

# M R L W

2025 WINTER  
Issue 27  
TAKE FREE

Miyasaka Brewing Magazine



MASUMI

SUWA 1662

# 諏訪の風

写真 一砺波周平

文 宮坂勝彦

湖を包む空気がふと張りつめ、

諏訪の冬は静かに幕を開けます。

朝の空気は凜として、

湖畔に立てば吐息が白く溶けていく。

山の稜線にはうつすらと雪が影を落とし、

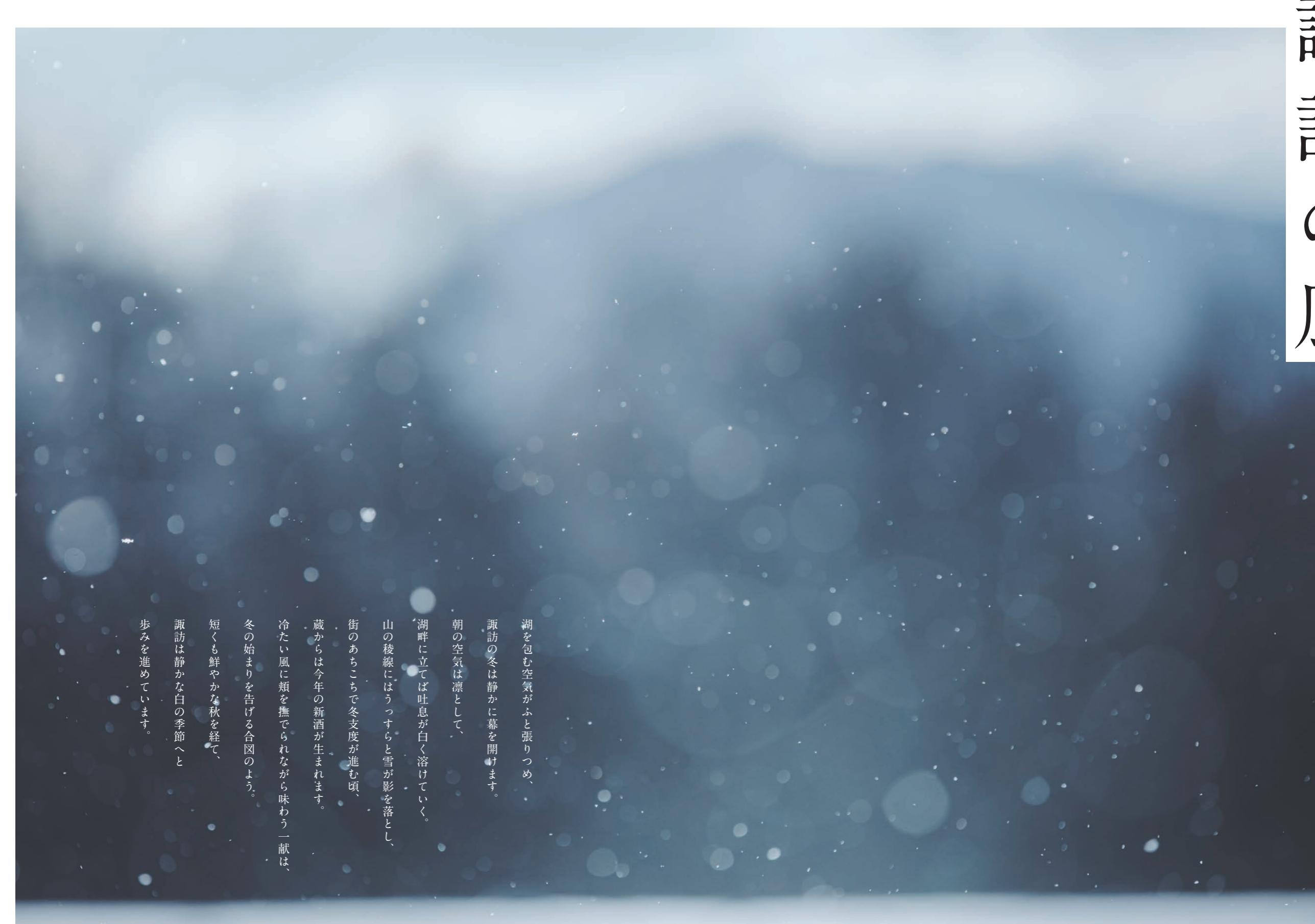
街のあちこちで冬支度が進む頃、

蔵からは今年の新酒が生まれます。

冷たい風に頬を撫でられながら味わう一献は、  
冬の始まりを告げる合図のよう。

短くも鮮やかな秋を経て、  
諏訪は静かな白の季節へと

歩みを進めています。





ふるさと伊那谷で、  
タイ料理を通して伝える  
里山の豊かさを生かす知恵



**GUUUT**  
長野県上伊那郡箕輪町中箕輪542-1  
1日1組限定 完全予約制（ウェブサイトより）  
木曜定休



都会の真ん中でも、地方でも、  
営むのは唯一無二の店

まだ2～3回しか来られていないのですが、真澄のある諏訪から比較的近いところにGUUUTがあつて幸せです。最近は、いわゆるフードデイーといわれているような人たちが遠くからここを目指してやってきて、「一緒に行かないか」と誘われることが多いんです。

三浦俊幸さん（以下、三浦） ありがとうございます。季節にもよるし、1回目の来店と2回目のときとでは、コースの内容も違ってくるから、宮坂さんはいろいろな料理を味わっているんじゃないでしょうか。

これからの時代に求められる「豊かさ」とは何か。さまざまな分野の方との対話を通じて、答えを探っていきます。今回は、東京で長く人気だった和食店をたたみ、ふるさと長野県の伊那谷の恵みを生かした「里山タイ料理」の店を開いた三浦俊幸さんを訪ねました。自ら山へ入り、畑で育てたもので料理をする。今や全国から食通が集まる店を、黙々と一人で切り盛りする三浦さんは、どんな思いでこの地で料理店をしているのでしょうか。

## Masumi Dialogue

これからの時代に求められる「豊かさ」を  
共に文化を耕していく仲間たちと語る

### INTERVIEW

グート

GUUUT 店主

三浦俊幸さん

聞き手：宮坂勝彦（宮坂醸造）  
文：小野 民



—— 料理一つひとつがおいしいのはもちろん、この場所でタイ料理というのも珍しいですし、使う食材も近くの山に分け入って採集されたりしていますよね。三浦さんのスタンスがとても豊かだと感じていて、あらためてお話を聞きました」と思いました。まずは、東京でやつていた店「さだ吉」の話を聞いていいですか。東京では和食のお店をしていたんですね。

三浦 はい。イタリア料理やフランス料理の店で働いたこともあるし、長くバーテンダーをやつていた経験もありますが、独立して開業したのは、うどん屋でした。平成10年に、友達と一緒に始めたんです。お酒を飲んだ後にうどんが食べられるようなバーができたら面白いと考えたことでした。でも、東京はそば文化です

からね。メニューも少なかつたし「もっといろいろ食べたい」と言われて、そんなにお客さんがつかなかつたんです。

しばらくして、共同経営者は儲からなければ手を引くことになつて、店は僕が買い取りました。もちろん、そのままで続けられないから、酒も料理も増やして、夜の7時から明け方4時まで営業することにしたんです。

そうしたら同業者がたくさん来るようになつて、いろいろな料理も教えてくれて、メニューのバリエーションが増えたり、生ハムを使うこともあるなど、生ハムを使うことと変なものは出してもう(笑)。お客様がほとんど入れ替わらなかつたから、自分が進化していくしかない。店つて、変わらない部分と進化していく部分と、両方を出して

いかないと埋もれてしまします。

—— 東京の六本木。新しい店はどんどん出されますもんね。

三浦 激戦区ですから、普通に戦うなら、すごくいい材料を使って、レベルの高い料理を出して単価を高くするでしょう。でも、それじゃあとつきにくいから、自分はしたくない。今もそうですが、価格帯を1万円くらいに抑え、何度も来られるお店にしたい。それで生き残るには知恵を絞らないといけなかつたのです。

三浦 多分そうですね。今63歳で昭和40年代に長野の伊那で子ども時代を送っていますから、体と頭を使って遊ぶのが当たり前。工夫したやつが一番楽しめる環境で、僕は、そうやつて遊ぶのが得意でした。子ども時代に野山で遊んだ経験がなかつたら、今の仕事はできないないと思う。子どもの頃に山にあるものを見て、採つて食べている経験が役に立つています。

自分の周りにあるもので料理していく。それがタイ料理とうまくリンクしたく。文化が豊かな伊那で育ったから、自分たちの文化を守りたい。それがタイ料理の根柢だと思います。今でもタイには、昭和30~40年代にかけて、野菜を育てて、それを市販するところが多かった。それがタイ料理の根柢だと思います。

—— 今の店、GUUUTの料理も、三浦さんだからこそその唯一無二の料理で、少年時代の経験が現代のタイ料理につながる

—— 今の店、GUUUTの料理も、三浦さんだからこそその唯一無二の料理で、少年時代の経験が現代のタイ料理につながる

くらいの日本の食生活がそのまま残つているように感じます。午前中に山へ入つて、採取したものを持って帰つてきて、みんなで仕分けして、仕込みして……僕の子ども時代には、みんなやつていたことです。

—— タイ料理と三浦さんの子ども時代の経験がリンクして今のお店があると思うのですが、そもそも、タイ料理に興味を持つたきっかけはなんですか。

アでは高温で腐らせないための発酵。背景は違うけれど、食材を生かすことは共通している。タイの技術を日本の里山に持つてきただよもろいと思いました。

それに、タイ料理は、常に隣接する国々や交流している国の影響を受けて自分の文化に取り込んで料理にしちゃう。その柔らかさが魅力です。そういうたたず勢は、自分がやってきたことと共通していると思える部分でもあつて、惹かれたんですね。

—— 東京と長野、両方でお店をやつてみて、今ここでお店を開く「豊かさ」はどうなどころに感じていますか。

三浦 長野のほうがGUUUTのような店は受け入れてもらいたいと思いますよ。でも、そういう保守的な環境にあっても、飛び抜けていい人、変な人がいるからおもしろい。

同じことをやつても埋もれるだけだから、自分でちょっと変わったことを始めてみる。そのためいろいろ考えて工夫する。知力と行動力を兼ね備えた人と出会えるのは、いいですよね。たとえば、赤そばをミヤンマーから箕輪町に持ってきた人の出会いがあつたから、箕輪町で店をやろうと思えた。今、その方は白いちごを生産していて、当店の料理にも欠かせない食材です。

—— 子ども時代に、山で食べられるものなどはどうやって学んだのですか。

三浦 父が営林署の事務職をしていて、山にいる木こりさんたちに給料や手紙を届ける仕事をしていました。そのときに、僕もくつついて行つていたんです。当時の木こりさんは、半年山に上がりっぱなしでしたが、当たり前でしたからね。そこにいる人たちが、食べられるものをいろいろ教えてくれました。

—— タイには、2014年から自分のスキルアップのために通い出しました。きっかけは、東日本大震災に遡るんです。野菜の入手が大変になつて、伊那から仕入れるように。その後、農業研修のために北海道へも行きました。トラクターはそのときに乗れるようになりましたよ。その後、伊那へ戻つて自家栽培を始め、育てた野菜が余るから、漬物をつくり始めた。それで発酵のこといろいろと興味がわき始めて。調べていくうちに、タイやラオスに漬物のルーツがあると知り、タイに行くようになったんです。長野は冬を乗り切るため、東南アジ



発酵技術は、  
食材を生かしきる術

「里山タイ料理」がGUUUTの  
コンセプトですが、里山とタイ料理が  
融合した料理にはどんなものがあるの  
ですか。

三浦 タイ北部の山の料理を取り入れ  
ているんですが、彼らは山から採取して  
きたものを乾燥させたり、発酵させて使  
うことが多いです。塩味が多いですが、  
すごく優しい。山のものを採取して上手  
に酸味や甘みとして使っているものも  
多いですね。

今この部屋にあるものでいえば、二  
本ではあまり見られない光景でしょう。  
でも、とても豊かなことだと思うんです。

そして、僕がこうやってつくっている  
料理の良さは、やっぱりなんと言つても  
体が喜ぶこと。品数はたくさん出します  
が、次の日とて体が軽かつたっていう  
人が多いです。そう言つてもらえるの  
は、嬉しいです。

一人でやりきのではなく  
手を取り合つて取り組む道をつくる



三浦 イタリアンやフレンチだとローカルガストロノミーの文化が浸透してきましたが、タイ料理では珍しい。でも、お話を聞いてみるとタイ料理だからこそ、この土地で実践する必然性があるのですね。

三浦 そうですね。こんなふうに、自然を背負った状態でやっているタイ料理店は、うちだけだと思います。でも、技術的にそんなに難しいことはやっていないんです。発酵食は、仕込みというよりは手入れに気を使わなければいけないですけどね。もつと里山にある食材について広めて、いろいろな人に活用してもらいたいです。



三浦 今は、月に1、2回東京でポップアップで料理をする機会もつくっています。講演会も積極的にやっているし、認知度を上げたいんです。理由は、ここに来られない人にも知ってもらつて、後継者を育てたいから。60代になつて、自分でできなことが増えてきている。農業、山へ入つての採取、仕込みなど、今やつていることを次の世代に残していくないと考えるようになりました。

全部をやりたい人はなかなかないけれど、コロナもきっかけになつて、料理人

三浦俊幸  
Toshiyuki Miura

1962年長野県伊那市出身。高校卒業後に上京し、イタリア料理店を経てパートナーとして働く。その後、東京・六本木うどん店「さだ吉」を共同経営し、のちにオーナーに。2014年から長野県で農業を始め、東京と往復、自身の店で野菜を利用するようになる。発酵技術への興味が高じて、タイへ通うようになり、2018年に長野・箕輪町に「GUUUT」を開店。現在は近隣の食材を使った「里山タイ料理」を提唱し、人気店となっている。

# BOOKS TO DRINK

今回の選書テーマ

## 時々山での時間があるといい

本を読む理由は千差万別。BREWでは、お酒を飲む時と同じ感覚で読書を捉え、知識を飲み込む感覚を本から味わってほしいと、本に関わるさまざまな人に、選書をお願いしています。読んだ本の知識があなたのカラダに沁み渡る、そんな新たな本との出会いをぜひ。



『山の家 クヌルプ』文庫版  
編著:エクリ(須山実・須山佐喜世)  
写真:野川かさね、挿画:伊藤弘二

2017年に出版された書籍が、2025年文庫版となって復刊。小屋の何処にいともそこが自分の居場所として感じられる霧ヶ峰の山小屋「クヌルプ・ヒュッテ」の創業からの営みと、その魅力が織られたこの一冊を読んだら、ぜひ実際に訪れてそこでの素朴で穏やかな時間を味わっていただきたい。

その本に出会ったのは2017年のことだった。「山の家 クヌルプ」は、霧ヶ峰沢渡にある山小屋「クヌルプ・ヒュッテ」の創業60年の節目に出版された。都内で編集と出版を手がけるエクリの須山さんがクヌルプの松浦夫妻と、小屋に関わりのある方たちへのインタビューを元に、二人の人生と山小屋のこれまでを丁寧に綴つた本である。

クヌルプ・ヒュッテは1957年創業。クヌルプのことを知つて以来ずっと泊まってみたいと思ひながらも家が近いがゆえになかなか宿泊する機会がなかつた。2018年には小屋主の松浦寿幸さんが亡くなられ、その数年後にはコロナ禍もあつたので、あつとう間に時間が経つてしまつた。

今年、文庫版として復刊した事を須山さんに教えていたいた時に、今度こそ泊まりに行かなくてはと思い、秋風が吹きはじめた9月の初めに念願叶つてようやく宿泊することができた。

森の中に静かに佇むクヌルプ・ヒュッテは、これまでさまざまな人々を迎えてきた時間と記憶の層に包まれて、初めてだとどうのになぜか懐かしさを感じる不思議な場所だった。小屋を守り続ける夜子さんと息子の健之さんの

さりげない気遣いもありがたく、丁寧に作られた夕食をいただきながら、他のゲストとともに山や旅の話で盛り上がる。「良かったら少しだけどうですか?」と一人の方が日本酒の小瓶を部屋から持ってきてくださつた。それは「真澄 辛口生一本」だつた。「僕はこれが大好きで、長野に来たときは必ず買うんです。」とおっしゃつていた。その晩のお酒は楽しく、山の湧き水のように心に染み入る一杯だつた。

夜は小屋名の由来にもなつてゐるヘッセの小説「クヌルプ」を部屋で読み、翌朝一人で歩いた八島温泉と、おいしい朝食とコーヒーで心が満たされた。人は時々山での時間があるといい。自分だけの人生を味わうために。



### BOOK SELECTOR

石垣 純子 - Junko Ishigaki -

#### PROFILE

長野県諏訪郡富士見町出身。  
ブックカフェ店長やイベント出店形式の移動書店を経て独立。ことばと思索と創造のための本屋「mountain bookcase」店主。信濃毎日新聞の「土曜トーク」にてコラム連載中

【SHOP DATA】mountain bookcase  
長野県諏訪郡富士見町落合9984-574  
080-4373-6354 13:00-18:00  
※休業日はSNS参照  
@mountainbookcase

## 谷口 嘉 / Yoshimi Taniguchi

1978年神奈川県生まれ。

2001年、多摩美術大学デザイン科立体デザイン専攻クラフトデザイン(ガラスコース)卒業。

その後「あづみ野ガラス工房」に2006年まで勤務し、2006年からは多摩美術大学 工芸学科ガラス研究室の助手(~2012年)を務めた。

現在は神奈川県川崎市を拠点にガラスの酒器や器、立体作品など、多様な表現を展開している。

撮影協力／取扱店

KYO  
AMA&HARE

京の台所、錦市場を一本北へ上がった通りにあり、うつわをはじめとする日本の工芸品を扱う。「雨晴/AMA&HARE」の常設品のほか、茶道具やアート作品もラインナップ。京都の中心にありながら「雨の日も晴れの日も」自然を感じられる場所になっている。



photo by Satoshi Asakawa



photo by Satoshi Asakawa

京都府京都市中京区蛸薬師通柳馬場東入油屋町 127 番地

☎ 075-256-3280 11:00-19:00 水曜定休

◎ kyo\_amahare <https://kyo.amahare.jp>



NAME  
七角ぐい呑

DATA  
φ 4.8 高さ 5.0cm  
素材／ガラス

わたしの酒器

日本酒を呑むための酒器とは、かくも自由で選択肢が豊富である。陶器や土物、錫や漆物といった多様な素材があり、形状についても長細いものから平たいもの、薄いものから分厚いものまで驚くほどの多様性を見せる。自分のお気に入りの酒器、そして季節やシーンに応じた酒器というものを選ぶ楽しみを、暮らしに取り入れることをおすすめしたい。

く、縁に引かれた金の線が瞬時に視線を奪います。きらりと輝くその一筋は、新酒が放つ生命力を映し出しているかのよう。

「あらばしり」の鮮烈な個性を受け止め、引き立てるのがこの酒器の力強さと氣品です。ガラスの透明感と金の装飾が、野性味あふれる若さを包み込み、口に運ぶ時間をより豊かなものにしてくれるでしょう。

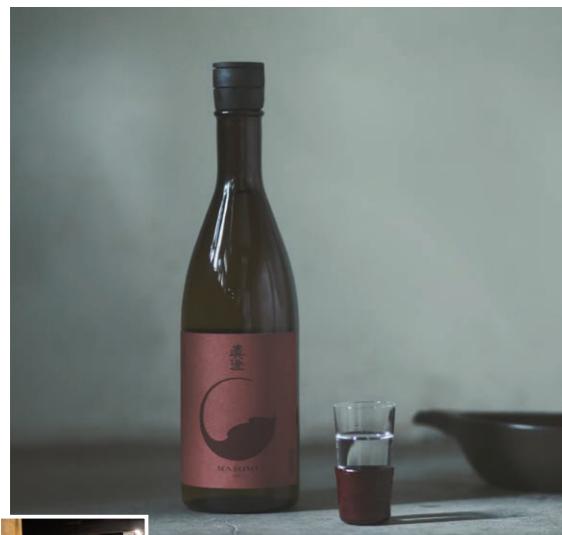
谷口さんの器と「あらばしり」、いずれも「いま、この瞬間」にしか味わえないきらめきを宿しています。新酒の季節ならではの一献を、この酒器とともに楽しんでいただければ幸いです。





## AKA 真朱

山廃造り。乳製品を想わせるほのかな香りと、深みのある味わいが特徴です。



製品部 石坂

BREWのご感想をお待ちしています  
抽選で5名の方にお酒をプレゼント

## STAFF RECOMMENDATIONS

この季節に合うお酒の楽しみ方やお酒の特徴などを真澄スタッフがご紹介します。  
商品選びのご参考に。

ARABASHIRI

### あらばしり

冬の到来を告げるしほりたて生原酒。  
鮮烈で迫力ある味わいをお楽しみください。



私たち製造部は、冬～春にお酒を造ります。夏～秋はイベントや勉強会、同業者と交流を通してお酒造りへの心がつくられます。1年の経験と気持ちを込めて臨む今期の酒造り。その最初のお酒が「あらばしり」です。製造部としては思い入れのある1本です。力強さがありながら、素直で綺麗なキレ感のある味わいです。

UMESHU うめ酒

厳選した梅の実を自家製焼酎に漬け込み、爽やかで豊潤な風味に仕上げました。



営業サポート 平井



応募フォーム  
感想募集締切  
1月23日(金)



本誌に関してのご意見・ご感想をお寄せください。今後の誌面作成の参考にさせていただきます。ご協力いただいた方の中から抽選で5名様に、1月下旬に発売予定の「真澄 うすにごり」をプレゼント! (1月末~2月発送予定)

## MASUMI NEWS

### 2025年度に開催されたコンテストで多数受賞

おかげさまで、本年も国内・海外のコンテストでいくつかの賞をいただくことができました。幅広く真澄のお酒を認めていただけたことは大変嬉しいニュースです。これからも、より良い酒造りに精進していきます。

#### ●全国新酒鑑評会

1911年(明治44年)から続く、日本でもっとも歴史の長い日本酒の鑑評会。全国の酒蔵の製造技術と酒質の現状を調査・研究することで、業界全体の品質向上を目指しています。



入賞：夢殿



金賞

#### ●全国燗酒コンテスト KAN SAKE AWARD 2025

今年で第17回目の開催となる、温めておいしい日本酒を選ぶコンテスト。価格と温度帯で5部門に分けて審査します。



お値打ちぬる燗部門 金賞：辛口ゴールド  
プレミアムぬる燗部門 金賞：白妙 SHIRO



#### ●Oriental Sake Awards 2025

今回で4回目の開催となるアジア最大級の日本酒コンクール。酒類専門家によるブラインドティスティングで審査を行い、アジアの消費者に好まれる日本酒を選出することにより、酒蔵のアジア市場に向けた輸出戦略の一助となるコンクールを目指しています。

吟醸系(ライト&クリーン)金賞・チャンピオン：MIYASAKA 山田錦

#### ●フェミニナリーズ世界ワインコンクール2025

ワインの本場フランスでTOP5に入る世界的知名度の高いコンクールです。最大の魅力は、審査員が、世界中の女性ワイン専門家であるということ。世界中から経験豊かな約600名の女性ワイン専門家が集まり、厳正なブラインド・ティスティング審査で評価します。



金賞：真朱 AKA

#### ●International Wine Challenge2025

世界的にも最も権威あるワインコンペティションです。2007年にSAKE部門が創設されて以来、数多くの蔵元がこのコンペティションの受賞によって大きく飛躍をとげています。



純米吟醸酒部門 推奨：MIYASAKA 美山錦  
純米吟醸酒部門 推奨：辛口一本  
純米吟醸酒部門 推奨：漆黒 KURO



### 「あらばしり」最新情報を発信中

鮮烈で迫力ある味わいのしほりたて生原酒「あらばしり」。1983年発売以降、冬の到来を告げる風物詩として愛されるロングセラー商品になりました。特設サイト「arabashiri.jp」では「あらばしり」の販売店情報や製造の様子、そして販売期間中のキャンペーンなどの最新情報を随時更新しています。是非チェックしてください。



## MASUMI's ONLINE TALK

### SAKAGURA CROSS TALK

蔵元同士の対談

確固とした信念や哲学を持って酒造りに情熱を燃やす酒蔵は、共にシーンを盛り上げる同志。そうした方々とお酒の魅力について発信するオンラインイベントが「SAKAGURA CROSS TALK」です。



vol.43

2025.7.11

丸石醸造株式会社  
(愛知県)  
深田英揮さん



「二兎追うものしか二兎を得ず」——その言葉をコンセプトに、「味と香」「酸と旨」「甘と辛」など、一見すると対立するふたつの魅力を、絶妙なバランスで一体に昇華させた日本酒。「新鮮さ」「後味の良さ」「食との融合」を共通のテーマに、1本を通してストーリーを味わえる、まさに「飲む物語」。そんな二兎が生まれた背景、酒造りへのこだわり、そして日々の挑戦について、深田さんにじっくりお話を伺いました。

vol.27

2025.10.17

株式会社 三崎恵水産  
(神奈川県)  
石橋匡光さん



神奈川県・三崎漁港を拠点に、マグロの仕入れ・卸から商品開発まで手掛ける三崎恵水産。石橋社長をゲストにお迎えしたこの回では、真澄に合う同社の人気のおつまみと、ご自身が手がける飲食店のメニューをご紹介いただきました。真澄のお酒3種とマグロが織りなす山と海のマリアージュを、真澄諷訪蔵に実際に越しいただき一緒に楽しみました。



@masumi\_sake  
こちらからフォロー  
お願いします。

Instagram真澄公式アカウント(@masumi\_sake)から配信しています。  
そのほか、イベント情報、お酒の楽しみ方、酒蔵の今をお届けしています。

人  
自然  
時を結ぶ

真澄

MASUMI  
SUWA 1662

七号酵母発祥蔵元  
宮坂醸造株式会社

〒392-8686 長野県諏訪市元町1・16  
TEL : 0266-52-6161 FAX : 0266-53-4477



真澄ホームページ

BREWのバックナンバーも  
ご覧いただけます。



Masumi Newsletter

真澄蔵元から届くメールマガジン  
ご登録はこちらから。

発行日：2025年11月12日

編集・デザイン：BEER 表紙写真：砺波周平

お酒は二十歳になってから。 お酒は適量を。 飲酒運転は法律で禁止されています。 妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に悪影響を与える恐れがあります。