

## 特集

# 旬を味わおう！ フルーツ王国ながの！

南北に長く、標高差がある長野県では、その地形を生かしてさまざまな種類のおいしいフルーツが作られています。

なかには日本有数の生産量を誇るフルーツも。これから旬を迎える長野県のフルーツをぜひご賞味ください。

## フルーツの力

1日  
200グラム  
食べて  
健康に

バランスの良い食事が健康の基本。主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、フルーツをバランス良く組み合わせ毎日食べることが大切です。

ビタミンなどの栄養素を効率よくとれるフルーツは、1日おおよそ200グラム食べるのが目安です。

1日おおよそ  
200gの目安

リンゴ・ナシ



ブドウ



### 【果物に含まれる栄養素等(主なもの)】

#### ビタミン

ビタミンA、ビタミンCなどが多く含まれ、体の調子を整える働きがあります。

#### ミネラル

特にカリウムが多く含まれ、ナトリウムの体外への排出を促進します。

## 旬が到来！ 今が食べごろ 長野県産フルーツ

### ブドウ

●生産量: **全国第2位!**

●旬の時期:

ハウス栽培 5月中旬～8月下旬

露地 8月下旬～10月下旬

ブドウは長野県を代表するフルーツのひとつ。降水量が少ない長野県は、生産に適した場所が多く、濃厚な味わいのブドウが育ちます。**中でも「巨峰」の生産量は日本一!**ハウス栽培の技術も進んでいて長い期間にわたって味わえるのも魅力です。

知っていますか?  
長野県オリジナル品種

### ナガノパープル



「ナガノパープル」は「皮ごと食べられるブドウを」という声に応えるために長野県が「巨峰」と「リザマート」を掛け合わせて育成したオリジナル品種。「巨峰」と同じくらい甘く、皮に含まれるポリフェノールも余すことなくいただける期待の品種です。

### 県内産地から

〔JA須高ぶどう部会部会長〕 **鈴木 智彦さん**

長野県の北部、千曲川右岸の扇状地に位置する須高地域。「巨峰」の生産量は長野県一！水はけの良い扇状地で雨の少ない当地域はブドウ栽培の適地。甘みと酸味のバランスがとれたおいしい「巨峰」が自慢です。

さらに種無しで皮ごと手軽に食べられる「ナガノパープル」や「シャインマスカット」の生産量も長野県一！

露地栽培のブドウの出荷はこれからが本番。夏の陽射しを受け、おいしさその身にギュッと詰め込んだ長野県のブドウをぜひ味わってください。





旬が到来!

今が食べごろ

## 長野県産フルーツ

リンゴ

- 生産量: **全国第2位!**
- 旬の時期: 8月下旬~1月中旬

長野県のフルーツの中で最も多くの栽培面積と生産量を誇るリンゴ。日照時間が長く、昼夜の気温差が大きい長野県では甘くて色づきの良いリンゴが育ちます。全国の産地の中でも南に位置するので早い時期から完熟したものをお届けすることができるのも魅力です。

知っていますか? 長野県オリジナル品種

## 秋映・シナノスイート・シナノゴールド

「秋映」「シナノスイート」「シナノゴールド」は長野県内で育成され「りんご三兄弟」としても知られる品種です。

「秋映」は9月に出荷されるリンゴの中では果汁が多くてジューシー、「シナノスイート」は「ふじ」よりも酸味が少なく甘みが際立ち、「シナノゴールド」は「王林」などの黄色いリンゴの中では、シャキシャキした食感と果汁の多さが特徴です。

※「りんご三兄弟」は、全国農業協同組合連合会の登録商標です。



秋映▲

シナノスイート▶

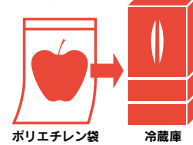
▲シナノゴールド

## ワンポイント! リンゴの保存方法

リンゴは成熟を促進するエチレンガスを出すので、ポリエチレン袋に入れて冷蔵庫で保存。

一方でエチレンガスを利用して、硬いキウイフルーツと一緒に袋に入れて室温で置いておくと早く熟しておいしく食べられます。

●保存する



ポリエチレン袋



冷蔵庫

●「エチレンガス」の有効利用

硬いキウイフルーツを早く熟成させたいとき一緒に室温で保存



特集

旬を味わおう! フルーツ王国ながの!

ナシ  
(日本ナシ)

- 生産量: 全国第6位
- 旬の時期: 8月中旬~10月上旬

ナシは日本書紀に栽培の記述が残るなど日本で古くから栽培されているフルーツです。水分が多くシャリッとした食感が楽しめるため、暑い日にはぴったりです。

## ワンポイント!

## おいしいナシの見分け方

「南水」や「幸水」などの赤ナシは少し赤みがかった赤褐色のものが食べごろです。食べるときに冷やしすぎると本来の甘さが薄れるので食べる1時間前ぐらいから冷やしてください。

知っていますか?  
長野県オリジナル品種

南水



「南水」は長野県が「越後」と「新水」という品種を掛け合わせて育成した品種です。代表的な赤ナシの「幸水」(糖度:12%以上)に比べて糖度が高く(14~15%)、ひときわ甘みが強くて果汁が多いのが特徴です。

長野県産フルーツの  
お買い求めは...

商品のお求めは、お近くの小売店の他、  
下記HPなどを参考にしてください。

▶JAタウン(全農長野 僕らはおいしい応援団) <http://www.ja-town.com/shop/c/c3801/>



# 長野県産フルーツの おいしさをいつでも 味わえます。

インターネット版 広報

2013年 8月発行 08

ながのけん  
NAGANO

03



「いつでもフルーツのおいしさを味わいたい」そんな声に応えるべく、おいしさいっぱいの長野県産フルーツを使った加工品づくりが県内各地でおこなわれています。

魅力いっぱいの加工品の中から、「おいしい部局長会議」で紹介された逸品をご紹介します。

## 「おいしい部局長会議」とは…

長野県産の農産加工品などをPRするため、県の部局長会議の冒頭で開催。知事をはじめ部局長がその味を堪能し、おいしさを広めています。

### 完熟りんごジュレ (飲むリンゴゼリー)

新鮮な完熟りんごを使った「ぶるるん」とした食感のジュレ。そのまま飲んでも、軽く凍らせてシャーベットでもOK。完熟りんごのやさしい甘さが口に広がります。

価格:1パック(180g) 300円  
1箱(6パック入り) 1800円  
※送料別



富永農園 上伊那郡中川村葛島2601  
URL : <http://nagano-kudamono.com/>  
電話 : 0265-88-2836

### 自然のまにまに 種なし干し巨峰

良質な巨峰のおいしさをドライフルーツにしてぎゅぎゅっと濃縮。甘みと酸味のバランスがくせになります。

価格:80g入り 790円 ※送料別



株式会社 果実企画 中野市竹原847-3  
URL : <http://www.dryfruits.co.jp/>  
電話 : 0269-23-1393

### 信州のりんごと ぶどうとあんずが たっぷりパウンドケーキ

信州産のいろいろなフルーツがたっぷり楽しめるケーキ。あんずの甘酸っぱさや巨峰の酸味がケーキの中で程よく主張して、フルーツのおいしさのハーモニーが感じられます。

価格:カット 130円  
1本 980円 ※送料別



味ロジック株式会社 埴科郡坂城町大字網掛2020  
URL : <http://aji-lodge.com/>  
電話 : 0268-82-0141

特集  
旬を味わおう！フルーツ王国ながの！

### オンライン ショッピングサイト

他にも長野県のおいしいフルーツを使った魅力的な加工品が盛りだくさん。詳しくはこちらを参考にしてください。



### 信州プレミアム オンラインショップ

(信州・長野県観光協会オフィシャル通販サイト)  
<http://shinshu-premium.com/>

### カウナガノ

(長野県公式ネットショップ紹介サイト)  
<http://kaunagano.jp/>



●問い合わせ先: ■農政部 園芸畜産課 電話:026-235-7227 E-mail [enchiku@pref.nagano.lg.jp](mailto:enchiku@pref.nagano.lg.jp)  
■農政部農業政策課農産物マーケティング室 電話:026-235-7217 E-mail [marketing@pref.nagano.lg.jp](mailto:marketing@pref.nagano.lg.jp)

### やってみよう 収穫体験!

## 「ぐるっと信州体験博2013」開催中!

旬を迎えたフルーツを自分で収穫して採りたてを味わう。産地ならではの楽しさやおいしさを皆さんも体験してみませんか?

ただ今、収穫体験も含めたさまざまな長野県の魅力を楽しんでいただく「ぐるっと信州体験博2013」を開催中!

▶詳しくは <http://www.shinshu-dc.net/2013/autumn/sp> をご覧ください。



しあわせ信州創造プラン推進中!

県では、「しあわせ信州創造プラン(長野県総合5か年計画)」に基づき、6次産業化などによる農業の高付加価値化を進めています。

▶詳しくはこちら <http://www.pref.nagano.lg.jp/kikaku/kensei/shisaku/shinshusozo/index.html>



# 信州を 選んだ私たち

移住者の声をご紹介します

#8

荒川 勝弥 様

文代 様 奈緒 様

筑北村

移住された方の体験談を通じて、信州の魅力や移住のポイントをお伝えする「信州を選んだ私たち」。第8回は、長野県のほぼ中央に位置し、西国から善光寺へ向かう善光寺街道の宿場町として栄えた筑北村に東京から移住された荒川さんご一家にお話を伺いました。



荒川さんご一家(左から文代 様、奈緒 様、勝弥 様)

## 自分が食べるものを自分で作る生活に慣れて

娘が人形作りをしており、前々から静かな環境で作りたくて希望していました。それに私も妻も車などの人工的な音ばかりの東京を離れ、鳥の音が聞こえる所で、野菜など自分で食べるものを自分で作る生活をしたと考えていました。本格的に検討を始めたのは3年ぐらい前からです。

## 偶然の「縁」から筑北村へ

群馬県の出身でしたが、移住するなら長野県だと決めていました。長野県には家族旅行でよく訪れていたのなじみがあったことと、水と食べ物のおいしさがその理由です。



インターネット版 広報

2013年 8月発行 08

ながのけん

04



まずは田舎暮らしの雑誌やインターネットで住む家の情報を集めました。最初は別荘地も考えましたが自分の予算では厳しく、手ごろな物件が見つかった場所が筑北村でした。

その物件を見に来たのですが相当手をいれる必要があったので断念しました。ただ、せっかくなので地元の農産物を買おうと立ち寄ったのが直売所「まんだらの庄」でした。これが私たちと筑北村を結ぶ決め手になるとは思いませんでした。

立ち寄ると新鮮な農産物が並んでいました。特にそこで食べたトマトの味が忘れられず「移住して自分でも作ってみたい」という気持ちが強くなりました。それから物件探しに来るたびに立ち寄り、直売所の人も顔なじみになりました。なかなか良い所が見つからず「空き家を探している」と話すと、「役場が空き家バンクを始めたから相談してみたら」と教えてくれました。「空き家バンク」で紹介されたのが今の家です。昨年の6月に見に来たのですが、家に畑もあり、静かな集落ですぐに気に入りました。役場が間に入ってくれることで大家さんも私たちも安心することができ、話もスムーズに進み、7月には契約となりました。

「今すぐに住んでほしい」という大家さんの要望もありましたが、東京でそば屋を営んでいたのも、まずは娘が今年の8月に移り住み、私たち夫婦は大晦日まで店を続け、年越しそばを打ち終え、年があらたまった元旦の朝に筑北村に移り住みました。

## 移住後の暮らし

自分でやるのが楽しくて仕方がないので、家にそば打ち場を作ったり、壁を塗り直したりと、コツコツとやっています。今は漆喰を使った壁塗りに挑戦しています。

念願の畑では、インゲンがビックリするほど大きくなり、採れすぎてご近所にも食べていただくほどです。畑の野菜とご近所からいただくもので、野菜はほぼ自給。スーパーへ買い出しに出るのは月に1回程度で済むので、多少遠くても苦になりません。

それから、地区の人が先に来た娘のことを心配して、買い物の場所を教えてください、畑の手入れを手伝ってくれたりとか何かにつけ面倒を見てくれました。人の温かさを感じられ「いい所に来たな」と家族で感じています。

## 筑北村の魅力を伝えたい

「まんだらの庄」にそば店があります。そこのそばを他の地域にはないものにするお手伝いができないかと考えています。

20年間のそば屋のキャリアが少しでも地域の役に立てばと、地区の人も協力して、そばの育て方をいくつか試しています。秋に育て方の違うそばを食べ比べ、良いものができれば、その育て方を広めて筑北のそばをよりおいしいものにしたいと思っています。

娘も得意の人形づくりを生かして地域の魅力を発信しようと、作った人形を身近な風景に合わせて写真を撮り、村のブログで発信しています。



奈緒さんの作品

## 移住を考えている皆さんへ

身の丈にあった生活ができる場所かどうかを考えることが大事です。憧れの場所にこだわるのも良いのですが、背伸びをしすぎると生活が長続きはしません。経済的にも無理なく長く住めるところを探すのがよいと思います。

それから、せっかく移住してきたので、自分ができることや得意なことを地域のためにやってみることが大事です。そうすれば地域に溶け込みきっかけも生まれると思います。

■筑北村村づくり推進室 <http://www.vill.chikuhoku.lg.jp/info/gov-info/post-47.php>

移住・交流に取り組む市町村のご紹介

長和町

# 移り住むなら わが街へ



往時の面影を残す中山道の和田宿

長野県の東部に位置する長和町。中山道の宿場町として、あるいは石器の材料の黒耀石の産地として知られています。定住をお考えの方には、45歳以下の方が住宅を新築した場合5年間固定資産税の半額相当額を補助するなどの支援を実施。町内循環バスや病院もあり長く安心して生活することができます。

長和町で歴史や自然に親しみを持ちながら暮らしてみませんか。

■連絡先: 長和町企画財政課まちづくり政策係  
■U R L: <http://www.town.nagawa.nagano.jp/life/dtl.php?hdnKey=1614>  
■電話: 0268-68-3111 ■E-mail: [kikaku@town.nagawa.nagano.lg.jp](mailto:kikaku@town.nagawa.nagano.lg.jp)

しあわせ信州創造プラン推進中!

長野県では、「しあわせ信州創造プラン(長野県総合5か年計画)」に基づき、移住者の受け入れを積極的に進めています。詳しくはこちら <http://www.pref.nagano.lg.jp/kikaku/kensei/shisaku/shinshusozo/index.html>