

中津川特産品  
ちこり料理のお店

中津川ちこり生産

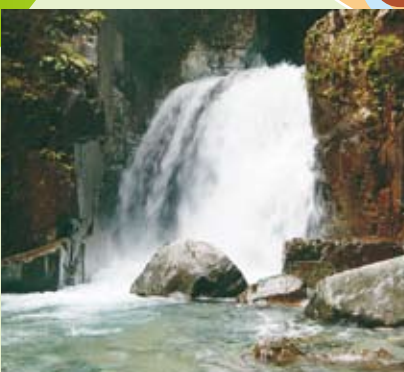
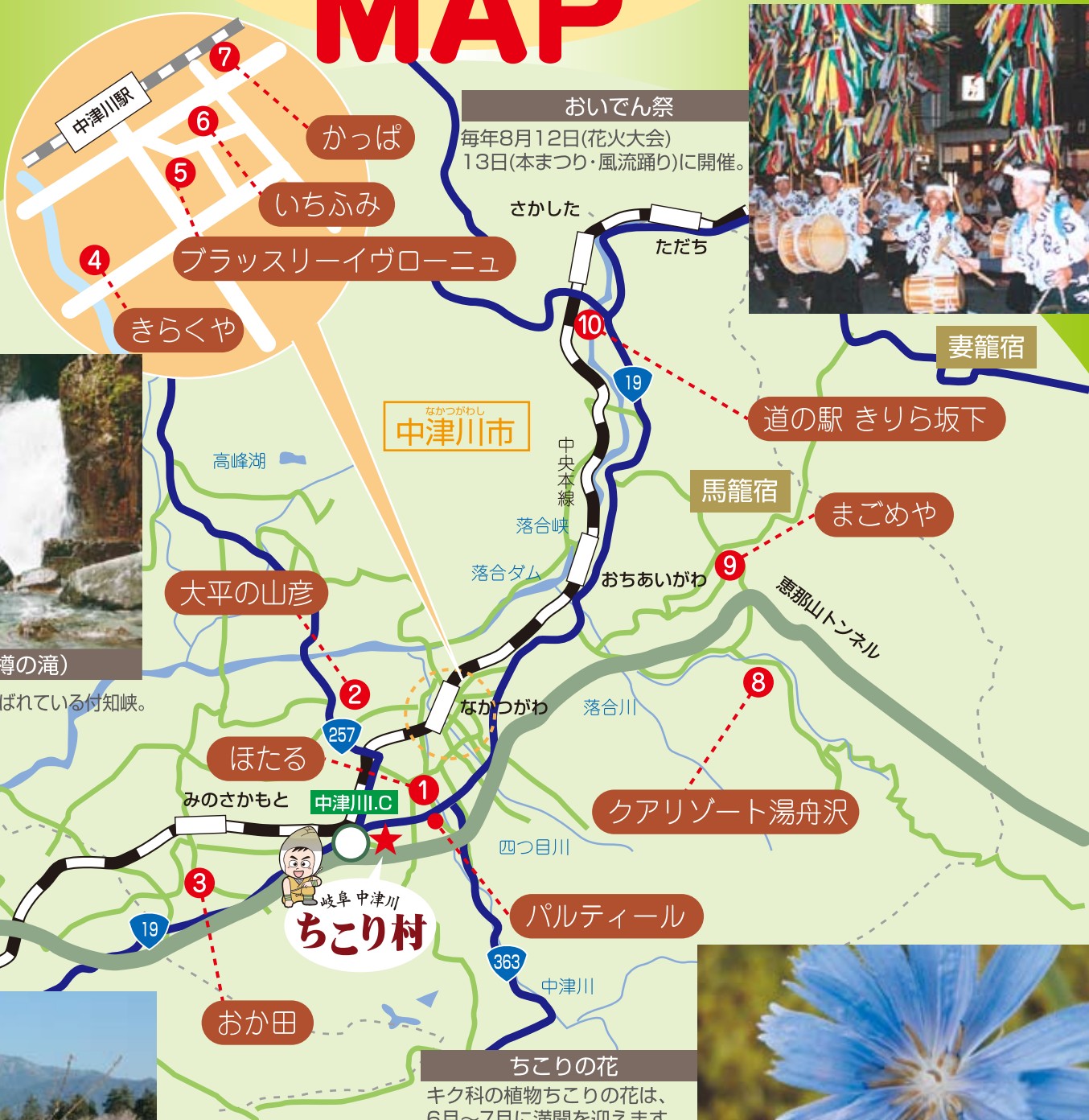
日本一

VOL.

1

2009 春夏号

# ちこり MAP



付知峡 (仙樽の滝)  
岐阜の名水50選に選ばれている付知峡。  
夏はキャンプに最適。



苗木桜公園 恵那山と桜  
中津川の桜前線はゆっくり北上。  
4月上旬から中旬まで咲きます



ちこりの花  
キク科の植物ちこりの花は、  
6月～7月に満開を迎えます。

# 「ちこり」

## ってなあに？

### ○西洋でハーブの王様と呼ばれる健康野菜

本場のベルギー、オランダ、フランスでは食卓に欠かせない存在です。日本でもチコリの健康成分について研究中です。

そんな健康野菜チコリに注目して岐阜県中津川市の「ちこり村」で本格的な国産化に2006年から挑戦し、現在は中津川がチコリ生産日本一になっています。

### ■チコリの味は？

「良薬口に苦し」と言われるように、ほろ苦さと甘みがクセになる健康野菜。みずみずしくて、シャキシャキとした食感が特徴です。

### ■ひらがなの「ちこり」

健康野菜チコリを日本に根付かせたいという想いからひらがなにしました。「ちこり」普及は、日本の農業を応援したい、地域活性化に貢献という意味もあります。

(詳しくは「ちこり村」に来てね&「ちこり村」サイト<http://chicory.saladcosmo.co.jp/>で)



“ちこり博士” こと  
東海大学 副学長 西村弘之教授

### “ちこり”の生理活性成分を解明

無農薬栽培“ちこり(キク科)”は抗酸化作用をもつポリフェノール類が豊富に含まれ、悪玉コレステロールの酸化を抑制します。さらにヒト骨髄性白血病細胞(U937)に対する増殖抑制物質が明らかになり、同一物質がちこりの根にも含まれていることがわかりました。また根には多量のイヌリン(食物繊維)を含み、加熱加工(お茶や珈琲)によって腸に良いとされるオリゴ糖が生産されます。



### ■ちこりとちこり芋でつながる輪 “チームちこり”

ちこりを収穫した後に残るのが、根の部分のちこり芋。血糖値上昇抑制が期待される「イヌリン」という食物繊維が多く含まれています。ちこり村では、ちこり芋の焼酎、珈琲、お茶などの利用に取り組んでいますが、この「ちこり芋」を料理の素材として使うことができれば、喜ぶ人がいるのではないかと考えました。そんな時フランスで修業経験のある一人のシェフから「チコリにこんな根がついていたとは知らなかった!これを料理素材として使ってみたい」と提案があり、その後も賛同してくれるシェフがひとりまたひとりと増え、ちこりでつながる輪が出来ました。“チームちこり”です。

### ■地域活性・情報発信元ちこりマップ!

地元のちこりやちこり芋を使ったメニューを食べられるお店マップを作りました。ちこり村には中津川近隣情報を集めてあります。ちこりとちこり芋でつながった“チームちこり”の「ちこりマップ」創刊です。

## ちこりMAP創刊!

### Map ①

## 寿司処 ほたる

### 住宅地の隠れた名店



中津川市手賀野78-16 (〒508-0015) ☎ 0573-66-4422  
営業 11:00~13:30 / 17:00~22:00 休 不定休

### ■美味しさにこだわる

“目効きにかなうものがないときは仕入れない”と食材に厳しい店主は、春に美味しいタケノコがあると聞けば自分で掘りに行き、秋にうまいマツタケがあると聞けばキノコ刈りに労を惜しみません。すべては店主がお客様のおいしい顔をみるのが大好きなためだと思います。住宅地にありながら隠れた名店たるゆえんはこうしたところにあるのでしょう。



☎ 6台

### ■女性に喜ばれるお寿司のセット

酢飯と「ちこり」の相性は良く、「ちこり」の軽快な食感とお寿司の味をしっかりと味わえます。バラバラにならないよう海苔でくるみ、一口サイズにハーフカットした食べやすさもうれしいポイントです。

サラダやちこりボートには海藻類をふんだんに使用、オリーブオイルベースの自家製ドレッシングやそのまま飲める薄口の自家製ばん酢、漬物の隠し味にカプサイシン豊富な地元名産あじめこしょうなど至るところにヘルシーさが一杯♪

### 〜ちこりのおしながき〜

●ヘルシーちこり寿司 ¥1,050

〈セット内容〉  
ちこり寿司、ちこりボート、ちこり芋漬物とちこりの巻きもの、ちこりとちこり芋のサラダ、ちこり珈琲のゼリー、お吸い物

Map ②



## 大平の山彦

‘水神様の名水’で立てる  
「水神様の名水うなぎ」

中津川市駒場1579-11 (〒508-0011) ☎ 0573-66-1388  
 営業時間 11:00~14:00 / 17:00~20:00 休 月曜日



### ■鰻(うなぎ) 本来の芳醇な味を満喫

鰻の身をしめるために1週間ぐらい水の中で活けることを“立てる”といいます。良質な鰻を生かすも殺すも立て方次第です。

当店では地元で評判の‘水神様の名水’で立ててます。混じり気のない鰻本来の芳醇な旨さはまさに「水神様の名水うなぎ」です。

恵那山を背景に中津川の街並みを一望できるロケーションもGood!



☎ 10台

### ■自慢の鰻(うなぎ)とちりこり芋

ここに来るからには鰻です!「ちりこり芋の柳川風」は自慢の鰻をメインに、ちりこり芋のささがきを使用した柳川風鍋です。鰻の旨みの出だし汁を卵が逃さず丸ごととじこめ、ふんわりと仕上げられています。名水で立てられた鰻は泥臭さがないのでごぼうの強い香りは少なめに、苦味を控えめに調理したちりこり芋のささがきで程よい食感に仕上がっています。

「ちりこり芋のかき揚げ丼」は独自の丼ツユにちりこり芋が隠し味。箸がとまらなくなる旨さです。

### ~ちりこりのおしながき~

- ちりこり芋の柳川風 ¥1,300
- ちりこり芋のかき揚げ丼 ¥850

お急ぎの方は出かける前に電話予約を!

ちりこり焼酎あります!



### ■絶妙な味わい 季節のちりこりデザート

「ちりこりのデザート」は、ちりこりのほろ苦さ、旬のフルーツの酸味、黒糖の甘みが舌の上で絶妙なハーモニーを奏でます。そして器には店主が20年来かけて収集した貴重なコレクション(地元の陶芸家・青山先生の作品)を使用。芸術作品ともいえるデザートをもてなしの空間で満喫する至福の時はプライスレス!

予約時に「ちりこりMAPをみたよ」と「ちりこりのデザート」のご希望をお伝え下さい(季節に合わせて内容を変えるので予約時にご確認ください)。



## 日本料理 おか田

”もてなしの心”が  
細部にまで宿る日本料理店

中津川市茄子川1536-1 (〒509-9132) ☎ 0573-68-5587  
 (予約をおすすめします)

営業時間 昼席 11:30~14:30 / 夜席 17:30~21:30 休 不定休



### ■岐阜の料理名人のもてなし

初代・岐阜の料理名人の研ぎ澄まされた技術と知識による”味のおもてなし”をはじめ、スタッフの対応、料理の器、御膳の置き方など細部にわたって”もてなしの心”がこめられた日本料理店です。大切な人とかけがえないひとときを過ごすのにお勧めです。名人主催の料理教室に参加すれば、さらに日本料理の素晴らしさを堪能できます。



☎ 25台

Map ④



## 大衆酒場 きらくや

幅広い年代に大好評!  
1人でも気軽に入れる大衆酒場

中津川市太田町3-3-11 (〒508-0033) ☎ 0573-65-4849  
 営業時間 17:00~22:30 休 日曜日



### ■アットホームで居心地の良いお店です

ご夫婦で迎えてくれるアットホームな暖かい居酒屋です。他県に転勤した常連さんがわざわざ遊びにきてくれるほど親しまれてます。地元で幅広い年齢の人たちから好評で、一人でぶらりと入ってもホッと落ち着けるお店です。

芋焼酎、メニューの種類も豊富です。店内のおすすめメニューは店主が市場でみて“食べたい!”とそそられた食材を使用。



☎ 2台

### ■おかわりしたい!「ちりこり肉巻きフライ」

イチ押しは「ちりこりの肉巻きフライ」です。ちりこり芋を大葉、豚しゃぶソースでくるんだフライにおろしほん酢がぴったり。程よいビター感とほんのり甘さにホクホク感!大葉の彩りもワンポイント。知らず知らず箸がすすんで、“もうひとつお願い!”と頼んでしまいます。「ちりこりちらし」、「ちりこりの生ハムサラダ」はちりこりとちりこり芋を使用したヘルシーメニュー。「ちりこり芋とキムチのチーズ焼き」は苦味と酸味とチーズの美味しいコラボです。

### ~ちりこりのおしながき~

- ちりこりちらし ¥500
- ちりこりの生ハムサラダ ¥450
- ちりこり芋とキムチのチーズ焼き ¥550
- ちりこり芋の肉巻きフライ ¥680

ちりこり焼酎あります!



## Brasserie Ivrogne (ブラスリー イヴローニュ)

欧風郷土料理と  
美味しいお酒

4月にリニューアルオープン  
中津川市太田町2-2-35 (〒508-0033) ☎ 0573-65-0870  
☎ 昼席11:00~14:00/夜席17:00~22:00 ㊟ 不定休



㊟ 中津川市営駐車場徒歩2分  
(2時間まで無料、1時間100円)

### ■気軽にたのしく、ちこり料理を

店長一押しが「ちこりのラザニア」、ちこりの葉をラザニアに見立ててホワイトソース、ミートソースと重ねアツアツに焼き上げました。ちこり芋・葉をまるごと使ったにんにく風味サラダ「ちこりラペ」や美味しさの中にほろ苦さのあるスープで、夏は冷製、冬は温ったか「ちこり芋のポターージュ」。そして、ニンニクの香りとちこりのシャキシャキ感がたまらない「ちこりとニンニクのピザ」と板倉店長オリジナルの味が満載!

### 〜ちこりのおしながき〜

- ちこりラペ ¥480
  - ちこり芋のポターージュ ¥680
  - ちこりラザニア ¥980
  - ちこりとニンニクのピザ ¥1,000
  - ちこちこカクテル 各 ¥580
  - ちこりコーヒー ¥420
- ちこり焼酎あります!

### ■「のんべえ」たちが集う店

Brasserie (ブラスリー)とはフランスの郷土料理が食べれる居酒屋のこと。Ivrogne (イヴローニュ)とはフランス語で「のんべい」のこと。気取らずわいわい気軽に立ち寄りたくなるお店。地産池消、地元中津川産の食材を大切にしたパスタやピストロ料理が楽しめます。窓から見える赤いギンガムチェックのテーブルクロスが目印です。

## 居酒屋 いちふみ



豊富な品揃えの焼酎が  
お値打ちでうれしく飲める居酒屋



中津川市栄町4-21 (〒508-0032) ☎ 0573-66-7508  
☎ 17:00~24:00 ㊟ 日曜

### ■焼酎の品揃えが豊富な居酒屋

地元中津川の逸品、希少な本格ブランドなど焼酎の品揃えが豊富な居酒屋です。メニューも多彩でどんな方でも好みの一品を見つけやすく、繰り返し通っても飽きません。希少ブランドの焼酎がお値打ち(幻の焼酎魔王が1杯800円)!。地元中津川の焼酎の飲み比べができるのもうれしいサービスです(お店の方にご相談ください)。



㊟ 6台

### ■只者ではない究極の「ちこりボード」

「ちこり3兄弟」は「ちこり」と相性抜群の食材を店主が厳選したベストマッチの「ちこりボード3点セット」です。「ちこり」と一体的にからまった美味しさを、「ちこり」のシャキシャキとした食感と一緒に味わってください。「ちこり」にのせる食材はその時々美味しいものから吟味され、食材と「ちこり」が一体となって味わえるように工夫が凝らされています。只者ではない究極の「ちこりボード」をぜひ味わってみませんか。

### 〜ちこりのおしながき〜

- ちこり3兄弟 ¥580
- ちこり焼酎あります!

## 四季の味 かつば

中津川創作料理  
初代グランプリ受賞店!



中津川市栄町8-2 (〒508-0032) ☎ 0573-65-4650  
☎ 11:30~14:00/17:00~23:00 ㊟ 毎週月曜、年末・年始



㊟ 5台

### ■「ちこり」も「ちこり芋」も満喫の和食コース

ちこり料理5品は「ちこり芋のほろ苦饅頭」、「ちこり芋の海鮮柳川風」、「ちこり芋のかぶら蒸し風」、「ちこちこおろし」、「ちこり芋のつけもの巻」です。

イチ押しは「ちこり芋のほろ苦饅頭」!グランプリ受賞の匠の丹念な技で「ちこり芋」の隠れた甘みが加えられた大人のほろ苦さ、もちもちの食感、素揚げした「ちこり」の香ばしさにトロ旨味の銀鯉(ぎんあん)がたまりません。秋口にはさらに磨きかけた新メニューとすべく研究中。乞うご期待!

### 〜ちこりのおしながき〜

- ちこりコース ¥3,000  
(ご予約は1週間前!)
  - ちこり料理5品、お造り、前菜2品
  - 【単品】
  - ちこちこおろし ¥350  
(ちこり&ちこり芋のコロポ)
  - ちこり芋のつけもの巻 ¥300
- ちこり焼酎あります!

### ■グランプリ受賞作「紅鯉」が食べられます!

中津川創作料理コンテストで栄えある初代グランプリを受賞した店主が四季の味をお届けするお店です。グランプリ受賞作品の「紅鯉」は中津川 恵那山のきれいな湧き水で育てられたこだわりの紅鯉を匠の技でおいしく仕上げた逸品の押し鯉です。

人気の「元祖そば寿司」、お値打ちな「平日お得な寿司ランチ」(平日昼のみ)なども味わえます。



はな さら さ  
**ホテル花更紗**  
 (株)クアリゾート湯舟沢

**日帰り温泉**  
 中山道馬籠まで車で5分、妻籠へ15分

中津川市神坂280番地(〒508-0007) ☎【健康温泉館】0573-69-5000  
 【ホテル花更紗】0573-69-5111

🕒 10:00～22:00(受付最終20:30)  
 🗓 11・12・1・4・6・9月の第4木曜日(祝日の場合は翌日)は休館日。

■良質の美人の湯 ナトリウム泉

「美人の湯」として名高い天然温泉。恵那山系の自然を望める大浴場と露天風呂で心ゆくまでリフレッシュ。「何より泉質が素晴らしかった。魔法の化粧液を使ったように肌がツルツルになりました。」というお客様の書込みがあるくらい常連さんの多いホテルです。  
 ※宿泊のお客様は温泉・プール・バーデを宿泊当日と翌日の2日間、無料で利用可能。



🅐 250台



■女性にうれしい、ヘルシーちこり料理

中津川特産の「ちこり」を始め、地元産の健康野菜を用いた西尾料理長(岐阜県料理師範)特選の薬膳会席です。健康増進の効果が期待されるちこり芋を食材として初めて調理。前菜の山牛蒡金平や牡蠣田楽にちこりポト、アロエと生野菜の替り皿にちこりの葉を採用。ちこり芋は揚げ物に天ぷらとして登場し、飲み物はノンカフェインが嬉しいちこり茶。地元産の健康野菜とちこりづくしのヘルシー(893kcal)会席です。  
 ★女性にはレディースプランあり

～ちこりのおしながき～

- ちこり薬膳会席料理 ¥4,500
  - 薬膳レディース料理 ¥4,500
- ※要予約です。

宿泊とともにヘルスケア・ネイルアートなどのセットプランもあります。



**馬籠館 そば処 まごめや**

ひのき  
 檜をふんだんに使った贅沢な空間で  
 しばし時を忘れて舌つづみ

中津川市馬籠4571-1(〒508-0502) ☎ 0573-69-1111  
 🕒 11:00～14:30 🗓 年中無休

■そば処自慢の逸品と特産品「ちこり」がコラボ

食感のよいそばの実と3年熟成された信州味噌をブレンドした「そばみそ」は「まごめや」自慢の逸品「ちこり」に「そばみそ」をつけて食べると、みずみずしい歯切れの良い「ちこり」が程良いアクセントとなり、お茶うけや酒のさかなに最適です。

人気の「そばサラダ」は、地元中津川の「ちこり」をはじめとするたっぷりの新鮮野菜に、パリパリ揚げた手打ちそばを合わせたヘルシー度抜群のメニューです。

～ちこりのおしながき～

- そばサラダ ¥600
- そばみそ ¥300

お隣の馬籠館では地元特産品を豊富に揃えています。馬籠旅の思い出の品探しに寄ってみては!?

■木曾路を満喫できるそば処

中山道の宿場町情緒にあふれる馬籠宿の玄関口にたたずむ木曾路を満喫できるそば処。深い霧と銘水に恵まれた信州開田高原でじっくり育まれた蕎麦、四季折々の木曾の素材を使った料理は旅の思い出をいっそう印象深いものにします。広々として檜の香りで癒される店内から恵那山の雄大な風景を眺めつつ木曾路ならではの味わいを満喫して下さい。



🅐 大型駐車場あり

**道の駅 きりら坂下**



**地産地消のレストランと  
 そば打ち体験が人気!**

中津川市坂下町450-2(〒509-9232) ☎ 0573-70-0050  
 🕒 10:00～18:30 🗓 水曜(祝日は翌日に振替え)



■地産地消の地元応援の店でそば打ち体験

テレビやラジオでおなじみの名物支配人がレクチャーする!?そば打ち体験や手づくり菓子体験も人気です(要予約)。栽培から製粉、製麺まで、すべて自前の製粉室の見学とそばについてのお話、そして、そばの実、粉を使用したオリジナル料理も紹介。健康づくりの店に登録されていて、カロリーや栄養成分を表示してくれている親切なお店です。



🅐 大型駐車場あり

■そばとちこり料理のコラボ

地元産の湖自然公園の広大なそば畑で採れた玄そばを使用しています。「挽きたて・打ち立て・茹で立て」の「3たて」がおいしさの秘訣です。一番人気の「海老天ざるそば」に「ちこりの天ぷら」がコラボレーション。地元産のそばそのままの風味に「ちこりの天ぷら」の甘みとほろ苦さがピタリです。定食メニューにはすべて「ちこりサラダ」が付いてきます。中でも「とり唐揚げ定食」がおすすめ人気メニューです。

～ちこりのおしながき～

- 海老天ざるそば ¥1,280
- ちこり野菜の天ぷら付きです。
- とり唐揚げ定食 ¥980
- 定食にはすべて「ちこりのサラダ」がついています。
- ちこり珈琲 ¥350

# ちこり焼酎が 飲めるお店

(五十音順)

ちこりMAP  
番号

居酒屋 いちふみ	中津川市栄町4-21	☎ 0573-66-7508	6
居酒屋 いろり火	中津川市付知町6812-47	☎ 0573-82-3913	
居酒屋 七りん	中津川市太田町3-3-12	☎ 0573-65-7439	
大平の山彦	中津川市駒場1579-11	☎ 0573-66-1388	2
お食事処 チキンハウス	中津川市新町5-20	☎ 0573-65-4129	
クアリソート湯沢 ホテル花更紗	中津川市神坂280番地	☎ 0573-69-5000	8
四季の味 かつぱ	中津川市栄町8-2	☎ 0573-65-4650	7
食事処 福紘	中津川市手賀野431-2	☎ 0573-66-3002	
寿司処 ほたる	中津川市手賀野78-16	☎ 0573-66-4422	1
大衆酒場 きらくや	中津川市太田町3-3-11	☎ 0573-65-4849	4
中華料理 美味家	中津川市手賀野174-76	☎ 0573-65-5563	
鳥王	中津川市本町3丁目4-1	☎ 0573-66-2058	
Brasserie Ivrogne	中津川市太田町2-2-35	☎ 0573-65-0870	5
馬籠館 そば処 まごめや	中津川市馬籠4571-1	☎ 0573-69-1111	9
味衣工房	中津川市手賀野350-1	☎ 0573-65-4751	
道の駅 きりら坂下	中津川市坂下町450-2	☎ 0573-70-0050	10
焼肉のだいこく家	中津川市駒場青木464-1	☎ 0573-65-8929	
焼肉 りん	中津川市栄町7-2	☎ 0573-65-0129	
焼き屋 じゅう兵衛	中津川市栄町4-27 不二ビル	☎ 0573-66-8951	
ラーメン なる木	中津川市中津川2984-3	☎ 0573-66-8872	
レ・シャノワール	中津川市栄町3-3	☎ 0573-66-6859	
レストラン ANNIE HALL	中津川市駒場777-8	☎ 0573-66-9339	

## 岐阜中津川 Re Creation Park ちこり村

- 所在地：岐阜県中津川市千旦林1の15
- 営業時間：8：30～17：00（年中無休）  
※臨時休業あり
- ちこり生産ファーム・ちこちこ焼酎蔵見学時間  
：10：00～16：30（年中無休）  
※20名以上の団体のご見学予定の方は、事前にお電話にてご予約ください。



見学予約  
お問い合わせ  
はこちら

**TEL 0573-62-1545**

**FAX 0573-62-2170**

✉ support@saladcosmo.co.jp

■ホームページ <http://chicory.saladcosmo.co.jp>

ちこり村 で 検索 してね！



携帯電話からはQRコードで簡単アクセス ➔

●中津川市駅前観光案内所 <http://e-nakatsugawa.jp/>



## 世界初の おめ(芽)でたい焼酎!?

### ■中津川から世界へ発信する特産品

国産のちこりとちこり焼酎は、2007年10月に百貨店のバイヤーなどの厳正な審査会で厳選された岐阜県の特産品ブランド「飛騨・美濃すぐれもの」に認定。中津川のあたらしい特産品になりました。

### ■おめでたいお酒 (発芽=芽がでる)

地元の結婚式場パルティールさんでは結婚式のコース料理に「ちこり」や「スプラウト」を地元の食材として使用して頂いています。そして、引き出物などおめでたい(お芽でたい)シーン



紅白のちこりを使った、おしゃれなおめでたい前菜。

で、地元特産品のちこり焼酎をご利用頂く機会が増えました。オリジナルの結婚式では、名前入りやメッセージ入りのミニボトルなども人気です。あなたも、記念日には、世界でたったひとつの贈り物として蔵長直筆のオリジナルラベルのちこり焼酎を贈ってみませんか？

### 【記念日って?】

- ・誕生日
- ・成人式
- ・バレンタイン
- ・ホワイトデー
- ・入学祝い
- ・プレゼント
- ・父の日
- ・母の日
- ・敬老の日
- ・クリスマス
- ・企業の記念日
- ・結婚記念日
- ・引出物
- ・内祝い
- ・命名



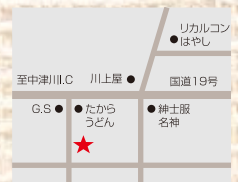
ラベルにオリジナルメッセージや名入れができる、おしゃれなミニボトル。

ウェディングステージ

### パルティール

中津川市手賀野265

☎ 0573-66-7788



### ■ちこり村内でお食事をどうぞ……

#### 農家手作り家庭料理レストラン



地元農家のお母さんたちが、自分たちで育てた旬の野菜を使った料理が楽しめる、家庭料理レストラン。さまざまな“おふくろの味”を日替わりで楽しめるお店です。

〈ビュッフェスタイルランチ料金〉  
大人(中学生以上)……1,380円  
シルバー(70歳以上)……1,180円  
小学生……800円  
3歳以上……500円

●営業時間 8:30～17:00  
●お問い合わせ TEL.0573-65-1545



TEL 0573-62-2277 営業時間 8:30～18:00 定休日 年末、年始  
駐車場/駅前広場駐車場(30分無料)または駅前駐車場をご利用ください