

活用當地食材，在宿場町盡享烹飪體驗



對照活用信濃核桃、信州黃金鬥雞、御牧豆腐、白土馬鈴薯等東御市產當地食材的食譜，進行烹飪體驗。會場就在將於2025年邁向開業400週年、歷史久遠的宿場町「海野宿」內的古民宅。活動中會有當地的媽媽們提供協助，能在學習烹調的同時，就當地特有的食材及作法等交流閒聊，歡度體驗時光。

[預約體驗](#)

體驗的推薦重點

活用當地食材的料理



能製作品嚐活用東御市當地食材的料理。為了這次的體驗活動還開發了3種新食譜！

黃金鬥雞水炊鍋

以東御市引以為傲的當地品牌雞「信州黃金鬥雞」製成的水炊鍋，湯頭濃郁還帶有多層次的風味，可與蔬菜等鍋料一起享用。亦可搭配用東御市產的柿子醋調製的和風醬慢慢品嚐。



涼拌御牧豆腐佐信濃核桃芝麻醬

由媽媽們製作的「御牧豆腐」，堅持使用當地原料且不含任何添加物，可淋上以信濃碎核桃、信州味噌及芝麻糊調成的「核桃芝麻醬」品嚐。



白土馬鈴薯煎餅

以深受好評的東御市名產「白土馬鈴薯」製成。用此鮮美好滋味的馬鈴薯，加上東御市的人氣起司店Atelier de Fromage的起司製成的煎餅堪稱頂級美味。



於老街風情猶存的「海野宿」進行體驗

烹飪體驗的地點為「海野宿」內的古民宅。在江戶時代以北國街道的宿場町繁華一時的「海野宿」，將於2025年屆滿開業400週年。這裡不僅仍保有昔日街景，更於1986年被選為「日本街道100選」，在1987年被列為「重要傳統建築物群保存地區」。



在當地媽媽們的協助下做菜交流



在深耕當地的食品加工販售組織「北御牧村味之研究會」的媽媽們協助下進行烹調，同時體驗以當地獨有的食材製作料理。像是核桃的剝法和磨法、製作煎餅時的馬鈴薯細切方法、飯糰的捏法等，能夠一邊學習烹飪技巧一邊與當地的媽媽們愉快交流。

〈北御牧村味之研究會〉

俗稱「味研」的「北御牧村味之研究會」堅持選用當地食材，不使用添加物，以安全安心為宗旨製作產品。全年不間斷地開發新產品，由當地充滿活力的媽媽們親手加工製作並販售，就這樣紮根於小鎮，活躍了30多年。



體驗活動基本資訊

活動期間	全年舉行
費用 (含稅)	2人同行時每組20,000日圓 3人同行時每組27,500日圓 4人同行時每組35,000日圓 加購選項：口譯6,000日圓
體驗地點、地址	NAGANOBranchHotel 長野縣東御市本海野1123 Google Map ※體驗不含住宿。
交通方式	①開車直接前往設施地址 ②從信濃鐵道「田中站」搭乘計程車 (約5分鐘) ③從JR「上田站」搭乘計程車 (約15分鐘)
洽詢窗口	一般社團法人信州東御觀光協會 長野縣東御市田中279 TEL : 0268-62-7701 E-mail : info@tomikan.jp

[預約體驗](#)