

「信州の伝統野菜」は先人が育んだ

信州の食文化

伝統野菜は地域の食文化を伝承する上で重要であり、さらに地域資源として経済的にも、遺伝資源として学術的にも期待が持てる農作物です。是非、信州の風土が生んだ伝統野菜を見て、味わって頂きたいと思います。

信州伝統野菜認定委員会 座長
松島 憲一



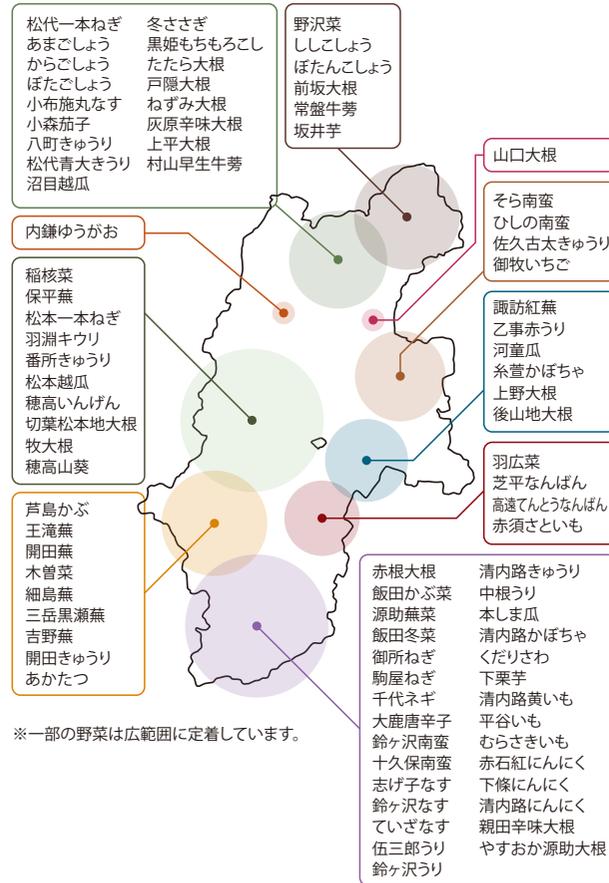
《加工品における認定証票の使用について》

伝承地栽培認定を受けた伝統野菜を原料とした加工品のうち、伝統的な作り方など一定の基準を満たした以下の加工品について、認定証票の使用を承認しています。

伝統野菜の名称	加工品の名称
芦島かぶ	芦島かぶの甘酢漬
王滝蕪	王滝の赤かぶ漬
	王滝の長漬すんき
	御嶽山麓王滝村かぶら漬
	御嶽山麓すんき
	おんたけ赤かぶ漬
開田蕪	開田高原特産すんき
	赤かぶの甘酢漬
野沢菜	野沢菜本漬
羽広菜	羽広菜のかぶ漬
細島蕪	赤かぶ漬
	すんき
保平蕪	保平かぶの甘酢漬
	保平かぶの甘酢漬(リンゴ酢使用)
三岳黒瀬蕪	三岳黒瀬蕪赤かぶ漬
吉野蕪	吉野かぶ甘酢漬
ひしの南蛮	ひしの南蛮ふくめ煮
	ひしの南蛮一味
ぼたごしょう	ぼたごしょう甘辛佃煮
ぼたんごしょう	ぼたんごしょうおやき
佐久古太きゅうり	佐久古太きゅうりてっぽう漬
八町きゅうり	八町きゅうりおやき
羽淵キウリ	羽淵キウリしょうゆ漬
	羽淵キウリ粕漬
沼目越瓜	沼目越瓜の粕漬
内鎌ゆうがお	内鎌特産手びき干びょう
戸隠大根	戸隠大根ぬか漬
	戸隠大根しょうゆ漬
ねずみ大根	おしぼりうどんセット
	ねずみ大根たくあん漬(樽)
	ねずみ大根たくあん漬(袋)
上平大根	信州千曲上平地大根たくあん
	乾燥野菜切干し大根の具
あかたつ	あかたつ酢漬
	あかたつ塩漬
	あかたつ酢炒り

(令和7年3月5日現在)

「信州の伝統野菜」栽培地MAP



信州伝統野菜認定委員

- 上杉 壽和 全国農業協同組合連合会長野県本部技術審議役
- 小林 公雄 一般社団法人長野県調理師会専務理事
- 清水 偉孝 清水種苗株式会社代表取締役
- 土屋 智 株式会社R&Cながの青果執行役員長野本社野菜部統括マネージャー
- 松島 憲一 信州大学学術研究院(農学系)教授
- 横山タカ子 料理研究家

(五十音順、敬称略)

おいしい信州のど



長野県農政部園芸畜産課
Tel.026-235-7228 Fax.026-235-7481
メール: enchiku@pref.nagano.lg.jp
信州の伝統野菜 検索



この事業は、ふるさと信州寄付金を活用しています。

発行/令和7年(2025年)3月

信州の伝統野菜

食べたなら
懐かしい風景が
ふんわり
浮かびました



鈴ヶ沢南蛮、鈴ヶ沢うり、鈴ヶ沢なす(阿南町)

長野県

はじめに

古くから東西文化の融合点にあった長野県は、全国有数の伝統野菜の宝庫。各地の気候風土に適応して特徴的な味や形、香りなどを持った多種多様な野菜が、貴重な「食の文化財」として脈々と受け継がれてきました。

しかし、戦後の経済発展の中で、野菜の生産の主流は育てやすく見栄えのよい規格の揃った品種に移行し、その多くは衰退していきました。

その一方で、近年、伝統野菜の存在意義を見直し、復興させようという取り組みが各地に広がっています。

そこで、長野県では、県内各地に残る貴重な伝統野菜を次代につないでいこうと、平成18年に「信州伝統野菜認定制度」を創設しました。

信州伝統野菜認定制度について

●「信州の伝統野菜」を選定しています
長野県内で栽培されている野菜のうち、「来歴」「食文化」「品種特性」という3項目について一定の基準を満たしたものを「信州の伝統野菜」として選定しています。

●「伝承地栽培認定」を行っています
選定された「信州の伝統野菜」のうち、伝承地で継続的に栽培されている伝統野菜および一定の基準を満たした生産者グループ(生産者組織、農協、市町村等)に対し、「伝承地栽培認定」を行っています。



「信州の伝統野菜」認定証票®

伝承地栽培認定を受けた生産者グループは、「信州の伝統野菜認定証票」(いわゆる認定マーク)を表示して出荷・販売することができます。このマークは、信州の伝統野菜を守り、食文化を次代に継承しているという生産者の思いを示しています。

信州伝統野菜認定制度により、85種類の「信州の伝統野菜」が選定され、そのうち56種類について51の生産者グループが伝承地栽培認定を受けています。(令和7年3月5日現在。今後も随時追加予定。)

品目名	品種名と栽培地	特徴
つけな・かぶ	 赤根大根 ※ (清内路蕪) 阿智村清内路	江戸時代から栽培。かぶは大根のような長形で、表面は全体に濃紅色。
	 芦島かぶ ※ 上松町	標高1,000mの山里で栽培されている流通量の極めて少ない幻のかぶ。かぶはやや扁平のくさび形。ぬか漬や甘酢漬に利用。
	 飯田かぶ菜 }※ 源助蕪菜 } 南信州全域	野沢菜よりやや小ぶりで葉数が多く葉質は軟らか。甘みがあって美味。
	 飯田冬菜 南信州全域	早春の緑色野菜の乏しい時期の貴重な葉物として利用される。おひたしや味噌汁の具に向く。
	 稲核菜 ※ 松本市安曇ほか	飛騨地方から伝播。かつて県内三大漬け菜の一つといわれた。葉は繊維質が強く硬いが旨味がある。
	 王滝蕪 ※ 王滝村	王滝村に残る約300年前の古文書に出ている。山形県の温海蕪と近縁。かぶは長形から扁平。
	 開田蕪 ※ 木曾町開田高原	「王滝蕪」「細島蕪」と近縁。かぶは赤紫色、形は扁平。肉質は軟らかい。
	 木曾菜 塩尻市楡川、木曾全域	かつて県内の四大そ菜の一つであった「岩郷菜」の流れを持つ。野沢菜漬のように塩漬する。
	 諏訪紅蕪 茅野市ほか	野沢菜が普及する前は、諏訪から伊那、南信州地域まで広く栽培されていた漬け菜。
	 野沢菜 ※ 野沢温泉村ほか	宝暦年間に野沢温泉村の和尚が京都へ遊学した際、大阪の天王寺蕪の種を持ち帰り栽培したのがはじまり。三大漬け菜の一つ。
	 羽広菜 ※ 伊那市	かつての県内三大漬け菜の一つ、稲核菜とよく似ている。かぶを漬物として利用。
	 細島蕪 ※ 木祖村	細島集落で古くから受け継がれてきた。かぶは長円錐形で牛角のようにやや曲がっており、しっかりとした肉質で歯ごたえがある。
	 保平蕪 ※ 松本市奈川	古くから松本市奈川の集落で栽培。かぶは円錐形で紅色。肉質は軟らかく食味が良い。
	 三岳黒瀬蕪 ※ 木曾町三岳	牧尾ダム建設で消滅したと思われたが一人が採種して守ってきた。かぶは短円錐形で全体に赤紫色。
 吉野蕪 ※ 上松町	古くから上松町内で栽培。かぶは長円錐形で表面全体が赤紫色。	
ねぎ	 御所ねぎ 阿智村	明治後期から栽培が始まった。辛味はやや弱く、軟白部においては柔らかく甘みが強い。
	 駒屋ねぎ 売木村	江戸時代頃から栽培。葉が柔らかく、辛み、香りなど食味が優れる。薬味、ねぎだれ等に利用。
	 千代ネギ ※ 飯田市	中京方面から伝播したものと思われ、「越津」に似る。中大で甘み・辛味が強く、香り高い。
	 松代一本ねぎ ※ 長野市松代町	明治時代から栽培。太くて長く軟らかい。煮物や鍋物の他、酢味噌和えなどに利用。
	 松本一本ねぎ ※ 松本市、山形村、朝日村	江戸時代に関東・中京方面への贈答品として珍重された。曲がったねぎほど甘みが増している。
	 あまごしょう 信濃町	昭和中期頃には栽培。果肉が柔らかく辛みもない。甘みの中に昔ながらのこしょう風味がする。

品目名	品種名と栽培地	特徴
とうがらし	 大鹿唐辛子 ※ 大鹿村	昭和30年代以前から栽培。細長く、へた近くに複数のくびれ。辛味強いが旨味もあり、唐辛子味噌として利用。
	 からごしょう 信濃町	果物のような甘みと強い辛味の熟果は郷土食の越冬漬物に利用され漬物の味を引きだす。
	 ししこしょう ※ 栄村	昭和20～30年頃から栽培。果肉が厚く、じわじわくる辛さと甘みが特徴。辛味調味料や辛味噌、漬け物等に利用。
	 芝平なんばん ※ 伊那市高遠地域	昭和50年代に高遠町上山田地区において栽培が継承されてきた唐辛子。辛みが強く、地元では甘辛煮、味噌和え、味噌漬で食されている。
	 鈴ヶ沢南蛮 阿南町	辛味及び香りが強い品種で、加熱すると旨み加わる。唐辛子みそ、一味唐辛子などに利用される。
	 そら南蛮 ※ 小諸市耳取	果実の先端が空(上)を向いていることが名前の由来。黄緑色で薄くて柔らかい。辛みはなく、種も食べられる。
	 高遠てんとうなんばん ※ 伊那市高遠、長谷地域	江戸時代享保年間にも高遠藩において栽培されていたとされる。青果は小ぶりで株の背丈は低い。薬味や味噌・醤油漬にして食されている。
	 十久保なんばん 天龍村	天龍村十久保地区で朝鮮人より種を譲り受け栽培が始まった。青果は果長10cm～15cmで辛味と香りが強く、甘みも感じられる。
	 ひしの南蛮 ※ 小諸市菱平	大きさは一口サイズで、種もそのままごと食べられる。肉質は軟らかく、苦みと甘みがある。醤油煮、てんぷら、炒め物などに利用。
	 ぼたんごしょう }※ ぼたごしょう } 中野市永江、信濃町ほか	外見はピーマンのようで、肉厚でほどよい辛さを持つ。こしょう味噌や郷土料理の『やたら』がおすすめ。
	 小布施丸なす ※ 小布施町	明治時代から栽培。ソフトボール大でやや扁平の巾着形。肉質は硬く煮くずれしない。
	 小森茄子 ※ 長野市南部ほか	明治時代から栽培。肉質が緻密で果皮が柔らかく、なす焼き、おやき、天ぷらにするとおいしい。
	 志げ子なす ※ 喬木村	昭和30年頃から栽培。肉質は柔らかく、アクが少ない。なす焼き、漬物にするとおいしい。
	 鈴ヶ沢なす ※ 阿南町	肉質は小布施丸なすに、果実は千両系のに似る。焼きなすの他、粕漬に向く。
 ていざなす ※ 天龍村	明治時代から栽培。長さ25cm、重さ400g以上の大果。肉質は非常に柔らかく焼きなすに向く。	
きゅうり	 乙事赤うり 富士見町	半白の白イボ系。完熟すると赤褐色で網目状になる。かつては漬物に、現在は生食や浅漬で。
	 開田きゅうり 木曾町開田高原	木曾町開田高原を中心に栽培される夏きゅうり。生食の他、浅漬や酢味噌和えに利用。
	 河童瓜 茅野市北山、湖東	未熟果は黄緑色で、熟果は赤褐色に網目模様が入る。みずみずしく、香りが高く、良食味。
	 伍三郎うり 天龍村神原	清内路きゅうりに似る。生食や漬物のほか、三杯酢や味噌につけて食される。
	 佐久古太きゅうり ※ 佐久市	昭和20年代から栽培。ずんぐり果形で半白の黒イボ系。甘味があって香りがよく、生食のほか粕もみ、漬物などに利用。
	 鈴ヶ沢うり ※ 阿南町	昭和30年頃から栽培。果実は5～18cm程度でやや太め。生食の他、粕漬、酢漬、浅漬などに。
	 清内路きゅうり ※ 阿智村清内路	大正時代に育成された品種と思われる。生食の他、赤根大根と合わせて漬物に利用される。

品目名	品種名と栽培地	特徴
きゅうり	 中根うり 飯田市南信濃和田	昭和初期に一戸の農家が栽培を継承。半白の白イボ系で20cmほどになる。生食のほか漬物などに。
	 八町きゅうり ※ 須坂市八町	昭和20年代に育成。短形でずんぐりした形。皮が薄く食味が優れているため生食が一番。
	 羽淵キウリ ※ 塩尻市費川ほか	大正時代から栽培。ずんぐりとして生食、漬物の他、スプーンでかき出し酒粕に和えて利用。
	 番所きゅうり ※ 松本市安曇	昭和初期から栽培されている。加賀太きゅうりに似て、短形で太い。生食が一番。
	 松代青大きゅうり 長野市松代町	果実は19～21cmほどの紡錘形。華南型雑種の青大と思われる。生食、味噌漬、一夜漬に利用。
	 沼目越瓜 ※ 須坂市沼目	江戸時代から盛んに栽培され、粕漬に利用。果実は肉厚で種が少なく、高級漬物に利用。
うり	 本しま瓜 南信州全域	南信州地域で古くから栽培。濃緑色の中に薄緑色の条斑がある。粕漬や味噌漬に向く。
	 松本越瓜 松本市ほか	昭和初期に松本地方で盛んに栽培。青い皮に白い肉質。歯切れ・パリパリ感に優れている。
	 内鎌ゆうがお ※ 池田町会衆	宝暦年間頃から栽培。30～40cmの若い実「ふくべ」を収穫し、「手挽き」によりかんぴょうに加工して出荷する。
	 糸萱かぼちゃ ※ 茅野市北山、湖東	円形で尻は、くり型または尻つぼまりで果皮は灰緑色。煮物にするときはよくし、食味が良い。
	 清内路かぼちゃ ※ 阿智村清内路	果形が短紡錘形で大きさは2kg前後。やや粘質で食味が良い。日持ちが良い。
	 御牧いちご 小諸市	明治時代からジャム用として栽培。果肉は芯まで赤く、強い酸味と香りがある。
いちご	 冬ささぎ 信濃町	冬の保存食で、完熟期の乾燥した物をさやごと煮込んで食すことからこの名前がついた。
	 穂高いんげん ※ 安曇野市穂高	大正から昭和にかけてアメリカから種子を導入。収穫期が長い晩生種。
	 黒もつろし(もつろし) 県内全域 (信濃町、木曾町ほか)	粒は黒に近い紫、白黒に黄色もある。もちもちした食感で懐かしい味。生産者が少ないため出会えればラッキー☆
	 くだりさわ 飯田市南信濃	40g程度で大きい芋は細長い。病気に強く、豊産性。芋田楽や煮ころろがしなどに向く。
	 下栗芋(下栗二度芋) ※ 飯田市上村	赤芋と白芋と2系統がある。肉質は非常に良く締まっており、煮くずれしない。芋田楽に向く。
	 清内路黄いも ※ 阿智村清内路	40g程度の大きさで形状は短楕円形。肉色は黄色で味が濃い。
いんげん	 平谷いも 平谷村	卵程度の大きさ。肉質が黄色でやや硬いが、味は濃厚。
	 むらさきいも 売木村	大きさは子どもの握りこぶし大で丸形。皮は濃い紫色、肉質は黄色で、ホクホクしている。
	 赤石紅にんにく ※ 喬木村	大正時代末期には栽培。外皮色の赤紫色が特徴。辛味が強く、花茎もおいしい。

品目名	品種名と栽培地	特徴
にんにく	 下條にんにく ※ 下條村全域	明治の終わり頃から栽培。赤紫色の鱗片保護葉が特徴。地元では花茎を炒めて食べ、鱗片は強壮剤に。
	 清内路にんにく 阿智村清内路	赤紫色の鱗片保護葉が特徴で、東北在来品種と似る。花茎も美味な良材。
だいこん	 上野大根 ※ 諏訪市	寛永年間頃から栽培。当時、諏訪地方を治めていた高島藩の特産品。肉質は緻密で硬い。
	 後山地大根 諏訪市湖南	少なくとも昭和初期から栽培されている。根形は尻つまりで首は細くしまり、やや下膨れ。肉質は緻密で硬い。
	 親田辛味大根 ※ 下條村	肉質は緻密で硬く、形状は丸形。鮮烈な辛さの中にほのかな甘みがあり、大根特有の生臭さが無い。
	 切葉松本地大根 松本市、塩尻市朝日村、山形村	明治時代頃より栽培。葉身がギザギザになっている。肉質は緻密で硬く、非常に辛い。
	 たたら大根 長野市	表面が鮮やかな赤紫色で、肉質は白い。辛味は強くなく肉質は軟らかい。
	 戸隠大根(戸隠おろし) ※ 長野市戸隠ほか	江戸時代からそばの薬味に利用。円筒形で尻部は下膨れする。肉質は緻密で硬い。
	 ねずみ大根 ※ 坂城町	江戸時代に伝来したとされる辛味大根。根が短形で下膨れ、尻つまりが良く、「ねずみ」の尻尾に似た細長い根が名前の由来。
	 灰原辛味大根 ※ 長野市信更町	辛味が非常に強いが、「あまもつくら」なほのかな甘みがある。おしぼりそ・うどんに利用。たくあん漬にも最適。
	 前坂大根 ※ 山ノ内町	信州地大根と練馬大根の交配により改良されたと伝えられている。肉質は緻密で硬く、漬物に最適。おろしにすると辛味と甘みがある。
	 牧大根 ※ 安曇野市穂高	明治時代から栽培されている。肉質は硬く、たくあん漬や味噌漬に利用。
	 やすおか源助大根 森草村	明治時代に伝わったとされる。ずんぐりむっくりした形状で、肉質は柔らかく甘みが強い。
	 山口大根 ※ 上田市	昭和初期には盛んに栽培。根形は下膨れした電球形。辛味が強いが甘みもある。
	 上平大根 ※ 千曲市森	山口大根と近縁で、昭和初期頃には栽培。硬さと辛味があり、たくあん漬に利用。
	むぼう	 常盤牛蒡 ※ 飯山市
 村山早生牛蒡 ※ 須坂市村山		昭和初期に早生でとう立ちが遅い品種を改良。灰汁が少なく、白くて太い。料理の利用範囲は広い。
さつまいも	 赤須さといも 駒ヶ根市上赤須	昭和初期から栽培。粘りが強く、火が通りやすい。
	 あかたつ(唐芋) ※ 木曾地域 下伊那地域	明治時代に中京方面から伝播したものとされる。主に葉茎を漬けて食べる。
わさび	 坂井芋 ※ 飯山市	江戸時代から栽培。肉質は柔らかく粘りが強い。煮ころろがしやけんちん汁などに利用。
	 穂高山葵 安曇野市	北アルプス山麓に自生する山葵。風味、辛さは非常に強い。

表内の品種名に「※」印があるものは、伝承地栽培認定された信州の伝統野菜です。