

〈長野県中信エリア〉

楽園信州オンライン移住セミナー

地域との
関わりが

移住した
きっかけ

農や食が
身近にある
暮らしの魅力

信州30分クッキング♪ 地元の食卓から伝える 農ある暮らしと 移住のヒント

2/21(土) 13:00-14:00

オンライン開催〈Zoom〉

参加無料・途中入退室・聞き流しもOK!

ゲスト



小田 美恵さん

〈千葉県→大田市〉

山麓ファームダイニング
健康楽食Zen店主ノ
農村生活マイスター

アシスタント



田中 聡

〈大阪府→池田町〉

信州移住コネクター
中信担当

黒豆こうじを使った信州の発酵調味料、食べる
醤油「しょうゆ豆」と、小田さんが育てている自
然栽培のお野菜の紹介を通して、信州での移住
体験や日々の暮らしのリアルを交え、信州の食
と暮らしをお届けします。

プログラム〈予定〉

- 信州北アルプス 地域の紹介
- この時期だけ!しょうゆ豆レシピと季節の食材
- 小田さんに信州の暮らしを聞いてみよう など

主催：長野県、田舎暮らし「楽園信州」推進協議会 電話 026-235-7024

共催：公益社団法人ふるさと回帰・移住交流推進機構

電話 080-7735-3992 / 090-1657-7401

ふるさと回帰支援センター・東京 2026年ふるさと暮らしセミナー

お申し込みは
こちらから ▶



地元の食卓から伝える 農ある暮らしと移住のヒント

このセミナーでは、北アルプス地域に移住したゲストと、
地元の食卓を切り口に、信州での暮らしをご紹介します。

なぜ移住を決めたのか。
実際に暮らしてみて感じていること。
地域の人との関わりや、日々の食のこと。
移住後のリアルな日常をお伝えします。



タイムスケジュール

- 13:00 ～ オープニング
- 13:10 ～ 調理① レシピ、季節の食材や地域の工夫をご紹介します
- 13:20 ～ インタビュー
- 13:30 ～ 調理② 仕上げ・盛り付け。冬でも野菜に困らない！？
ゲストが農薬や化学肥料に頼らず育てた野菜の紹介
- 13:40 ～ お店と購入スポットの紹介



このセミナーで分かること

- 移住したきっかけ
- 暮らしがどう変わったか
- 地域とのちょうどいい距離感
- 農や食が身近にある生活の楽しさや豊かさ

「移住したら、どんな毎日になるんだろう？」
そんな疑問に対する、ヒントが見つかる時間
かも？



しょうゆ豆って何？

しょうゆ豆は、信州北信・中信地域の家庭
で親しまれてきた、この季節だけお店に並
ぶ「黒豆こうじ」を使った素朴な郷土料理。
ご飯にかけたり、お豆腐に乗せたり、野菜
と合わせたり。その土地の暮らしや人との
つながりが感じられる一品です。

