国営アルプスあづみの公園　大町・松川地区　PRESS RELEASE

2026年10月28日

食体験「こねつけ」「米粉のおやき」開催

森の体験舎 食工房では土・日・祝日に長野県の郷土料理や、旬の食材を味わう食体験を開催しております。今回は、新メニューの「こねつけ」（10/31（土））と、人気メニューの「米粉のおやき」（11/1（日））をご紹介いたします。公園サポーターが丁寧にコツを教えてくれるので、初めての方でも安心して体験いただけます。紅葉の美しい景色広がる公園で、作る楽しさと出来立ての美味しさを、家族や友人と堪能してみませんか？



こねつけ

◆新メニュー北信の郷土料理「こねつけ」づくり

長野県北信・東信地域に伝わる郷土料理「こねつけ」をつくる体験です。「こねつけ」はお米が貴重だった時代、お米が不作の際にも満腹感を得られるよう、ごはんと小麦粉を混ぜて焼いたのが始まりだといわれています。本体験では、大町市産の炊いたごはんと小麦粉をこね合わせ、中に甘辛い信州味噌だれを挟んで焼き上げます。さらに、外側にカリカリに焼いたチーズを合わせて完成です。外はカリッと中はモチモチの食感に仕上がり、お子様から高齢の方まで親しみやすい味わいです。※料理の背景に関する記述は、農林水産省「うちの郷土料理（こねつけ長野県）」を参考にしています。

■開催日／10月31日（土）　■受付時間／10：00～13：30
■場　所／森の体験舎 食工房　■参 加 費／250円　※材料がなくなり次第終了



米粉のおやき

◆寒い時期にぴったり「米粉のおやき」づくり

地元の米粉を使用したもっちり柔らかい生地で、「紫芋の餡」を包んで香ばしく焼き上げるおやきづくり体験です。公園サポーターから、綺麗に包むポイントを教わりながら手作りできるのが大きな魅力です。優しい甘さの餡と香ばしい生地の絶妙な組み合わせを、ぜひ「焼きたて」でお召し上がりください。

■開催日／11月1日（日）　■受付時間／10：00～13：30
■場　所／森の体験舎 食工房　■参 加 費／250円　※材料がなくなり次第終了



米粉のおやき実施状況
（2026年1月撮影）

◆森の体験舎 食工房

森の体験舎は、豊かな森が広がる大町・松川地区ならではの自然の恵みや魅力を、天候に左右されることなく楽しめる活動拠点です。食工房では、地元食材を使った季節の料理や、おやき、五平餅などの郷土料理づくりを体験でき、作る楽しさと味わう喜びの両方を満喫していただけます。

◆食体験を支える「公園サポーター」

公園サポーターは、当公園の体験プログラムを支える登録ボランティアです。食グループでは、地域に伝わる知恵を生かしながら、地元食材にこだわった季節の料理体験プログラムを毎週開催。料理の得意な方はもちろん、火起こしが得意な方なども活躍しており、温かなおもてなしが魅力です。

お問い合わせ
アルプスあづみの公園管理センター　大町・松川地区　企画運営担当：山野、足立、曽根原
〒398-0004 長野県大町市常盤 7791-4　TEL：0261-21-1212　FAX：0261-21-1214
https://www.azumino-koen.jp/oomachi_matsukawa/

公園公式SNSもご覧ください
X　Instagram　Facebook