



小諸駅から徒歩1分、大手・鹿島町の通りにあり、この秋開店から3年目を迎えたハンドメイド品の専門店「Fukuzuchi」。店内には可愛い商品がズラリと並ぶ。店長の土屋佳代子さんにお話を伺った。

もともとここはご主人の実家で、20年程前まで八百屋を営んでいた。店名は屋号の「福樋屋」から引き継いでいるので、長く小諸に住んでいる方はピンとくるだろう。しばらく空き店舗となっていたが、小諸生まれで町の移り変わりを見てき



「どれも丁寧に作られています」と佳代子さん。作家さんは随時募集中



秋冬は皮製品が人気。毎月フェアを開催。11月はペット&ファミリーフェア



小さなカフェコーナーもあるので、散策の休憩にも立ち寄れる



営業時間は12～19時（12～3月は18時閉店）。水・木曜定休。
最新情報はホームページやSNS参照。



たご夫婦には寂しさもあり、町を盛り上げる灯りの一つになればと開業を決意。内装もDIYでハンドメイドした。八百屋時代の棚や閉店してしまっ

たご夫婦には寂しさもあり、町を盛り上げる灯りの一つになればと開業を決意。内装もDIYでハンドメイドした。八百屋時代の棚や閉店してしまっ

「商品管理や売上チェックなど、煩わしいことはこちらが引き受けます。作家さんには制作に打ち込んでほしい」という。販売方法や展示が功を奏し、作家5名・300点から始まったお店が、今では27名の作家による1600点が並ぶまでになった。出品者のほとんどが市内を中心とした東信地域在住。近隣にこんなにも才能があふれた方がいるのかと驚かされる。プレゼン

ももちろんみそ汁も日本を代表するスープですが、冷蔵庫の掃除をかねて、ある野菜をすべてさいの目切りにし、コトコト煮る。牛乳、豆乳、さらにはカレー粉やサフランなどスパイスはその日の気分です。今回は信州ならではのきのこのニンニクスープを紹介してみます。舞茸、薄切りにしたしいたけ、マッシュルームはみじん切りのニンニク1かけとオリブオイルでしっかりと炒め、水2.5杯を加えて煮立て、塩で味を整えたら出来上がり。仕上げにパセリを。

きのこの旨味を味わい、免疫力をUPし、風邪予防をしましょう。
（国際中医薬膳師 小清水由良）

展示に工夫。ハンドメイドの魅力引き出す
オリジナルハンドメイド商品のお店
Fukuzuchi 店長
土屋佳代子さん

エイジングと薬膳
秋の特効薬は
スープ



特に11月の晩秋はからだの中も外も乾燥が進む季節です。年齢とともにその影響を受けやすく、肌や髪が乾燥し、便秘に悩む人も。そんなとき食物の効能を十分に発揮し、からだに潤いを取り戻してくれる料理があります。湯（とう）類、つまりスープ類です。薬膳の原点、医食同源を手軽に手に行けるのがスープ。