



長岡はひとつながり、発酵するまちへ HAKK0trip2024を開催します

醸造メーカー、飲食店、教育機関、まちづくりに関わる人などからなる「長岡の発酵ミーティング」は、令和元年からさまざまな事業を展開し、発酵醸造のまち長岡の魅力を発信してきました。

このたび6回目となる「HAKK0trip (ハッコートリップ)」を開催します。

発酵のおいしさや楽しさをきっかけにしながら、地元住民や学校、蔵元など、さまざまなひとつながり、試行錯誤しながらアイデアを形にしてきました。本イベントを通過点に、さらに地域の魅力が高まることが期待されます。

つきましては、下記のとおり概要をお知らせしますので、周知にご協力いただくとともに、当日はぜひ取材くださるようお願いいたします。

HAKK0trip2024

詳しくはチラシをご覧ください。

- 1 日時 10月13日(日) 午前10時～午後3時
- 2 会場 宮内・撰田屋地区内
- 3 内容 発酵食品を使用した飲食の提供、発酵や味噌・醤油を学べる体験、「蔵 JAZZ」、街歩きなど



昨年に引き続き、10月前半に市内全小中学校の給食献立に発酵メニューが登場します。

「長岡発酵献立」

ごはん、さっぱり納豆あえ、さばのピリ辛煮(かぐらんばんみそ使用)、甘酒入りみそ汁(具に市内産れんこん、えのき)



4 新たな取組

(1) 宮内撰田屋地区の世代をつなぐマップづくり

宮内撰田屋地区では、地元住民に昭和30～40年代の商店街の賑わいを聞き取り地図にする活動と、上組小学校3年生が思いを描く「未来キャンパス」プロジェクトが進められています。その成果を大きな布製の地図にしてお披露目します。

会場：旧機那サフラン酒本舗・米蔵



地域の大先輩からまちの思い出を聞く茶話会は毎回盛り上がりました。



地元を発信すること、絵を描くことが大好きな上組小3年生

【関係者向け発表会】

日時：10月10日(木) 午後1時30分～2時

会場：旧機那サフラン酒製造本舗・米蔵

内容：二つのマップのお披露目、合唱、子どもたちによるプレゼン

参加者：上組小学校3年生、地元住民

※取材を希望される方は、8日(火)までに、担当へご連絡ください。

裏面へ続く

(2) お団子とおにぎりに農高生の夢をのせて

長岡農業高校の生活デザインコース3年生18名が、地域の魅力を発信するため、摂田屋の味噌や醤油と地元の食材を組み合わせたおだんご、おにぎりのレシピを開発しました。飲食店のアドバイスを受け試行錯誤しながら、斬新けどおいしいレシピができました。当日は、地元飲食店が調理し、農高生が紹介しながら販売します。

会場：旧機那サフラン酒本舗・米蔵周辺



高校生とプロの調理人が交流する貴重な経験に



ペロリと食べられるおいしさ！

(3) 中越酵母工業×長岡工業高等専門学校「発酵」ミニ実験

パンやお酒に欠かせないイースト（酵母）を使った子ども向けの実験を提供します。中越酵母工業（株）は、国内に4社しかない酵母メーカーの1社。今回、HAKKOtripに初参加し、目に見えない発酵の面白さを子どもたちに伝えます。社員に卒業生も多い長岡工業高等専門学校が実験をサポートします。

時間：午前11時～11時30分／午後2時30分～3時

会場：吉乃川 酒ミュージアム「醸蔵」2F セミナールーム



(4) 発酵トーク「十分杯」から長岡らしさを探る

十分杯を研究する長岡大学の権五景（グオンオーギョン）先生と吉乃川（株）社員で歴史愛好家の横本昌之さんが初めてのコラボ。十分杯とは切っても切れない日本酒との縁や、十分杯からみえてくる長岡らしさを語ります。

時間：午後1時30分～2時

会場：吉乃川 酒ミュージアム「醸蔵」2F セミナールーム



(5) 出張！あったか横丁

アオーレのナカドマで不定期に開催している「あったか横丁」が初めての出張開催。いつもよりも少し長めに営業します。

時間：午前10時～午後6時

会場：ハレの日タカダヤ



(6) おみそ汁レシピの作成

長岡の発酵醸造文化に市内の子どもたちからも関心を持ってもらうため、市内の味噌メーカーと管理栄養士の協力でおみそ汁レシピを作成し、市内の全小学生に配布しました。HAKKOtrip当日は、レシピを配布するほか、簡単なみそ汁づくり体験ブースも登場します。

会場：長岡農業高校



- 5 主催 長岡の発酵ミーティング
共催 長岡市、宮内摂田屋 method

問い合わせ：広報・魅力発信課 佐藤
TEL 0258-39-5151



長岡はどうして発酵のまち？

発酵醸造業が盛んで、微生物などの研究が盛んなことはもちろん長岡の自慢だけど、一番の魅力は、ひとのつながりで生まれる「まちの発酵」。微生物がじっくり時間をかけて食べ物をおいしくするように、長岡は様々なひとがかかわりあって、豊かなまちになっているよ。HAKKOtripでも、人やまちに注目してみてください。

ハッコ
コラム

発酵のまち、長岡 HAKKO x local x Science. ~ハッコトリップ~

HAKKO trip!!

旧機那サフラン酒製造本舗内

●長岡農業高校の地域連携魅力発信プロジェクト

お団子とおにぎりに農高生の夢をのせて

生活デザインコース3年生18名が、摂田屋らしいお団子とおにぎりのレシピを考案しました。地元企業と連携して販売します。



●思い出マップ × 未来のマップ

昔は銭湯があった？！映画館があった？！懐かしいお話を聞き取って思い出マップを作りました。もう一つ、上組小学校3年生が作ったのは、夢の話まった未来の地図。米蔵でお披露目します。



吉乃川酒ミュージアム「醸蔵」2F

●発酵トーク「十分杯」から長岡らしさを探る

「十分杯」を研究する長岡大学の権先生と歴史愛好家の吉乃川横本さんが初のコラボ！十分杯と日本酒の切っても切れない古来からの縁と、そこから見える「長岡らしさ」について語ります！誰かに話したくなるお話です。

・ゲスト：長岡大学 権 五景先生、吉乃川 横本昌之さん
・時間：13時30分~14時(約30分)
・定員：20名 料金：無料



●イーストを使った「発酵」ミニ実験 中越酵母工業(株) × 長岡工業高等専門学校

パンやお酒などに使われるイースト(酵母)は生活に欠かせない微生物。でも一体どんなもの？風船を膨らませる実験をしながら楽しく学びましょう。

・時間：①11時~11時半
②14時半~15時
・定員：各回先着10組
・料金：無料



●発酵パネルディスカッション

BUKUBUKUのイタリアンおつまみと日本酒のペアリングや、日本酒のプロセスのお話など。

・ゲスト：吉乃川 川上麻衣さん、ミライ発酵本舗 斎藤篤さん
・時間：12時30分~13時15分
・定員：各回10組 料金：2,000円



長岡農業高校 ~みそやしょうゆの体験はこちら~

●透明な醤油を作ろう / 長岡農業高校

不思議な醤油を体験してみましょう。

・料金：無料 時間：①10時~ ②13時~

●かんたん！お味噌汁体験 / えちごいち味噌

好きな具やお味噌を選んで作りましょう。

・料金：100円

●大きなおにぎりワークショップ / 鈴木農園

塩おむすび・体験料300円 具入りおむすび・体験料500円

●ごはんカミカミ実験 / はれいろごはん

お米って何回かむと甘くなる？

・料金：100円

●醤油仕込み体験 / 新潟県醤油協業組合

しょうゆ麹、塩水を自分で容器に仕込み、しょうゆの素となるもろみを作ります。持ち帰り、1年間かけてしょうゆを完成させます。毎年人気の講座なので、お申込みはお早目に！

・料金：1,000円
・時間：①10~11時 ②13~14時
・申込み：右のQRコードから



●しょうが醤油サウナ体験

生姜のロウリュウのなかで醤油をペロリ... 所要時間2分！服はそのままOK！

・料金：無料



●出張！あったか横丁 / ハレの日タカダヤ

アオーレで不定期に開催しているあったか横丁が初出張します。少し遅くまでやっているのだから、ふらりと立ち寄りください。時間：10時~18時 お福酒造、柏露酒造、酒楽の里あさひ山ほかフードも

●摂田屋・宮内おもてなしとりっぷ

摂田屋と蓬平、山古志をセットで満喫できる日帰りツアー。アオーレからバスで行けるから移動も楽々。



- 主催：長岡の発酵ミーティング ●問い合わせ：TEL 0258-39-5151 (長岡市広報・魅力発信課)
- 共催：長岡市 宮内摂田屋 method (特別協賛一般財団法人いがた住宅センター)
- 協賛：有限会社アルサス 岩塚製菓株式会社 恩田酒造株式会社 久須美酒造株式会社 株式会社第四北越銀行 株式会社新潟デリカ 中川酒造株式会社 北越コーポレーション株式会社 株式会社三崎屋醸造 諸橋酒造株式会社 緑水工業株式会社
- 協力：株式会社江口だんご 株式会社越のむらさき 中越酵母工業株式会社 長谷川酒造株式会社 新潟県立長岡農業高等学校 ハレの日タカダヤ 株式会社星野本店 味噌屋六 吉乃川株式会社 お福酒造株式会社 柏露酒造株式会社 酒楽の里あさひ山 株式会社越後一 JA えちご中越宮内支店 越後と発酵 長岡クラフトビールフェスティバル実行委員会 長岡工業高等専門学校 スノーフード長岡ブランド協議会 長岡造形大学 新潟県醤油協業組合 はれいろごはん ふくふく企画 ミライ発酵本舗株式会社 ●Special Thanks：上組小学校 宮内中学校 地元町内会の皆様

★この用紙は北越コーポレーション提供 ミュアマト紙を使用しています。

宮内駅前日本酒のふるまいを実施します。 ※なくなり次第終了



みっそん

ナガオカのハッコウシヨクヒンがすぎとくにミソがだいこうぶつ。みそダルにハマってしまうことがある。

2024 10.13

公共交通機関を利用してまちを巡ろう！

※駐車場の台数には限りがあります。お体の不自由な方や妊婦の方などに利用していただけるようご協力をお願いします。



電車をご利用の方は、信越本線又は上越線をご利用ください。
・宮内駅下車



バスをご利用の方は、越後交通路線バス【長岡駅東口=飛騨=宮内線】【長岡駅東口=上下条=滝谷線】【長岡駅東口=村松=高龍神社(蓬平)線】又は【宮内環状線】内回り・外回りをご利用ください。「宮内1丁目」バス停下車

発酵のまちに出かけよう。

しょーゆーん

ハナからシヨウユをたらしている。ナガオカのコトにくわしい。

詳細はコチラ



長岡農業高校
 醤油や味噌の体験はこちらです。(詳細は裏面)
 ●駐車場 50 台



長岡農業高校

旧三国街道沿い
 レトロな雰囲気にぴったりのフードが並びます。
【飲食】
 ●江口だんご / 新米のみたらしだんご、焼だんご、糍ぜんざい
 ●わびすけ / 手打ち蕎麦
 ●大漁寿司 / 精進寿司
【体験】
 ●マスキングテープワークショップ
 長岡造形大学生とマスキングテープで壁に絵を描こう！
 ●人力俵「越後飛俵」
 試乗体験や記念撮影ができます。



越のむらさき
 ・醤油の販売など

摂田屋公園
 ●フリーマーケット
 クラフトや体験など

摂田屋ってどんなところ？
 「摂田屋」は江戸時代に、東京・上野の寛永寺の御料地(天領)となったんだって。地の利に加え、幕府の保護を受け、酒や味噌、醤油の製造業が発展していったんだ。長岡の中心地としては奇跡的に戦火を逃れたこの地域は、明治・大正期のノスタルジックな街並みが保存されて発酵・醸造文化を肌で感じられる場所が多く残っているよ。



長谷川酒造



星野本店

自慢のこうじで作る
みそや塩こうじ

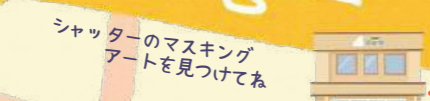


上組小 50 台



秋山孝ポスター美術館長岡

ふらっと入れる美術館
元々は越後行!!



我楽亭

元仕出屋さんの
アートギャラリー

JA えちご中越 宮内支店

宮内駅前
 ●JR 東日本による車両 PR
 ・缶バッチづくりや子ども駅長の制服で記念撮影など
 ・「越乃 Shu*Kura」に手を振ろう (11:27 頃)
 ●「長岡市日本酒で乾杯を推進する条例」
 10 周年特別企画・お酒のふるまい

JA えちご中越 宮内支店
 『農業祭』が同日開催!
 野菜の販売やお子さん向けの縁日も
 ●駐車場 100 台

ハレの日タカダヤ
 ●出張! あったか横丁 (詳細は裏面)
 ●駄菓子屋 nine/ 宮内に駄菓子屋さんが初登場

新喜屋

地元の仕出屋さん
売り切れ注意!

ミライコンパス
フレンチレストラン

米蔵
古い蔵をリノベした建物
カフェやピアノも

旧機那サフラン
酒製造本舗
庭にコイもいるよ

かどや
魚料理が美味しい

MIKUNI-KAIDO
 狐の親子を探してみてね
 しょうゆの香りがするよ
 楽しい遊具もあるよ
 タルのトイレに入ってみよう
 お地藏さんマークのしょうゆ屋さん
 庭を見ながらゆっくり
 江戸だんご
 吉乃川
 470 年前からお酒を作ってる
 味噌星六
 こだわりの味噌屋さん

旧機那サフラン酒製造本舗・米蔵周辺
【クラフト】
 アクセサリーや雑貨など暮らしを彩る作品が並びます。
 ●aoco (アオコア) ●JYUMIJYU ●hana-ruca ●le bonheur (ル・ボヌー)
【体験】
 ●長岡大学 生島ゼミ
 機那サフラン酒本舗の鏝絵をモチーフにしたブラバンで作るストラップや、しおりづくりなど
 ●DJ IB
 発酵をイメージした音楽
【飲食】
 ●SUZU365/ 発酵和牛カレー、摂田屋からあげ、摂田屋カヌレ、サフランコーラ
 ●TOSI by ROJO/ オープンサンド、発酵ドリンク
 ●3 ヶ月しか食べられない店 kitchen わだの / 醸す井
 ●みんなのハム & BAKE A/ 生ハムおにぎり、生ハムのオープンサンド、焼き菓子
 ●とちお農園 (株) / WINE FARM TOCHI ワイン・おつまみ (パン、サラミ、チーズ等)
 ●6SUBI (米蔵) 握りたておむすび、お弁当、お味噌汁、ドリンク
 ●長岡農業高校 / お団子、おにぎりプロジェクト
 ●新大附属長岡小学校 / ものづくり科で考えた附属オリジナルレシピ



吉乃川酒ミュージアム「醸蔵」周辺
【物販】
 ●吉乃川酒ミュージアム「醸蔵」内 / 限定酒や季節のお酒、クラフトビールなどの販売
 ●新潟県産醤油「郷土の実り」/ 醤油の販売、体験型ゲームコーナー (無料)
【飲食】
 ●発酵熟成イタリアン NAGAOKASASATEI / チョウザメアヒージョなど
 ●クレープびびび / 焼き立てもちもち生地
 ●炭火料理ゆめどり亭 / 味噌を使った焼き鳥など
 ●ケセラセラ / ハンドドリップコーヒーなど
 ●local china bar Hao Gui 好鬼 / 発酵大国中国の郷土料理
 ●きんちゃんハム / ぐるぐるソーセージ with 味噌
 ●麵処 いずも屋 / 生姜醤油ラーメン
 ●おうちパン教室 / 塩麹ラタトゥイユパン、あんバターサンド、ミニチュアパンキーホルダー
 ●遊食居酒屋なじらてい / 淡麗煮干し醤油ラーメン、ねぎモツ、どぶろくサワー
 ●HEISEI BREWING (株式会社ホクシヨク、酒屋平成堂) / 地元長岡のクラフトビール
 ●長岡クラフトビールフェスティバル実行委員会 / 全国厳選のクラフトビール
 ●ぬとりブルーイング / from 埼玉! ぬとりのビールと大口れんこんグリル、車麩のお味噌汁
 ●吉乃川 / クラフトビール「摂田屋クラフト」
【体験】
 ●FREAK FLEEK/ あそび ※醸蔵 2F 会場の内容は裏面参照



星長エリア
星野本店
 ・特別仕込み味噌の限定販売
 ・菊寿司、おにぎりなどの販売
 ●おやつショップ dabo
 おからドーナツ、味噌や塩麹を使ったドーナツも
 ●猪俣英語教室製菓部
 発酵カレーバーガー、焼き菓子
 ●スプーンフルコーヒーロースター
 スペシャルティコーヒーを焙煎士がドリップして提供
長谷川酒造
 ・HAKKOtrip 限定商品の販売・蔵元グッズの販売
 ・有料試飲・酒粕を使ったスイーツの販売

星六かどやエリア
味噌星六
 ・味噌盛りチャレンジ!・星六のしょうゆ赤飯販売
 ・オーガニック食品販売、八百屋の青果販売
 ●かどや / お惣菜販売
 ●FUKU 菓子店・サフラン茶屋
 当日限定焼き菓子ドリンク販売
 ●仁太郎ミュージアム / 仁太郎とサフラン酒広告展
 ●楓花 / まち歩き着物レンタル 特別価格 5,500 円
 ※要予約 右の QR から



蔵 JAZZ
 エリア内の 4 カ所で蔵 JAZZ があります
 詳しくはコチラ



おみそ汁をつくらう!



みっそん

しょーゆーん

みんなは、おみそ汁は好き?



みっそんは
もちろん大好き。
ほっとするし、
元気がわくよ。
それって、どうしてだろう…?

それはね、お味噌には気持ち
落ち着かせたり、疲れをとったり
する栄養素がたくさん含まれて
いるからなんだよ。
お腹の調子も整えるし、
体を温めてくれるから、
朝にお味噌汁を飲むと
1日元気に
すごすこと
ができる
だね!

お味噌って
不思議だね!



管理栄養士で食育を教える
はれいろごはん
主宰ますたみきさん

お味噌の中で何が起きてる?

①煮た大豆と、米こうじと塩を混ぜてすぐは、
かためで白っぽい色をしています



②1~2か月、少しやわらかくなってきます。
タンパク質はカットされて旨み成分に、
デンプンは甘み成分などに。
こうして分解されることを
発酵(はっこう)といいます。



③3ヶ月~、旨みや甘みのほかにも色々
な栄養素ができて、深い味わいにな
ったり色が濃くなっていきます。



大豆を煮て米こうじと塩をまぜてから
数か月かけてゆっくり発酵しながら
おみそになっていきます。
おみそが発酵するときこうじ菌の力で
いろいろな栄養をハサミでチョキチョキ
カットするように小さくしています。
小さくなった栄養はカラダに吸収され
やすくなるし、発酵で甘みやうまみの
成分も作られています。
だからおいしくてからだにいい。
おみそってすごい!



おみそを作っている会社
株式会社 越後一
代表取締役 川上綾子さん



長岡にはお味噌のメーカーがたくさんあるよ
少しずつ違ってどれもおいしい
近くの地域のものから、ぜひ試してみてね



作り方はウラ面
やってみよう!



レベル1 カンタン レンジでおみそ汁



- ①レンジ加熱できる器に水を150ml入れます。こぼれないように少し大きめの器でね。
- ②おとうふをスプーンで2~3杯と、削り節と乾燥わかめを入れます。
- ③ラップをして電子レンジで1分30秒から2分加熱します。
- ④おみそを大さじ1/2杯溶かしてわかめとおとうふのおみそ汁が完成です。



レンチンだけの簡単レシピ!!

おみそや水の量はあじみをして好きな濃さにしてね。熱くなるのでやけどしないように気をつけよう。

レベル2 好きな具で おみそ汁をつくらう!

- ①だしを選ぶ
だしパック、顆粒だし、削り節、昆布、煮干しなど、好きなだしを選びます。
- ②具材を選ぶ
好きな具材を2つか3つ選んで組み合わせよう。
- ③具材を煮て、味噌を入れる
具材を煮て最後に火を止めて味噌をとかして

早く煮える食材

小松菜、レタス、キャベツ、わかめ、おとうふなど



うまみアップ食材

桜えび、あげ玉、ツナ缶など



水から煮込む食材

きのこ、にんじん、大根、じゃがいもなど



香りがいい食材

あおさ、長ねぎ、みょうがなど



あまみアップ食材

玉ねぎ、かぼちゃ、さつまいもなど



炒めるとおいしい食材

なす、ぶた肉など



オリジナルおみそ汁

だしパック
+ レタス
+ わかめ
+ あげ玉



作り方 (お椀に2~3杯分できるよ)

- ①鍋に水500mlとお出汁パックを入れて沸騰したら3~4分くらい煮ます。
- ②乾燥わかめを大さじ1くらい入れ約1分くらい煮ます。
- ③レタスを2~3枚分くらい手でちぎって入れます。
- ④火を止めておみそを大さじ2杯くらいお玉に入れて、はしやスプーンを使って溶かします。
- ⑤あじみをしてちょうどいい濃さなら器に盛ってあげ玉を好きな量のせてできあがり

レベル3 びっくり おみそ汁を作ろう!



アレンジ1
おんせんたまご
温泉卵入り
カルボナーラおみそ汁



アレンジ2
冷凍フライドポテト
わかめおみそ汁



アレンジ3
みそラーメン風
おみそ汁

