




「信州の伝統野菜」リスト(品目別)

伝統野菜名	伝承地域	収穫時期	来歴	食文化	品種特性
▼▼▼▼▼ つけな・かぶ ▼▼▼▼▼					
赤根大根 (あかねだいこん)	阿智村清内路	6月中旬～7月中旬、10月中旬～11月中旬	飛騨地方の「船津蕪」や滋賀県の「大藪蕪」や「彦根蕪」と近縁とされる。来歴は不明だが、江戸時代に木地師によって伝えられた可能性がある。選抜して育成された「清内路あかね」としてF1品種登録されている。	当地特産の清内路キュウリやミョウガ、雑きのこと初冬に漬けあわせ、乳酸発酵の進んだ春先から樽から出して食べ始める。	葉数は少なくびわ形をして、毛じはまったく無く、葉質は柔らかい。葉の表面にキャベツのようなブルームを発生する。根部はダイコンのように長形で表面全体に濃紅色を呈する。長系、短系、牛角系があるが、いずれも根部は非常に柔らかい。
清内路蕪 (せいないじかぶ)					
芦島蕪 (あしじまかぶ)		10月中旬～11月中旬	来歴は不明。上松町芦島で昔から栽培されている。木曾地方に数あるカブ品種との類縁性についても不明である。	糠漬けや甘酢漬けとして利用される。以前は、家畜の木曾馬の餌としても利用した。	立性で葉身は欠刻が強く葉柄は太い。葉面はなめらかで光沢がある。根部はやや扁平のくさび形で大きく、全体に赤紫色を呈する。肉質は緻密で柔らかい。
源助蕪菜 (げんすけかぶな)		10月中旬～12月中旬	愛知県稲沢市にあった井上源助採種場で、「箕輪蕪(諏訪紅蕪)」と関西系のカブ品種との交配から育成された「丸葉口紅源助蕪菜」を、近藤秀雄氏が昭和初期に上下伊那地方に普及させた。二つの名称は販売種苗店の違いによる。	「野沢菜」と同様に漬け物とするが、干し柿を加えて漬け込む独特な漬け方がある。	「野沢菜」に比べて草丈が低い。葉はへら型で葉柄基部まで葉身が付く。葉縁は全縁で毛じは全くない。葉質は柔らかく甘みがあり美味。根部は長円錐形で上部は淡赤紫を呈する。根部は食用としない。
飯田かぶ菜 (いいたかぶな)					
飯田冬菜 (いいたふゆな)	飯伊地域	11月下旬～12月下旬	来歴は不明だが、古くより飯田市吉政地区で栽培されている。	おひたしや味噌汁の実として、主に早春の緑葉野菜の乏しい時期の貴重な葉ものとして利用されている。	姿は開張性で葉の切れ込みが全裂する。葉身は厚く光沢があり毛じがある。葉に独特の苦味をもつ。
					

伝統野菜名	伝承地域	収穫時期	来歴	食文化	品種特性
稲核菜 (いねこきな)	松本市安曇	11月中旬	飛騨地方から伝播したと伝えられている。昭和の始めごろには「野沢菜」、「羽広菜」とともに長野県の三大漬け菜として数えられた。	菜漬けやかぶ漬けとし、保存には当地独特の風穴を利用した。漬け樽の底に残った酸っぱくなった菜を炒め、味噌などで味付けして、「おやき」の具とした。	やや開張性で葉はびわ形をしている。毛じはなく、葉色は濃緑色で上半分にはアントシアニンの色素を呈する。葉質は繊維質が強硬いが、うま味をもつ。根部は大きく肥大し、首部は濃赤紫色を呈する。
					
王滝蕪 (おうたきかぶ)	王滝村	10月中旬～11月中旬	王滝村内に残る約300年前の古文書には、尾張藩への年貢として出した記録がある。また、芭蕉の開いた句会の連句にも木曾の「酢莖」として取り上げられている。遺伝的には山形県の「温海蕪」と近縁とされる。	古くは糠漬けや干してだし取りなどとして利用したが、現在は甘酢漬けが一般的。葉部は塩を使わず、乳酸発酵させた漬物の「すんき」として利用する。「すんき漬け」はみそ汁、そばの具、すんき汁、炒め物、おやきの具などに使われる。おんたけ教の信者が寒参りに訪れた際、体が温まるようにと、あんかけを供したされる。	草姿はやや立性。葉はびわ形で光沢がある。葉質は硬く毛じがあり、上半分にはアントシアニンの色素を呈する。根部は長形から扁平まで様々な系統があるが、いずれも赤紫色を呈し肉質は柔らかい。
					
開田蕪 (かいだかぶ)		10月中旬～11月中旬	「王滝蕪」、「細島蕪」ときわめて近縁で、かつて「末川蕪」と呼ばれていた。天保9年(1838)尾張藩隠密岡田善九郎の「木曾巡行記」に「末川の蕪は名物なり味よし」との記録がある。	根部は甘酢漬に、葉部は塩を使わず、乳酸発酵させた漬物の「すんき」として利用する。煮ても漬けてもおいしく、蕪と豆腐をたっぷりの水で煮て、わらび粉でとろみを付けるあんかけのごちそうがある。	草姿は開張性。葉は欠刻が強毛じが多い。気温が下がるとアントシアニンによって葉色が赤紫色になる。根部は表面全体が赤紫色、形は扁平で「温海蕪」に似るが、「温海蕪」は葉の欠刻が少ない。肉質は柔らかく漬かりやすい。
					
木曾菜 (きそな)		11月	大正12年頃発刊の蔬菜関係書物には、長野県の四大蔬菜の一つとして「岩郷菜」が上げられている。明治7年に福島村と岩郷村が合併して福島村となつてから、「福島菜」と呼ばれるようになった。現在は「木曾菜」としている。	「塩漬け」として食する他、塩を使わず乳酸発酵させた漬物の「すんき漬」として利用されている。	草姿は開帳性である。葉身は大きく、びわ形で光沢がある。中肋の幅は非常に広い。根部は白色であり肥大しない。
					

伝統野菜名	伝承地域	収穫時期	来歴	食文化	品種特性
諏訪紅蕪 (すわべにかぶ)		11月	茅野市横内か永明が原産といわれているが特定されていない。昭和初期には、諏訪一円から伊那地方まで種子が流通し、昭和20年代には羽広菜、源助蕪菜、野沢などと栽培していたが、野沢菜が普及したことにより生産量が減少した。	地上部を塩漬けに利用、カブはぬか漬けや味噌漬けとしたり、切り干したものを煮物として用いた。	草姿は立性で、野沢菜に比較的類似しているが、葉縁の切れ込みが少なく、琵琶型の葉形をしている。低温期でもアントシアニンの発現がほとんど見られないことで区別される。草丈50～60センチ。カブの形状は長円錐形。
野沢菜 (のざわな)		6月中旬～9月 10月下旬～11月下旬	野沢温泉村の健命寺の口伝によると、宝暦年間(1751-1763)八世晃天園瑞和尚が京都へ遊学した折、「天王寺蕪」の種子を持ち帰り栽培したことが始まりとしている。	古くから日本を代表する漬物として利用されている。「お菜漬け」とか「お葉漬け」とか呼ばれ、漬け込みにはさまざまな食材が加えられる。	草姿は半開張性で葉長が長い。葉はびわ形で光沢がある。低温に遭遇すると上半分にはアントシアニンの色素を呈する。根部は短円錐形で首部は赤紫色を呈する。収量性にすぐれ葉質が柔らかいので浅漬け用として全国に普及した。
羽広菜 (はびろな)	伊那市西箕輪	10月中旬～11月中旬	江戸時代には種子を戸板の上に並べて売っていたという記述が残っている。また、地元の仲仙寺の僧が中国にわたった折に、種子を持ち帰ったという言い伝えがある。	葉部は浅漬けなどの漬け物とする。根部は昔から伝承の酒粕と味噌を使った独特の漬け物として利用する。	「稲核菜」とよく似ている。葉はびわ形で葉縁の欠刻が強く、葉柄の基部から葉身がつく。根部は円錐形で上部は赤紫色を呈する。根部も美味。
細島蕪 (ほそじまかぶ)	木祖村	10月中旬～11月中旬	「王滝蕪」、「開田蕪」ときわめて近縁だが来歴は不明。	昔は家畜の飼料や凶作時の代用食とした。今日では根部を甘酢漬け、葉部は塩を使わず、乳酸発酵させた漬物の「すんき」として利用する。正月や慶事に「なます」を作る。	草姿は開張性で葉数は少ない。葉はびわ形で葉質は柔らかい。根部は全体に赤紫色を呈し特に首部は濃い。根形は長円錐形をして、牛角状に曲がるものが多い。



伝統野菜名	伝承地域	収穫時期	来歴	食文化	品種特性
保平蕪 (ほだいらかぶ) 	松本市奈川	10月中旬～11月中旬	来歴は不明だが、古くより松本市奈川の保平、川浦、寄合渡集落で栽培されてきた。かつては紫色の根色カブも混在していたが、これらは排除してきたという。	以前はそば団子や囲炉裏で焼いておやつとして食べたこともあったが、今日ではもっぱら甘酢漬けにしている。	草姿は立性で葉数は少ない。葉はびわ形でやや光沢があり、葉質は比較的硬い。根形は円錐形で‘赤根大根’と同様に紅色を呈する。肉質は柔らかく甘みに富み、食味は極めてよい。
三岳黒瀬蕪(みたけくろせかぶ) 	木曾町三岳	10月中旬～11月中旬	木曾町三岳黒瀬には「黒瀬蕪」があったが、牧尾ダム建設のため住民が移住し「黒瀬蕪」も消滅したと思われていたが、そのうちの一人が40年にわたって自家採種してきたことが最近明らかとなった。	根部を甘酢漬け、葉部は塩を使わず、乳酸発酵させた漬物の「すんき」として利用する。	草姿は開張性。葉は欠刻が強く、葉面はなめらかである。根部は短円錐形で全体に赤紫色を呈し特に首部は濃い。肉質は緻密でやや硬い。
吉野蕪(よしのかぶ) 		10月中旬～11月中旬	来歴は不明であるが、古くより上松町吉野と田口集落で栽培されてきた。	根部を甘酢漬け、葉部は塩を使わず、乳酸発酵させた漬物の「すんき」として利用する。	葉はびわ形で光沢があり葉質は硬い。葉の半分程度に濃いアントシアニンの色素を呈する。根部は長円錐形で表面全体に赤紫色を呈し、特に首部は濃い。