

# おひさまニュース Ohisama News

親子で  
農業体験も  
できちゃう!

食育体験やお食事、アレルギー対応ショップがある場所

## み〜るんヴィレッジ 心も身体もぽっかぽか 冬に美味しいお料理!

| 11.12月の大人気 食育クッキング&農園イベント情報もいっぱい |



日本の美しい食文化を未来につたえる

### 食育ヴィレッジ みーるマーマ

長野市穂保 724-1 国道18号線アップライン沿い【大型駐車場完備】普通車 40台 / 大型バス 20台可  
TEL.026-219-6694(代) FAX.026-219-6606 (OPEN) 不定休 / AM 9:30~PM17:00

<b>ワークショップ</b> おひさまヴィレッジ みーるマーマ 〈営業時間〉9:30~17:00 TEL 026-219-6694	<b>レストラン</b> おひさまヴィレッジ みーるマーマ 〈営業時間〉9:30~17:00 TEL 026-219-6693	<b>カフェ</b> おひさまカフェ おひさま 〈営業時間〉9:30~17:00 TEL 026-219-6694
---	---	---

発行:食育ヴィレッジみーるマーマ編集室 長野市穂保724-1 TEL.026-219-6694(代)  
(大募集!)ミールケア関連の広告・広報誌・掲示物などに登場してくれる子どもモデルさん大募集中!



## み〜るんヴィレッジtopics

み〜るんヴィレッジは収穫の季節。  
たくさんのお客様と楽しく秋のイベントを楽しみました!



### みーる農園のりんご収穫

今年の春から農園の仲間入りした「マーマのりんご畑」では、5種類の品種のりんごが育っています。いよいよ朝夕の気温がひんやりとして、メインの品種「フジ」が赤く色づき、11月中旬からの収穫を待っています。



### 稲刈り

9月29日に予定していた「いきものみつけファーム in 長野」の稲刈り体験は、台風の影響で中止になりましたが、10月に入って地元の幼稚園児さんやヴィレッジを訪れた子どもたちのおかげで、無事刈り終わることができました。



### 農園イベント さつまいもの 収穫体験

10月といえば、「さつまい芋」の収穫。10月13日・14日は、農園の収穫体験で15組のご家族が、大きく育ったさつまい芋の収穫を楽しみました。



### 長沼産の摘花りんごを使った りんごスイーツの試食会

長沼産の摘花りんごを使った、スイーツの試食会が10月12日~14日まで、長沼地区住民自治協議会の主催により、ヴィレッジ内の「カフェそよかぜ」で行われました。3日間で350人のお客様がご試食され、皆様より好評を頂きました。今後の商品化が楽しみに!



### キッズ食育ラボ ハッピーハロウィン 「カボチャのカップケーキ作り」

10月28日に開催した「キッズ食育ラボ」。ハッピーハロウィンかぼちゃのカップケーキ作りは、9組12名のたくさんのお子様に参加いただき楽しいラボになりました。パティシエの指導のもと、クリームをハロウィンらしく紫とピンクにしたりと工夫し、POPでかわいいカップケーキがたくさんできました。最後に作ったケーキを持って「ハイ!チーズ!」



## 忘新年会&X'mas

みーるマーマ特製

## オードブル

ご予約受付け中!

5~6人前 4,500円(税別)



※写真はイメージです

ご予約はみーるマーマ本店・大豆島店へどうぞ! 本店 TEL.026-219-6693 大豆島店 TEL.026-222-8211

みんなが集まる楽しい食卓に  
みーるマ〜マのお料理をどうぞ♪  
Xmasケーキ&マ〜マおせち特集



みーるマ〜マの  
おひさまおせち

お正月のおめでたいお料理の数々と、  
長野県産のもち米を使用した赤飯と栗  
おこわを取り揃えたみーるマ〜マ特製  
の他にはないおせちです。植物性のお  
出汁を使い、手作りにこだわったみー  
るマ〜マのお惣菜をお楽しみくださ  
い。信州名物、まつりやの「こずくま  
まんじゅう」もお付けします。



みーるマ〜マ大豆島  
片桐料理長

¥13,000(税別)



(株)ミールケア 白石総料理長

みーるマ〜マの洋風おせち

世界の三大珍味と言われる、トリュフ、  
キャビア、フォアグラと信州の食材をふ  
んだんに取り入れた、西洋料理の数々を  
お正月にふさわしく豪華に揃えました。  
みーるマ〜マの洋食を幅広く知って頂く  
ため特別価格にてご用意いたしました。



¥15,000(税別)



生クリーム/チョコ  
各種 ¥2,593(税別)

P6に特集  
あります!

米粉ロールの  
ブッシュ・ド・ノエル

小麦粉不使用グルテンフリー

フランス語で「クリスマスの木」を  
意味する「ブッシュ・ド・ノエル」。な  
ぜ丸太型かというと、北欧の古い習慣  
「ユール」で使われていた丸太をかた  
どってパリのお菓子屋さんが作ったと  
もいわれます。このケーキをモチモチ  
の米粉のロールケーキで作りました。



小林パティシエ

この商品には「アレルギー特定  
原材料等26品目は含みません。」

卵・乳不使用。グルテンフリー!

2つの味で  
近日新発売!

もふんじょ

国産金芽米米粉使用

米粉の  
もふんじょ  
(グリーン)

長野県産ソルガム使用

ソルガムの  
もふんじょ  
(ココア)

豆乳とサラダ油を  
入れて混ぜるだけ!  
●水や牛乳でも作れます。

パッケージ袋の中で混ぜてそのまま電子レンジで3分!  
ふわっふわ、もちもちのグルテンフリーケーキが簡単に  
手作りでできます!

「金芽米」東洋ライス株式会社の登録商標です。



これだけは食べて欲しい!

美味しい!  
オトク!! Best 3

カフェそよかぜ

1 // モチモチセット // 米粉のずんだロールセット



お茶とお新香付き

米粉で作ったモチモチのロールケ  
ーキに、ずんだ餡を入れたケーキとま  
つりやの人気商品、モチモチ食感の  
こずくまんじゅうをセットにしたモ  
チモチ和風プレートです。

¥500(税別)

2 ワンプレート  
ランチ 限定10食



●ランチタイム/12:00~14:00  
ワンプレートランチ+コーヒー又  
は紅茶+デザート付のセットです。

¥1,200(税別)

3 ホットワイン風  
葡萄ジュース  
★ノンアルコール



対象のケーキからお好きなケー  
キをひとつお選びください。

¥400(税別)



お席の近くに  
設けられた  
キッズスペース

大人も子ども  
SLに乗って  
写真が撮れる



※写真はイメージです。

おひさまビュッフェレストラン

みーるマ〜マ  
大豆島店

長野市大豆島東沖4176-1  
TEL.026-222-8211

www.mealma-ma.com

みーるマ〜マ

おひさまコンサート

第27回  
スペシャルゲスト①  
美味しい食事と楽しい音楽  
健康長寿へ猪突猛進!

日本舞踊 ~新春舞踊~  
舞踊家 松賀藤典 公演

2019年1月24日(木)  
11時開場/12時30分開演  
会場 みーるマ〜マ大豆島店

スペシャルゲスト②  
長野リコーダー倶楽部  
お食事付き 2,500円 要ご予約



●本店とは営業時間・サービ  
スデーが異なります。

旬の素材がたっぷり！  
まつりやの洋菓子&ベーカリー

クリスマスケーキ  
コレクション2018



まつりやオリジナル  
クリスマスケーキ  
(4.5.6.7号)

生クリームと苺を  
サンドした  
定番のXmasケーキ。

・生クリーム  
・チョコ生クリーム 各種 ¥2,315 円(税別)~

ホワイト  
クリスマス♡

(約12cm)

信州産クリームチーズを  
使用したさっぱり味の  
レアチーズケーキ。

¥2,500 円(税別)



いちごのタルト (5号) ¥3,473 円(税別)

フレッシュいちごをふんだんに  
使った贅沢なタルトです。

限定  
50個!



11.12月の新商品

金芽米粉を使用グルテンフリー  
米粉のロールケーキ



▲さつまいも  
●エネルギー:411kcal/1カット  
●アレルギー:卵・乳  
¥1,600 円(税別)  
カットサイズ 350 円(税別)

ノアール・ライブレッド 1斤

●エネルギー:273kcal/斤 ●アレルギー:小麦・オレンジ



ライ麦とココアを使用した  
金芽食パンに、片方にレー  
ズン、もう片方にオレンジ  
ピールを練り込んだ甘さを  
抑えたヘルシーな季節限定  
食パンです。

¥360 円(税別)

フルーツ・ライ シュトーレン風ブレッド

ライ麦を使用したヘルシー生地にミックスフルーツとアー  
モンドを練り込んだ季節限定シュトーレン風ブレッドです。

●エネルギー:287kcal/個  
●アレルギー:小麦・オレンジ

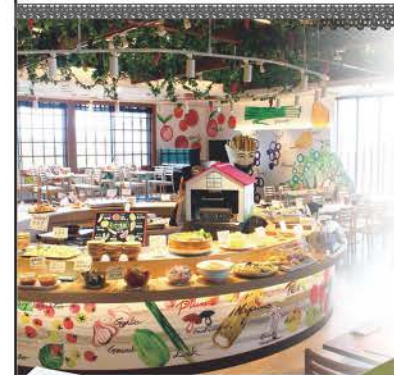


¥150 円(税別)

※掲載商品は菓子庵まつりや信濃町店、食育ヴィレッジみーるマーマショップ、ホテルメトロポリタン長野1階 カフェレストランアイリスにて販売中です。  
なお、アイリスでは一部商品とパンの取り扱いがございませんのでご了承ください。

みーるマーマの  
心も身体もあたたか冬のメニュー

11.12月新メニュー



クリスマス  
シーズンは  
やっぱり  
チキン!

パッファローチキン▶  
エネルギー:167kcal/100g アレルギー:小麦・乳



▲松代芋とえびのすくい揚げ  
エネルギー:246kcal/100g アレルギー:小麦



▲チキンのチリガーリック  
エネルギー:150kcal/100g  
アレルギー:なし



▲鶏葱鍋 エネルギー:61kcal/100g  
アレルギー:小麦



◀きのこのハンバーグ  
エネルギー:122kcal/100g  
アレルギー:小麦・卵・乳

大根マーボー▶  
エネルギー:70kcal/100g アレルギー:小麦



90分 飲み放題 忘年会 飲み放題プラン 要ご予約 (3名様より)  
お食事料金 + 1,500 円(税込)  
(生ビール・焼酎・グラスワイン・ハイボールなど) ※他割引と併用不可

お食事と演奏が楽しめるコンサート 要ご予約 (3名様より)  
開催日:11月25日(日) 11:00開場 2,500 円(税込)  
琴伝流大正琴 オリオンズ  
レパートリーは、演歌からポップス、クラシック、アニメソングまで大正琴で演奏する個性的なグループです。お楽しみに!  
【ご予約】みーるマーマ本店 TEL.026-219-6693

11.12月センタービュッフェ & お楽しみイベント	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	具だくさん! お好み焼き	揚げたて! とり天	マーマ特製 植物性だしの マーマラーメン	俺の ガバオライス	チョコレート ファウンテン	海鮮 握り寿司	北信州名物! あつあつの ひんのべ

「七五三おめでとう企画」開催  
●11月1日(木)~11月30日(金)  
七五三を迎えたお子さま「Candy Catching!!」(キャンディーつかみ取り)お1人1回チャレンジしてね♪  
「学校給食メニューの登場」  
●11月から新設!日替わりで給食メニュー登場です。  
揚げパン、ソフト麺、キムタクご飯などなど、みんなの大好きな給食メニューが日替わりで登場します。  
「年の瀬感謝祭」  
●12月1日(土)~12月20日(木)  
20名様以上ご利用のグループの幹事様お1人無料!要ご予約20名様より(他割引と併用不可)  
みんな揃ってMerry Christmas!「クリスマス カクテルビュッフェ」開催  
●12月15日(土)~12月25日(火)  
スクリュードライバー、モスコミュール、オリジナルマーマスベシャルも登場!ノンアルコールもご用意いたします。

〈土曜日〉  
ディナー  
タイム限定  
魚の解体ショー  
開催です!

※11月23日(金)は祝日のためレディースデーはございません※各イベントの内容は変更になる場合があります

学びがいっぱい！ | みーるんヴィレッジ秋の体験教室ご案内

家族で学ぼう！

# 食育クッキング&農園イベント

11月、12月のおひさまラボでは寒い冬を楽しむイベントが盛りだくさんです！焼き芋や味噌づくり、ミールケアのパティシエが教える大人気の食育クッキングラボもたくさんの教室を開催します！最近のご予約が大変取りにくい状況となっておりますので、早めのご予約をお待ちしています！！  
ご家族みんなでenjoy!ラボしませんか？



キッズ食育ラボ

11/4 (日) | ミールケア感謝祭 / ※本紙裏面すぐ祭広告をご覧ください

## ずく祭★キッズラボ

①すいとん作り  
②香ばしい玄米茶作り

りんごの収穫体験とジャム&サンドウィッチ作り

時間	①12:00~②14:00~(予定)	時間	13:30~15:00(予定)
参加費	参加無料(お子さま対象です)	参加費	子ども1人「300円チケット」1枚
持ち物	エプロン・三角巾	持ち物	エプロン・三角巾
申込み	当日現地にてお申込みください	申込み	当日現地にてお申込みください

## りんご収穫体験とアップルパイ作り

日にち	11/11(日)
時間	10:30~12:00(予定)
参加費	親子1組 1,500円(税込)
持ち物	エプロン・三角巾
申込み	前日16時までにご予約

## 農園体験&キッズラボ ポイントカード会員さん募集中!

お得な割引特典あります!

年会費・入会金なし!  
年齢不問でどなたでもお申込みできます。

いきものみつけファーム in ながの

## 味噌づくり

日にち	11/4(日)
時間	11:00~(予定)
場所	ずく祭会場にて
申込み	当日申込みOK!

**参加無料**

## みーるの収穫祭

- ・醤油搾りの実演販売
- ・ポン菓子の実演販売
- ・収穫野菜販売

日にち	11/11(日)
時間	10:00~(予定)
オススメ	醤油作り職人さんによる醤油搾りも学べます

## おやつにぴったり! スイーツピザ作り

日にち	11/18(日)
時間	10:30~12:00(予定)
参加費	親子1組 1,500円(税込)
持ち物	エプロン・三角巾
申込み	前日16時までにご予約

## 金芽ロールで作る 秋のデコレーションケーキ

日にち	11/23(金・祝)
時間	10:30~12:00(予定)
参加費	親子1組 1,500円(税込)
持ち物	エプロン・三角巾
申込み	前日16時までにご予約

## さつま芋で作る スイーツモンブラン

日にち	11/25(日)
時間	10:30~12:00(予定)
参加費	親子1組 1,500円(税込)
持ち物	エプロン・三角巾
申込み	前日16時までにご予約

## パティシエさんと作る クリスマスケーキ

日にち	12/9(日)
時間	10:30~12:00(予定)
参加費	親子1組 2,000円(税込)
持ち物	エプロン・三角巾
申込み	前日16時までにご予約

## 親子で作る簡単おせち料理 かぼちゃ白玉のおしるこ作り

日にち	12/16(日)
時間	10:30~12:00(予定)
参加費	親子1組 2,000円(税込)
持ち物	エプロン・三角巾
申込み	前日16時までにご予約

## 親子で作る Xmasのパン作り

日にち	12/23(日)
時間	10:30~12:00(予定)
参加費	親子1組 2,000円(税込)
持ち物	エプロン・三角巾
申込み	前日16時までにご予約

## みーるんレンジャー ひまわりの種採取のお手伝い

日にち	11/25(日)
時間	10:30~(予定)
参加費	無料
持ち物	動きやすい服装・運動靴
申込み	当日申込みOK!

**参加無料**

## 焼き芋&芋煮大会

日にち	12/2(日)
時間	10:30~(予定)
参加費	おとな500円(税込) / 子ども300円(税込) / 人
持ち物	動きやすい服装・運動靴
申込み	前日16時まで

雨天中止



福島ひまわり里親プロジェクト活動で育てているみーる農園のひまわり。11/25は、この種を採りますので是非ご参加ください!



すべてのご予約はこちら!  
LINE@でのお申込みできます!  
☎ 026-219-6694(クボタ)

LINE@  
@llc0088c  
うれしい情報をLINEでお届け!

