



2023年
須坂の食を
研究する会

第11回

ごはんの おとも お土産にも！

須坂にあるさまざまな食を
×メンバー独自の視点で研究した結果を
みなさまにご紹介していきます

<研究会×メンバー>

- 地域おこし協力隊 伊藤
- 地域おこし協力隊 鎌倉
- 地域おこし協力隊OB 宮島
- いけすざかスタッフ 田子
- すざかスイーツバーガー 仲山コマ



糀屋本藤醸造舗

糀屋のみそ漬け 540円

しっかりと味噌が染み込んだパリパリの大根が食べ応え抜群。刻んで和物に混ぜても。

沼目越瓜の粕漬 756円

肉厚で柔らかい沼目越瓜を大吟醸酒粕に漬け込み、上品な味わいに仕上げた逸品。

一休さん（納豆） 108円

一粒一粒がしっかりしていて、大豆の味を堪能できる。地元で大人気の手作り納豆。



上：糀屋のみそ漬け
下：沼目越瓜の粕漬

一休さん（納豆）

土屋味噌醤油醸造場

しなの路漬 550円

セリの香りが爽やか。塩辛すぎないのでお子さんのおにぎりの具にもぴったり。

ひとくち奈良漬 600円

奈良漬が苦手な人でも食べられそうな、やさしい味。残った酒粕にきゅうりやチーズを漬けてもう一度楽しめる。



上：しなの路漬
下：ひとくち奈良漬

塩屋醸造



お味噌漬け 八町きゅうり 1188円
瑞々しい八町きゅうりの良さが生きている。甘辛い味噌味でごはんが止まらない！

お味噌漬け 村山早生ゴボウ 1188円

柔らかく、香りが良い村山早生牛蒡を使用。塩気が強めなのでお酒にも合いそう。

黒豆もろみ 772円

黒豆麴と米麴をお醤油に漬け込んで熟成させた「食べるお醤油」。豆腐や納豆などにかけても美味。



左：村山早生ゴボウ
右：八町きゅうり



黒豆もろみ

中村醸造場



金山寺みそ 360円

ほんのり甘く、くるみの隠し味が絶品の「食べる味噌」。ごはんもきゅうりも永遠に食べられそう。

おりん漬せり入り 540円

大根・なす・きゅうり・せりの味噌漬けを刻んだ昔ながらの味。塩気がしっかりあるので、お茶漬けやおにぎりに。



左：金山寺みそ
右：おりん漬せり入り

※金額は税込み
2023年1月13日現在

田中果樹園

鹿肉カレー 850円

口当たりはマイルドながら
ピリっとスパイスが効いて
いる。ゴロっと大きめの鹿
肉はホロホロと崩れる柔ら
かさ。



たけちゃん食品

信州ポーク

須坂味噌漬け 860円

脂身にクセがなく、噛むほ
どに肉汁が溢れ出す。甘め
の味噌味でごはんが進む。
(糀屋本藤醸造舗の味噌を
使用)



須坂市は寒暖の差が大きく、みそ造りに大切な発酵・熟成にも適した場所。
その地で良質な大豆を用い、代々受け継がれた伝統技法により丁寧に造られたみそは、
まるやかで昔懐かしい味わいです。

それぞれの味噌蔵が丁寧に特徴のある味噌を造っていて、
市内はもちろんのこと、県内県外からもお客様が訪れる人気ぶりです。

そんなお味噌屋さんには、ご飯のおともになるお漬物も販売されているんですよ。
それぞれのお店ならではの味わいがあるので、お土産にも最適！
ご自宅で、お仲間と、遠方のご親戚やご友人への贈り物など、ぜひお楽しみください。



長野県内で栽培されている野菜のうち、「来歴」「食文化」「品種特性」という3項目について、一定の基準を満たしたものが「信州の伝統野菜」として選定されています。
須坂市では「沼目越瓜」「八町きゅうり」「村山早生牛蒡」が認定されています。

