



やまとさ

市川輝子・伊藤明子

信州生まれで 信州育ち
子供のころから 学校から帰ると
いろりの中におやきが入っていて
熱々のおやきを持って、外に飛び出していったものです。
おや気の中に入れる物は、その時々違いますが
季節の物を使うようにしています。
すいとんも 信州味噌を使い
具沢山の野菜を入れてヘルシーに、と思っています。
その他、田舎料理ですが
信州ならではの山菜、くるみ、エゴマ、寒天等を使って
どこか信州と昔を想わせる様な料理にしています。
どうぞ、信州の味をお楽しみください。

<メニュー例>



おやき（野沢菜、なす他）
すいとん
凍豆腐のふくめ煮
白あえ
そばだんご
みょうがすし
寒天寄せ
野菜のつけもの