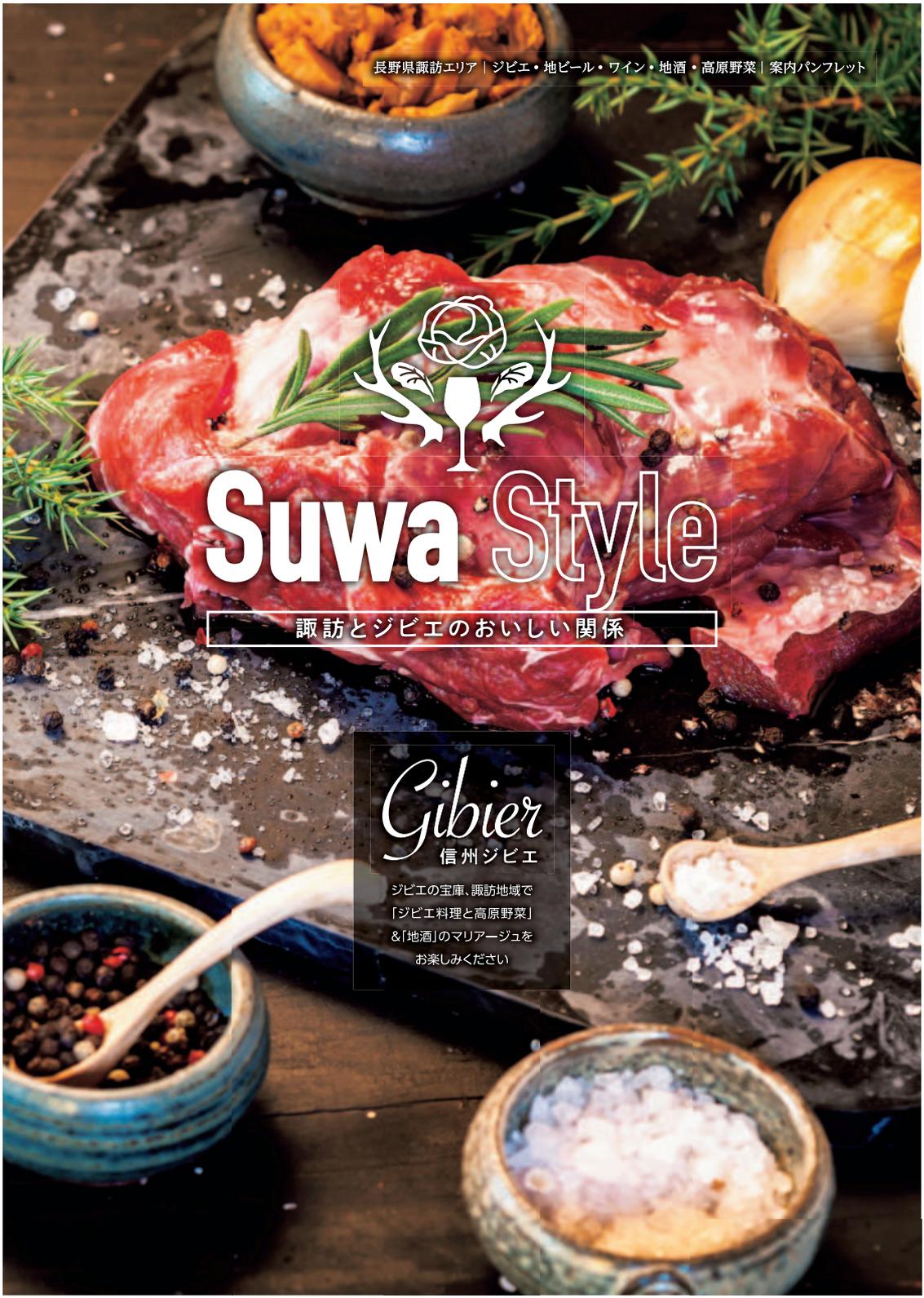


長野県諏訪エリア | ジビエ・地ビール・ワイン・地酒・高原野菜 | 案内パンフレット



# Suwa Style

諏訪とジビエのおいしい関係

*Gibier*  
信州ジビエ

ジビエの宝庫、諏訪地域で  
「ジビエ料理と高原野菜」  
&「地酒」のマリアージュを  
お楽しみください



# 諏訪とジビエの

岡谷市、諏訪市、茅野市、下諏訪町、富士見町、原村の6つの市町村からなる諏訪地域は、高原リゾートとして人気のある蓼科高原、霧ヶ峰高原や車山高原を始め、上諏訪温泉、ワカサギや花火で知られる諏訪湖などを擁する風光明媚な地域。

また、全国屈指のパワースポット・諏訪大社があるのもこのエリア。7年に1度行われる勇壮な「御柱祭」は、天下の大祭、日本の三大奇祭のひとつとして知られていて、ジャンルを問わない観光地として人気があります。

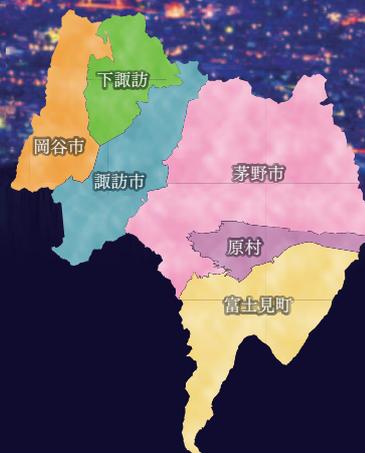
八ヶ岳の山麓で作られる野菜は美味しい高原野菜として、また霧ヶ峰の伏流水を使って仕込む日本酒もそれぞれ定評があり、最近では、古くから地元で食されているジビエとのマリアージュが注目されています。

SUWA STYLE

# おいしい関係

## CONTENTS

諏訪とジビエのおいしい関係 .....	P.2
ジビエ料理 店舗紹介 .....	P.8
地ビール・ワイン 醸造所 地酒 蔵本紹介 .....	P.24
高原野菜 直売所紹介 .....	P.31
掲載店リスト .....	P.34
諏訪エリア MAP .....	P.35



ヘルシーかつ野趣に富んだジビエの人気、ジワジワと。  
**伝統の郷土食「ジビエ料理」**

諏訪地域では、昔から猟で捕獲した鹿やイノシシの肉が大切なタンパク源として食べられており、狩猟期には食卓に上る身近な食材でした。現在も郷土食としてその食文化は生活に根付いています。家庭はもとより、割烹、居酒屋、ホテル、フレンチレストランなど、数多くの飲食店で提供されているのは、この地域の特色でもあります。

平成31年には、諏訪地域の料理人が腕を振るう、地域限定の鹿肉ジビエ料理コンテストが開催されました。また、造り酒屋が並ぶ街道沿いで地酒を楽しむイベントが開催されており、ジビエ料理を提供するテントも出され、大勢の観光客で賑わいます。



## Profile

オーベルジュ・エスポワール オーナーシェフ  
内閣府 地域活性化伝道師  
農水省選定「地産地消の仕事を」

### 藤木 徳彦氏

東京出身。1998年「オーベルジュ・エスポワール」を開業。地産地消にこだわり、シェフとして腕を振るう。県内の高校や大学で講師を務める傍ら、全国で地域食材を活かした料理教室や講演もこなす。信州ジビエの祖。「(一社)日本ジビエ振興協会」代表理事としてジビエの普及と定着に努める。著書に「フレンチで味わう信州12か月」などがある。



### 日本のジビエ先進県 「信州ジビエ」ブランド

“ジビエ”とはフランス語で、鹿やイノシシ、野鳥などの野生鳥獣の肉を使った料理をいい、古くから貴族たちの間で食されてきました。フランスやヨーロッパでは狩猟期にしか食べることのできない高級食材としての格式と伝統をもち、今も人気があります。

日本国内で注目されるようになったのは、ここ数年のこと。各地で農作物や森林を荒らす鳥獣被害が深刻化しており、野生の鹿やイノシシ、サルなどは有害鳥獣としてその捕獲に国を挙げて対応するようになりました。現在は被害拡大に歯止めをかける方策のひとつとして国が後押しし、国産のジビエとして地域振興に役立てようとする動きになっています。

かつては、11月から2月の狩猟期にしか捕獲できなかった鳥獣類も、農産物保護のために今では1年を通して捕獲できるようになりました。昔から鹿やイノシシの肉を食べる習慣があった諏訪エリアですが、2004年頃からフランスに習ってジビエ料理として力を入れ始めました。その後、2007年には長野県で食肉としての安心安全を担保する衛

生ガイドラインをいち早く作成し、「信州ジビエ」としてブランド化を進めていくことになりました。

こうした長野県の動きや全国に広がる鳥獣被害の拡大防止を目的に、国策として国産ジビエの推奨に乗り出し、2014年、厚労省により衛生に関するガイドラインが作成されました。こうしてジビエは初めて“食肉”として位置付けられ、国による流通インフラが整備されたのです。こうしてみると、長野県はジビエに関しては、先進県というわけです。

### ヘルシーで栄養豊富 野趣溢れるジビエの魅力

私たちが日常食べている豚肉や牛肉、鶏肉などは食用に育てられた家畜です。野生獣との大きな違いは餌や運動量などの環境です。野生獣は野山を駆け回るので筋肉が発達しています。食べ物も野山にある木の実などを食べているため、多少はクセがあるかもしれません。

しかし、ジビエとしてよく使われる鹿やイノシシの肉は食用肉に比べて高たんぱく低カロリー。鉄分やカルシウムを豊富に含む栄養価抜群の肉。正しい調理法で調理されれば、野趣あふれる美味しい一皿になります。



## 日本酒とのジビエの美しい関係

家畜と違い、ジビエ料理に多用されるイノシシや鹿などは野生です。野山を駆け回るため、筋肉質で脂肪が少ないのが特徴です。また、野趣に富んだ味わいも豚や牛などとは大きく違うところ。

そんなジビエ料理と相性がいいお酒のひとつが、日本酒です。ワインや焼酎などと違い、クセの少ない日本酒だからこそ、美味しくいただけるのが魅力です。

日本酒にも種類があり個々の好みもありますが、食中酒としてもお薦めの、コクのある純米酒でいただくと、より料理を引き立ててくれます。

## ジビエの宝庫、諏訪地域

本来、ジビエとは狩猟の対象となるイノシシや鹿をはじめ、野ウサギ、山鳩、マガモ、カルガモ、キジなどの野生鳥獣全般を指します。肉質や栄養価の高さなどが認められ、全国的に注目を集め始める「ジビエ」ですが、飲食店で食べることができるその多くは、イノシシや鹿の肉です。

霧ヶ峰にも「旧御射山」(もとみさやま) といった太古の遺跡があるように、諏訪地域には古くから鹿やイノシシが狩猟の対象となっていたようです。

ジビエ好きにはたまらない、ジビエのメッカというわけですね。

## 味わい豊かな高原野菜

蓼科高原や八ヶ岳山麓では、冷涼な気候と澄んだ空気の中、バラエティに富んだ高原野菜や夏野菜が栽培されています。全国有数の高原野菜の産地として知られ、その香りや瑞々しさ、食感、味の濃さや甘さなど、野菜がもつ本来の味が際立っているのが特徴です。

個性が際立つ野菜だからこそ、ジビエに負けない存在感を発揮し、同時に鮮やかな色がより料理を楽しませてくれます。提供されるお皿には、その動物が生活していた環境を表現するのがジビエ料理のセオリー。地場産ジビエと高原野菜とのマリアージュで、諏訪地域ならではの美味しさが味わえます。



ジビエ料理と高原野菜&地酒のマリアージュ



## 諏訪地域の伝統が新しい食文化を創る

### 大手外食チェーンがジビエに注目

1990年代中頃、ジビエは食材として輸入されており、根強いファンがいるのも事実。その一方で、美味しい信州ジビエを楽しみに、信州に足を運ぶお客様もいらっしゃいます。

「信州ジビエ」の県外デビューは今から10年前。ファストフードチェーンが期間限定でハンバーガーやカレーを提供したのが始まりです。食通や肉好きを中心に、ファンは広がりつつあります。

こうした動きや国の後押しもあり、大手外食チェーンや他のファストフードチェーンなどがジビエ料理に注目。各店舗での提供が始まります。あなたの近くの飲食店やデパ地下の老舗惣菜店、すき焼き専門店などで信州ジビエに出会える日はすぐそこです。

諏訪ジビエ  
トリビア

①

#### かじきめん 鹿食免

仏教の伝来で殺生が嫌われていた時代、全国に点在する諏訪神社の総本山である諏訪大社には、「慈悲と殺生は両立する」という諏訪様の説があり、これを狩猟の免罪符として「鹿食免」を発行していた。この神符を授かれば、生きるために鹿肉を食べることを許された。

諏訪ジビエ  
トリビア

②

#### 諏訪エリアの縄文人は ジビエがお好き？

「縄文銀座」と言われるほど縄文時代中期の遺跡が多数発見される八ヶ岳山麓。国宝「縄文のビーナス」や「仮面の女神」が発見されたのもここ八ヶ岳山麓だ。同じく、どんぐりの粉と鹿肉のミンチを混ぜて食べていた痕跡も発見された。諏訪エリアの縄文人、実はジビエ料理のバイオニア？