

信州の伝統野菜リスト

伝統野菜名	伝承地域	収穫時期	来歴	食文化	品種特性
▼▼▼▼▼ かぼちゃ ▼▼▼▼▼					
清内路かぼちゃ (せいないじかぼちゃ)	阿智村清内路	8月中旬～9月下旬	来歴は不明だが、明治時代にアメリカから導入された「デリシャス」に酷似している。「デリシャス」は大正時代に長野県の奨励品種に指定されたいきさつがあり、当地に土着したものと思われる。	主に煮物として利用する。茹でると粉ふき芋のようにホクホクにほける。あまりにもホクホクでお茶などの水気がないと喉を詰まらせてしまうほどである。冬至に大切に残してあったかぼちゃを神棚にお供えて、煮てたべている。	晩成品種で秋分の頃に収穫する。日もち性がよく2月まで貯蔵できる。果形はくさびのような円錐形で、果皮色は灰緑色を呈する。橙色の品種(ゴールドデリシャス)もある。甘みが強く、やや粘質である。
					
糸萱かぼちゃ(いとかがかぼちゃ)			来歴は不明である。昭和30年代以前から栽培されていた。昔は、夏季に家の屋根に向けて棚づくりとし、家の暑さ除けとしていた。	煮物、天ぷら煮物にするとほくほくとし、甘みも強く食味が良い。	直径20～25cm、高さ15cm程度、重さ1.5kg程度。円形で、尻はすぼまりくり型または尻つぼまり。果皮表面はシルバー。種皮も白い。皮はなたで切っても切れない、と言われるほど硬い。果肉の保存性もよく冬至はもちろん越冬し2～3月になっても味が変わらない。霜が降る前に収穫し、収穫後追熟は必要ない。
					
▼▼▼▼▼ うり ▼▼▼▼▼					
沼目越瓜(ぬまめしろうり)		7月～8月	須坂市沼目地域はしろうりの栽培適地であり、江戸時代から盛んに栽培され、粕漬け用として供給された。昭和3年に県の指導で採種組合を作り、以来全国へ種を供給している。	果実は肉厚で種が少ないことから、奈良漬けや味噌漬けに用いられてきた。座敷に上される高級漬物として、須坂市の製糸産業を食文化で支えた。他に浅漬け等にも適する。	淡緑色で、果肉が厚く柔らかいため、浅漬けや奈良漬けなどに最適。高温や雨に強い。
					
本しま瓜(ほんしまうり)		7月中旬～9月	来歴は不明だが、飯田下伊那地方で古くから作られている。主に粕漬けや味噌漬け専用として作られている。種子は飯田市の種苗業者が維持している。	粕漬けや味噌漬けとして使われる。漬物として、お茶うけやご飯のおかずとして食されている。	濃緑色の中に薄緑色の条斑がある。他のしま瓜と比べて類似なものがなく、独特の縞模様である。小型で1個400～600g。肉質は引き締まって歯切れが良い。
					

伝統野菜名	伝承地域	収穫時期	来歴	食文化	品種特性
松本越瓜 (まつもとしろうり)		8月中旬 ～9月中旬	昭和初期には盛んに栽培されていたので、それ以前に品種の成立がされたが詳細は定かではない。昭和11年には「改良本瓜」、昭和12年には「松本本瓜」との記録が残っているが、その後は「松本越瓜」の記録が多い。	奈良漬け、福神漬けとして、秋から冬への長期の貯蔵食品として利用される。また、来客おもてなしの一品として使われている。	外皮は青色、内部は白色。肉質は厚くて硬く、歯切れ・パリパリ感是他品種に比べて優れている。収穫時期が酒粕の出回る時期と重なり、よい奈良漬けにされる。
▼▼▼▼▼ ゆうがお ▼▼▼▼▼					
内鎌ゆうがお(ないがまゆうがお)	池田町会染内鎌	7月中旬 ～8月中旬	・池田町誌によると、宝暦12年(1762年)の記録や、会染村「地誌編輯取調帳」明治9年調べに記録があるが、品種成立の起源については残されていない。 ・かんぴょう生産の最盛期は昭和10年代～戦後にかけてと言われている。	煮物、てっか(味噌炒め)、味噌汁やかんぴょうに加工して食べられている。	・夏の夕方、白色の雄花、雌花を開き翌朝にはしぼむ、実は円筒状の長夕顔となる。 ・実は1m位にもなるが、30cm～40cmの若い実「ふくべ」を収穫し、青果物ではなくかんぴょうに加工して出荷する。包丁で押し切り菰(こも)の上で干す方法は宝暦年間から変わらず、白くて幅広い独特のかんぴょうとして仕上がる。

