

2度目も楽しい街。長野市

vol.01

果物編

SECOND

TRIP

NAGANO

『セカンドトリップ ナガノ』

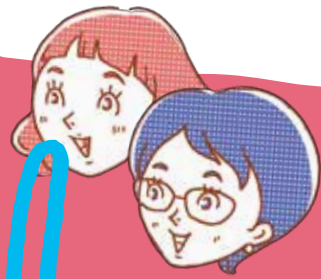
沙織の

明日香と

ライトでディープな

ナガノ旅。

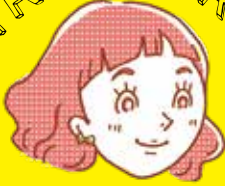
あなたは長野市を好きになる…もう一度。



私たちが
ご案内
します！

はじめまして、長野！

FIRST TRIP



明日香

社会人2年目の24歳。趣味は可愛いカフェ巡りなカフェ女。Instagramで日々アップするのは、主に食べ物と実家のミミ(猫)。最近ちょつといいカメラが欲しくて悩み中…

もっと深い長野、教えてあげる

SECOND TRIP

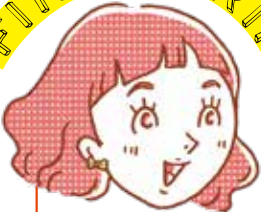


沙織

いわゆるキャリアウーマン街道をまっしぐらの社会人11年目。休日はネイルや整体に行き、自分へ投資。かなりの酒豪とうわさも…長野に関してはマニア並みの知識をもつ。

まずは私と！

FIRST TRIP



素材をまるごと
楽しむ旅！

長野に来たら、
やっぱり果物を満喫したい！
長野で生の果物を食べると、
これまでの果物の概念が変わるらしいけど…
地元の人はどんな果物を食べてるんだろう。
よし、生産者さんに教えてもらおう！



りんご狩り

りんごが木になっているところ、見たところがありますか？長野市のあちこちに、枝がしなるくらいたわわに実ったずっしり重たいりんごの木がたくさんあります。農家さんたちが丹精こめて育てたりんごを、素材の味がダイレクトに楽しめるりんご狩りで満喫しちゃいましょう！



長野のりんごが美味しいワケ

- ① 年間を通して冷却であること
…年間平均気温が6～14度がBEST！
- ② 昼夜の寒暖差が大きいこと
…内陸性気候が影響しています
- ③ 降水量が少ないこと
…太陽もりんごの生育を応援！

いちご狩り



時間制限なし!
食べ放題!
ミルクのおかわり自由!
いちごは腰の高さ。
お子様や車いすの方も
ラクラク収穫
できます!

JAながの アグリながぬま

- ☎ 1月1日～5月31日 ☎ 10:00～15:00(閉園16:00)
- ☎ 期間中は原則無休
- ☎ 1月1日～5月10日…1,600円(小学生以上)、
1,200円(小学生未満)、5月11日～5月31日…1,100円
(小学生以上)、900円(小学生未満)※価格は税込です。
- ☎ 長野市大字穂保274-1
- ☎ 026-295-1093

広いハウスの中には一面のいちごが! アグリながぬまのいちご狩りは、徹底した管理の下、とびきり甘く育った美人ないちごがたくさんお出迎えてくれます。美容や成人病にも効果的なビタミンCがたっぷりのいちごたちを心ゆくまでお楽しみください。

さくらんぼ狩り

長野インターから約3分。国道沿いにあるのが白石農園です。佐藤錦・紅秀峰・紅てまりといった品種のさくらんぼ狩りができます。文化財や街並みが多い松代町で、見るだけではなく体感いただける場所を作りたいという園主さん。松代町に来たら、絶品のさくらんぼもぜひ味わいましょう!

松代観光農園 (白石農園)

- ☎ 6月15日～6月30日
- ☎ 9:00～17:00
- ☎ 期間中は原則無休
- ☎ 30分1,800円食べ放題
- ☎ 長野市松代町柴
- ☎ 026-214-2847 /
090-2761-3674(園主携帯)



なんて
真っ赤なりんご!
これに決めた!

[りんご狩り園一覧]

園で採れた晩秋のサンふじを使用したジュースが絶品!

りんご園 清滝

- ☎ 10月～11月 ☎ 9:00～15:00
- ☎ 期間中無休
- ☎ 入園料+りんご3個で1,000円
- ☎ 長野市篠ノ井村淵26-3
- ☎ 090-2727-3493
- ※多品種のりんごを販売しています。
お問い合わせ下さい。

自家製紅玉のジャムが人気です!

りんご狩の千曲園

- ☎ 10月～11月 ☎ 9:00～16:00
- ☎ 期間中無休
- ☎ 約1,100円(お持ち帰り用かこのサイズによって異なります)
- ☎ 長野市赤沼2254
- ☎ 026-296-6853

園オリジナル
果汁100%

りんごジュースも
おすすめです!

町のや園

- ☎ 9月下旬～12月中旬 ☎ 9:00～17:00 ☎ 期間中無休
- ☎ 大人400円(お一人様、時間無制限)、500円/kgで販売 ※乳幼児は無料
- ☎ 長野市赤沼2424-3 ☎ 026-296-9436

約6種類のりんごが食べる分だけ無制限! 別途料金でお持ち帰りも。

塚原苑 西原

閉店しました

- ☎ 9月～12月末
- ☎ 9:00～17:00(お問い合わせください)
- ☎ 期間中無休
- ☎ 大人300円(お一人様、時間無制限)
※乳幼児は無料
- ☎ 長野市往生地1701
- ☎ 026-235-1144

シャキシャキりんごの食感が楽しい、ジャムを販売しています。

りんご狩り直売成田園

- ☎ 9月～12月末
- ☎ 8:30～17:00 ☎ 期間中無休
- ☎ 大人300円(お一人様、時間無制限)、
500円/kgで販売 ※乳幼児は無料
- ☎ 長野市赤沼2312-1
- ☎ 026-296-9054

みんなが喜ぶ、 果物みやげGET!

新鮮な果物を買うなら、
直売所や道の駅がベスト。
きれいなギフト用の果物もありますが、
味はピカイチでお買い得な
果物がとこと狭しと並びます。
様々な品種で食べ比べしても楽しい!



直売所



ついつい
買いすぎちゃった…

地元野菜を生かした料理教室を開催



JAながの あもり農産物直売所

☎ (4月~11月)9:00~18:00
(12月~3月)9:00~17:00
☎ 年未年始休業
☎ 長野市安茂里3573-2 ☎ 026-226-4786

キッズスペース充実! フードコートもあります



JAながの長沼農産物直売所 アグリながぬま

☎ 9:00~18:00 ☎ 不定休
☎ 長野市穂保274-1
☎ 026-295-1093

農家さんの知恵と工夫が沢山詰まった直売所



JAながの うまつ農産物直売所

☎ (1月~2月)9:00~17:00
(3月~12月)9:00~18:00
☎ 年未年始休業
☎ 長野市上松3-1-2 ☎ 026-234-2427

農家さん手作りの加工品や新鮮野菜が充実!



鬼無里農林産物直売所 ちよくら

☎ 9:00~16:00(11月~3月は15:00まで)
☎ 冬期休業
☎ 長野市鬼無里1699-2 ☎ 026-256-2450

駅近の直売所ではソフトクリームなども人気です



JAながの農産物直売所 旬彩工房 Vivid

☎ 10:00~18:00 ☎ 年未年始休業
☎ 長野市南千歳1丁目27-2沢屋ビル1階
☎ 026-262-1666

道の駅

長野県登録第一号の道の駅!



道の駅 信州新町

☎ 8:30~18:00
☎ 1月1日、9~3月末頃に臨時休業あり
☎ 長野市信州新町水内4619 ☎ 026-262-2228

併設の食堂で郷土食が味わえる



道の駅 中条

☎ 9:00~18:30
☎ 1月1日
☎ 長野市中条住良木1704 ☎ 026-267-2188

珍しい食材に出会えるかも!



長野市大岡特産センター

☎ (4月~9月)9:30~18:30(食堂は16:30まで)、(10月~3月)9:30~17:30(食堂は16:00まで) ☎ 12月31日、1月1日 ☎ 長野市大岡甲5275-1 ☎ 026-266-2888

農家さんに
聞きました

りんご 保存・活用 の術



りんご狩りや直売所に行くと、
つついたくさん買い込んでしまうもの。
とはいえ一度にたくさんは食べられません。
美味しいりんごをずーっと美味しく
味わっていただけるよう、
農家さんに保存方法と美味しい活用術を
教えてもらいました!

POINT 1



冷蔵庫で保管するべし

常温のまま置いておくイメージが強いりんごですが、まわりの温度変化がありすぎるとやはり美味しさが半減してしまいます。購入したらまずは冷蔵庫で保管しましょう。

POINT 2



湿気に注意すべし

りんごは枝から採った後も呼吸をしています。ビニール袋に入れたままだと、中で結露してしまい、傷みの原因に。水気を吸い取れるキッチンペーパーなどにするんだ上で、ビニール袋にいれ、冷蔵庫で保管しましょう。

POINT 3



十分生食を楽しんだら

加工して保存

りんごを上手に加工して冷凍保存することで、とっても長く日持ちをさせることができます。今回は農家さんお薦めのレシピを2つご紹介します。

お好みで
ホイップ
クリームを

ほろ苦りんご煮



りんごの
レモンソーダ煮

【材料】

りんご、市販の黄色いレモンソーダ

【作り方】

- ①りんごを一口サイズにカット
- ②お鍋に移して、ひたひたになる程度レモンソーダを注ぐ
- ③沸騰してから1～2分。あとは余熱で。

冷凍保存しておきましょう

【材料】

りんご、インスタントコーヒー、ホイップクリーム(お好みで)

【作り方】

- ①りんごを一口サイズにカット
- ②お好みの濃さでコーヒーを作る。お好みで砂糖を入れる。
- ③お鍋にりんごを移して、ひたひたになる程度コーヒーを注ぐ。
- ④沸騰してから1～2分。あとは余熱で。

教えて
くれたのは
この方!



田中農園 田中さん

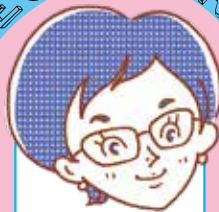
長野市でりんご農家を営んでいる
田中農園さん。果肉まで赤いオリ
ジナル品種「恋葉」を使ったジュ
ースやジャムなどの加工品も販売!



恋葉商品は、道の
駅信州新町、アグリ
ながめま、WEBから
購入できますよ!

田中農園 恋葉 検索

SECOND TRIP



スイーツも果物たっぷり！

贅沢スイーツを堪能！

長野市内のパティシエたちが工夫を凝らした
美しいフルーツスイーツの数々。

果物を更に楽しめる甘い誘惑が、
そこかしこにちりばめられています。

さあ、あなたなら、どれからいただきますか？

加工したりんごは
酸味や甘みが際立って
本当に美味しい！



長野市産りんご
提供時期：1月～5月

APPLE

[りんご]



長野市産りんご
提供時期：通年

[ケーキ屋 Sun]

マールデ・リンゴ
460円(税込497円)

レアチーズでりんごのコンフィ
チュールを包んで、りんごのタ
ルトにのせました。愛らしいフォ
ルムがまるでりんご！

☎ 10:00～19:00 休 水曜
☎ 長野市三輪4-4-1
☎ 026-217-8231

[パティスリーりんごの木 (長野駅前店)]

Miss アップルパイ 324円(税込350円)

外観のりんごのオブジェが長野の旅を可愛くお出迎え！ 自社
農園で育てた紅玉りんごがたっぷり入ったアップルパイは、
お土産にぴったりです。

☎ 9:00～20:00 休 1月1日
☎ 長野市南千歳1-22-14 ☎ 026-227-1222

[信州りんご菓子工房 BENI-BENI]

信州カスタードアップルパイ
370円(税込399円)

善光寺仲見世通りにあるアップルパイ専門店。
店内工房で焼きたてをいただけます。大きめの信
州りんごがたっぷり入った、ふわふわサクサクは
至福の味わい！

☎ 9:00～18:00 休 無休
☎ 長野市元善町484 ☎ 026-219-2881

長野市産りんご
提供時期：通年



[二葉堂 (MIDORI 長野店)]

りんご小径 (10 個入り)
1,850円 (税込1,998円)

JR長野駅直結、駅ビルMIDORI長野にあります。りんごがシャキシャキな四角いバームクーヘンは、長野のお土産にもぴったりです。

☎ 9:00～20:00 ☎ MIDORIに準じる
☎ 長野市南千歳1-22-6MIDORI長野2F
☎ 026-219-6147



長野市産りんご
提供時期: 通年

[信州ジェラート with]

すりおろしりんごジェラート
278円 (税込300円)

「信州産の美味しいものをジェラートという形でたくさんの人に伝えたい」という信念のもと作るジェラート。果物を大切にしていることが伝わる丁寧な味わいにゾクンです。

☎ (4月～9月) 10:00～18:00
(10月～3月) 10:30～17:00 ☎ 月・火・水・木
☎ 長野市真島町真島1447-1
☎ 026-285-6772

長野市産りんご
提供時期: 12月～3月



長野市産りんご
提供時期: 通年



[カフェテラスモモ]

りんごパン
フルーツパン 各260円 (税込280円)

天然酵母を使ったもちもちりなパン。中にはりんご、長野市大岡産の桑の実などを使用した手作りのジャムがたっぷり! 北アルプスの絶景が広がるカフェでゆっくりとした時間を。

☎ 朝～夕暮れ ☎ 水曜
☎ 長野市大岡甲7552 ☎ 026-266-3701

長野市産りんご
提供時期: 通年

[イニツア・ラ・クチーナ]

タルトタタン
490円 (税込529円)

信州産紅玉りんごを赤ワインと数種類のスパイスでじっくり焼き上げました。ツヤツヤでしっとり。濃厚な美しいタルトタタンは長野をたっぷり味わえます。

☎ Lunch 11:30～14:00 /
Tea & Cake 14:30～17:30 /
Dinner 18:00～21:30 (L.O.)

☎ 毎週月曜 (祝日は翌日休)
☎ 長野市南石堂町1326-1 プリズムビル1F
☎ 026-264-5005



長野市産りんご
提供時期: 9月上旬～2月

[旬彩菓たむら]

りんご参道 180円 (税込195円)

シャキシャキとした食感が残るりんごと、やわらかい甘さのバタークリームを合わせてサンドしたクッキーサンド。素朴で優しい味わいは、どこか懐かしさを与えてくれます。

☎ 9:00～18:00 ☎ 月曜
☎ 長野市伊勢宮1-18-14 ☎ 026-228-9235

りんご参道
スイーツの
たむら



桃のジューシーさを
そのまま活かした
スイーツがたくさん!

PEACH

[もも]



[アンブラン]
もものパフェ
695円(税込750円)

添加物をほとんど使わず、保存料なども使わない甘さ控えめなスイーツがたくさん。丸ごと乗った桃が大迫力! 味はとって繊細なご褒美パフェをどうぞ。

☎ 12:00~19:30 (19:00LO)
☎ 月曜・火曜(一部不定休)
☎ 長野市三輪1290-39 増屋ビル1F
☎ 026-476-2546

長野県産
提供時期: 8~9月



[信州・川中島平ファクトリー]

川中島白桃ジュレ
815円(税込880円)

長野県産の果物を100%使用して、まるで旬のフレッシュな果物をそのまま食べているような旬がある果物を美味しい時期にぎゅっと閉じ込めて、長野のお土産にもぴったりです。

☎ 9:00~17:30
☎ 土曜・日曜・祝日
☎ 長野市里島76-2
☎ 026-293-3600

長野市産白桃
提供時期: 通年



[Café Elephant Mountain]

はくとう かき氷
780円(税込843円)

頭がキーンとなりにくい、ふんわりタイプのかき氷。濃厚な桃シロップが氷の中にもたっぷり、自家製の練乳にも相性抜群キッズスペースも充実でファミリーも安心です。

☎ 11:00~19:00 閑 不定休
☎ 長野市松代町松代176平林ビル1F
☎ 026-214-3674

長野市産白桃
提供時期: 7~8月



長野県産白桃
提供時期: 7~8月

[USHIMI 洋食店]
桃のショートケーキ
(デザートセットのみ提供)
900円(税込972円)

牛カツサンドが人気な隠れ家的洋食店に、本格桃スイーツが1大きくカットしたジューシーな桃が主役の贅沢ショートケーキです。

☎ 11:30~17:00 / 18:00~22:00 閑 日曜(夜)・月曜
☎ 長野市新田町裏1470-1 ☎ 026-217-5160



パティシエの工夫で
自在に変化する
ぶどうスイーツ。



GRAPE

[ぶどう]

長野市産
提供時期:8~10月

[パティスリー 27]
タルト・シャインマスカット
550円(税込594円)

宝石のようなケーキが陳列された路地裏のフランス菓子専門店。瑞々しいシャインマスカットがたっぷり乗ったタルトは、目でも美味しい一品です。イートインもできますよ。

☎ 12:00~22:00(平日・土曜) / 12:00~20:00(日曜)
☎ 月曜(火曜不定休)
☎ 長野市大字鶴賀南千歳町876-16 ☎ 026-477-2749

長野市産
提供時期:通年

[無添加ドライフルーツ
専門店 ripe]
シャインマスカットの
ドライフルーツ
1,250円(税込1,350円)



フレッシュなシャインマスカットをそのままドライフルーツに。旨みと甘みが濃縮されて、とても芳醇な香り。お酒にもびびったり大人フルーツです。

☎ 9:00~20:00 ☎ MIDORIに準じる
☎ 長野市南千歳1-22-6 MIDORI長野2F
☎ 026-223-5727

[つくりたて生アイスの店 ふるフル]
シャインマスカットのソルベ
ダブル 370円(税込400円)
トリプル 417円(税込450円)

一度も冷凍しない、つくりたての生アイスを提供。地元産果物の素材の美味しさを最大限に活かす独自の製法で、シャインマスカットの美味しさがダイレクトに伝わります。

☎ 10:00~18:30(日曜は18:00まで)
☎ 火曜日 ☎ 長野市上駒沢920
☎ 026-251-3334

長野県産
提供時期:8~10月



まるごと
ほおばる幸せは
どの果物と比べても
ナンバーワン!



STRAWBERRY

[いちご]

閉店しました

[パティスリー HEIGORO]
信州いちごのショートケーキ
450円(税込486円)

長野市産のいちごと北海道産の生クリームをしっかりと口どけのスポンジ生地でサンド。格別な口どけを味わえるショートケーキです。

☎ 10:00~19:00 ☎ 無休
☎ 長野市大門町515 ☎ 026-266-0156

長野市産
提供時期:12月~5月



長野県産いちご
提供時期:2~5月

[Fruit&Bread
SANCHI]
いちごだらけパフェ
1,300円
(税込1,404円)

フルーツとパンでサンチ(産地)を味わえるお店です。いちごだらけのパフェの中身はいちごのミルフィーユ! これでもかっ! というくらいたっぷり味わえます。

☎ 9:00~18:00(LO 17:00)
☎ 不定休
☎ 長野市権堂町2201
権堂イストプラザ1F
☎ 026-237-2988



加工しても、生でもおいしい杏。
長野県は生産量全国第1位!

APRICOT

[あんず]



[大渡製菓舗]

おさるのかごや 杏生どら
200円 (税込216円)

長野市産 杏
提供時期：通年

ふわふわの生地の間には松代産杏のシロップ漬けが。しっとり甘い杏とホイップクリームは相性抜群です。老舗お菓子屋さんならではの本格スイーツです。

☎ 8:30~19:00 ㊟ 水曜日
㊦ 長野市松代町松代1051-7 ㊧ 026-278-2244



長野市産 杏
提供時期：通年

[蔦屋本店]

小松庵
150円 (税込162円)

さっくりとしたパイ生地の中には、蔵王のチーズを使ったチーズ餡と松代産杏がたっぷり。杏の酸味と濃厚なチーズが相性抜群の隠れた人気商品です。

☎ 8:00~19:30 ㊟ 無休
㊦ 長野市松代町松代524
㊧ 026-278-2005



[杏っ子の里 ハーモアグリ]

信州松代あんず物語
杏シロップ漬
800ml 2,500円 (税込2,700円)
350ml 1,400円 (税込1,512円)

長野市産 杏
提供時期：12月~

杏の希少品種である「信山丸」を収穫当日に国産グラニュー糖のみを使用してシロップ漬けに。杏仁の香りとエキスの爽やかさでより一層美味しくいただけます。

㊧ 026-283-4685

オンラインショップで販売中!

甘酸っぱい果実をたっぷり味わえる
ジャムやタルトがおすすめ。



BLUEBERRY

[ブルーベリー]



[明月堂
(東和田日大通り店)]

ブルーベリー
レアチーズケーキ
2,037円 (税込2,200円)

飯綱町産の大粒ブルーベリーを贅沢に敷き詰めたレアチーズケーキです。フレッシュなブルーベリーと爽やかなレアチーズケーキは夏の贅沢スイーツ!

☎ 10:00~18:30 ㊟ 第3火曜
㊦ 長野市東和田320-1 ㊧ 026-219-2027

長野県産

提供時期：7月下旬~8月末



[ジャムショップ hananomi]

はちみつジャム
長野産ブルーベリー
400円 (税込432円)

体に優しい甘みが広がるはちみつジャム。果実をしっかり味わえるごろっと感が魅力です。ショップでの購入はもちろん、オリジナルマフィンやジェラートも味わえます。

☎ 10:00~18:00 ㊟ 水曜
㊦ 長野市稲田3-49-23 ㊧ 026-217-3655

長野県産

提供時期：通年



2019. 3.

Gaori's Note

沙織の、
沙織のための
プライベートノート



こんなに躍動感あるりんご、
見たことないわ…。
今にも羽ばたきそうだし…。
格子柄は意外と簡単と
おっしゃっていたけど。。汗



パティスリー HEIGORO
高良 大地 さん

教えてくれたのはこの方！
ありがとうございます！

パティシエの技
のぞき見します

美技! 飾り切り

まさに
ぶどうの
お花畑



まるで薔薇の花!
ハート型のいちごは
私でもできそう。



next!

次回のSECOND TRIPは…

「肉」

実はお肉料理もとっても豊富な長野グルメ。
牛・豚・鶏の三大肉から、
ニューウェーブのジビエまで!
長野の“肉グルメ”をご紹介します!



[発行]

長野市商工観光部観光振興課

2019年3月

※パンフレット記載の情報は2019年3月現在のものです。商品の内容、金額が変更になる場合もございます。
予め各店舗にお問い合わせの上、長野市の果物をお楽しみください。

長野市の
観光情報
はコチラ

