

一般社団法人 日本冷凍めん協会 様

食と農の連携勉強会

「職人館」北沢店主 講話レポート

実施日：2025年10月10日（金）
作成者：日清製粉株式会社 武士俣

1. 「職人館」北沢正和店主 プロフィール



～北沢 正和 店主～

- ・ 1949年長野生まれ。
- ・ 長野県佐久市で公務員として20余年勤務後、1992年、ハヶ岳北麓で古民家を再生し、蕎麦（そば）と創作料理の店「職人館」を開館。
- ・ 地場産食材と職人の技を融合した農家レストランの草分けとして知られる。農家レストラン企画委託、講演、執筆なども展開している。
- ・ 2010年農林水産省第1回「料理マスターズ」では全国7人の料理人受賞の一人に選ばれる。
2024年には同ゴールド賞を受賞。

2. 「職人館」について

古民家を再生した「職人館」。
四季の山里が大窓に映える厨房で、
北沢店主は地場産のそば粉100%の
蕎麦を打ち、山里の季の食材を自在
に組み合わせた彩り料理を作る。



2. 「職人館」について

職人館

職人館
営業時間
朝食 11:30~15時
夕食 17時~22時
休館日 水・木・金
祝日・GW・お盆
1~2月は不定休のため
ご連絡ください

古民家を再生した「職人館」。
四季の山里が大窓に映える厨房で、
北沢店主は地場産のそば粉100%の
蕎麦を打ち、山里の季の食材を自在
に組み合わせた彩り料理を作る。

181

3. 訪問・講話レポート ～店内～



築100年を超える古民家を改築。
店内は、木のぬくもりに包まれた、
心落ち着く空間。

北沢店主が地場でとれた素材を各
メーカーの特注で作られた醤油や
みそ、日本酒などの購入コーナー
がある。

日本酒は店の隣の田んぼでとれた
酒米を使用。



3. 訪問・講話レポート ～料理～



最初の料理は「村のとうふ」。
地場で育った大豆「さといらず」
を使用した手作りで、大豆の豊かな
風味を感じられる。
笹川流れの塩他2種類の塩と合わせ
るとさらに甘みが増す。



北沢店主が自ら採取したカラス茸
を使用したスープ。素材のだしが
しっかりでている。
前述の塩を加えるとさらに味わい
深くなる。

3. 訪問・講話レポート ～料理～



地場で採った鮎を焼いたのち干したのからじっくりだしを取ったスープ。

鮎もそのまま召し上がれる。

独特の香ばしさと深みのある味。



90歳の近所のおばあさんが栽培した落花生。

1つ1つの粒が大きく、フレッシュな食感。

3. 訪問・講話レポート ～料理～



地場の野菜を使用したそばサラダ。
開店当初から提供しているが当時はそばサラダのようなメニューは他にはなかったとのこと。
お皿はドイツから取り寄せ。



信州豚と古代米等の雑穀リゾット。
それぞれの素材が味わい深く、豚肉もしっとり、うまみがある。

3. 訪問・講話レポート ～料理～



地場で採れた中力小麦を使用した
パスタ。手打ちならではの食感で
小麦の風味を強く感じる。
和・洋・中の要素が合わさった味
付けで、フレッシュな山椒が美味。



地場の蕎麦を使用した2種類のそば。
1種は引きぐるみ、1種は蕎麦の中
心部分をメインで使用。
香りだけでなく味わいをしっかりと
感じる。塩で食べるとなお深い。

3. 訪問・講話レポート ～講話～

<北沢店主の価値観>

- ・手仕事であること自体には意味はない。市販の冷凍食品も購入して食べるが、中途半端な手仕事なら冷凍食品のほうがおいしいと思うこともある。
手仕事で出せるおいしさを追及している。
- ・食事と健康は密接につながっている。体に良いものを取っていれば、健康でいられる。（実際北沢店主ご自身も大病ない人生を送られている）
- ・「裏地が重要」：お母さまが着物屋を営まれており、言われていたこと。
調味料など、見えないところにこそ、そのものの本質がある。
- ・「ご縁が大事」：店を開かれてから、様々な国の料理人の訪問があるが、快く受け入れている。国内でも様々なシェフとの交流もあり、その中で調理技術を身に着け、地場の食材を最大に生かす調理につながっている。
- ・料理は料理人が作ったような顔をしているが、料理家ができるのはほんの少しで大部分が生産者の力である。

<参加者の感想>

- ・その日その日のとれた素材にこだわった、既存の概念にこだわらない料理であり、冷凍めんを作っていく上での可能性を感じた。
- ・地域でしか取れない食材を使うという視点から食材を知ることができ、地域限定商品などの開発につながる。
- ・こだわりと味が見事に両立されており、伝統を重んじながらも斬新なメニュー構成で、北沢店主の思想が体现されている料理であった。



貴重な経験を誠にありがとうございました！