

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
▼▼▼▼▼ にんにく ▼▼▼▼▼					
赤石紅にんにく(あかいしくれないにんにく)			在来種で来歴は不明であるが、富田地区の90歳代何人かに聞いたところ、物心ついた頃にはすでにあったという話である。大正時代末期には、既に富田地区を中心に作られ「赤にんにく」と呼ばれていた。	薬味・味噌漬け・醤油漬け・油炒め(花茎葉) いろいろ灰焼き(実) 抽たいした花茎は食べるとおいしい、昔からこれを好んで食べる人が多い。昔は万病の薬として重宝されていた。	1球重20g~40g、側球6~9個である。形は丸みがかっており、外皮色が赤紫色が特徴である。
					
下條にんにく(しもじょうにんにく)			100年ぐらい前(明治の終わり頃)から栽培されている。戦時中によく家庭で食された。品種成立の起源について不明だが、村内の農家の間では特異なものとして知られている。養蚕が盛んなころ、蚕業指導員から農家に広がった。	鱗片は干したのち強壯剤として食べる(粕漬け・しょうゆ漬け)。茎は辛くなく炒めて食べる。穂は強烈に臭いが卵とじなどで食べる。茎なども炒めて食べ、鱗片は強壯剤として利用されている。	鱗片は福地ホワイトより小さめ(生重で130g)で12片。匂い・繁殖力強い。生おろしにすると辛く、加熱すると臭みがなくなり、甘みが出る。鱗片は袋に包まれており、白い皮の下側は赤い鱗片になっている。アントシアンの紫色が濃い。
					
清内路にんにく(せいないにんにく)			定かではないが、明治から大正に栽培が始まった。	芽は、生、もしくははちこ(淡竹)とからめて食べる。茎は、生、もしくは砂糖味噌とからめて食べる。根は、すりおろして焼肉のたれ、もしくはしょうゆ漬け。清内路では古くから茎も芽も美味しい食材として食べられている。	1個概ね7~8片。重さ50~80g。鱗片保護葉が赤紫。東北在来品種と形態的に類似している。茎は若干細めで、芽は太く長い。
					
▼▼▼▼▼ ごぼう ▼▼▼▼▼					
常盤牛蒡(ときわごぼう)	飯山市	10月	天保年間(1830~44)に天領であった飯山市常盤地区に役人の手により江戸滝野川の「赤茎牛蒡」の種子が導入され、栽培が始まった。	きんぴら、丸煮、しぐれ煮や炊き込みご飯などに利用されている。常盤では豪快なごぼうの太煮がある。丸のままのごぼうを4センチくらいに切り、アクぬきしてゆで、砂糖、塩、醤油で味付けし、すりごまをからませたもので、御講仏さんの日などによくつけて食べた。	大葉で直根の揃いが良く丈夫なため、やや重い土壌でも形状の良いものが生産される。赤茎の長根種で土壌の深い軽しょう土に栽培すれば形状がよい。
					

伝統野菜名	伝承地域	収穫時期	来歴	食文化	品種特性
村山早生牛蒡(むらやまわせごぼう)	須坂市	8月中旬～11月下旬	昭和22年に須坂市村山町の小平甚兵衛氏が東京都の鹿島安太郎氏を通じて、早生でとう立ちが遅く、秋まき夏どり品種の「中の宮早生ごぼう」を導入し、改良を重ねた品種である。	1年中栽培、収穫されている。キンピラごぼう、煮物、てんぷらの材料や味噌漬けにと、利用範囲は広い。また慶弔の行事食作りには重要な食材である。	灰汁が少なく白い。太く短い。
▼▼▼▼▼ さといも ▼▼▼▼▼					
あかたつ唐芋(とうのいも)	南木曾町	10月中旬	島崎藤村の小説「家」に「あかたつ漬け」が記載されている。地域のお年寄りの話から少なくとも明治時代には栽培されていた。中京方面から伝播したと思われる、現在は木曾、上下伊那で栽培されている。	茎が赤紫色の唐芋の葉柄を塩漬けや酢漬けにして食用にしている。芋くきの皮をむき、塩漬けた後、甘酢や調味液で漬ける。しょうが汁をかけて食べる。地元では産後見舞い品として使われている。	葉柄は赤紫色。子イモは5～8cm程度の長丸形。石川早生や土垂より長細くなる。葉柄は70～120cm位になり、八つ頭より長く太い。収穫時期は9月～10月。
坂井芋(さかいいも)	飯山市木島	9月上旬～11月中旬	江戸時代から栽培されており、往古から水害の常習地帯である坂井で、水に強い安定作物はないかと伊勢様へ代参した折り見付けて、それを導入したのが始まりである。その後坂井から飯山市木島地区全体に広がった。	にっころがし、けんちん汁、味噌汁の具、塩ゆでなどの郷土料理に用いられる。冠婚葬祭に欠かせない煮ころがしで、婚礼では「切る」ことを嫌って丸のまま煮ている。収穫時の秋祭りのことを芋祭礼と呼ぶことから里芋を重要視していた。	芋質は柔らかく、粘りが強い。湿潤で肥沃な砂目まじりの土目で栽培された坂井芋は独特の味を醸し出す。
赤須さといも(あかずさといも)			当栽培農家では親族から譲り受けた種イモを戦前から絶えることなく栽培を続けており、収穫後の種イモは家屋地下の「室」に保管して翌春に定植している。	調理に関して、栽培農家によると、一般的な品種より火がとおりやすく粘りが強く、煮汁に絡まり具材として最適であるとのこと。	一般的な里芋より球茎は細めで葉柄の色は薄め。葉柄は芋がらとしても食べることもできる。また、芋の形状が細長いことから、食材として調理の際に皮むきが握りやすく加工しやすい。



伝統野菜名	伝承地域	収穫時期	来歴	食文化	品種特性
▼▼▼▼▼ わさび ▼▼▼▼▼					
穂高山葵 (ほたかわさび)		6月～7月	明治初期、ナシ栽培が盛んであった頃、排水溝に北アルプスの山ろくに自生するワサビを植えたのが始まりといわれている。	生わさびやわさび漬け。当地のわさび漬けは芋だけを千切りにして刻み込んでいるので風味、辛みともに非常に強い。その他、早春には花茎をおひたしにする。	実生で繁殖させる数少ない品種ある。芋部は分枝が多く小型だが、風味、辛さは非常に強い。北アルプスの湧水を利用した「わさび田」で生産される。
安曇野わさび(あづみのわさび)					