


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
▼▼▼▼▼ ししとう・とうがらし ▼▼▼▼▼					
大鹿唐辛子(おおしかとうがらし)	大鹿村	赤い完熟果10月中下旬	昭和30年代以前から自家採種を繰り返し栽培されてきた。	辛味強いが旨味もあり、伝統的に漬物の辛味付けや唐辛子味噌として利用。その他一味唐辛子など。	果実の長さ10cm、幅1cm程度の長形で細長く、へた近くに複数のくびれがある。辛味は乾燥果実の官能試験の結果、一般的なとうがらしの「鷹の爪」と同等と考えられる。
そら南蛮(そらなんばん)		7月上旬～10月下旬	来歴は不明であるが、昭和以前から小諸市耳取地区栽培されていた。	種が付いたまま、醤油煮、焼き物などにして食べられている。	黄緑色で皮が薄く軟らかく、辛味はない。果実の先端が空(上)を向いていることが名前の由来。長さ7～8センチ(約30g)で収穫する。
ひしの南蛮(ひしのなんばん)	小諸市	7月中旬～10月下旬	昭和18年頃、戦争帰国者が朝鮮半島から持ち込んだ種子を栽培したことが始まりと言われている。	種が付いたそのまま、醤油煮、てんぷら、炒め物、焼き物などにして、地区の行事食で使われている。	大きさは卵半分弱(15g)で、肉質は軟らかい。苦味と甘味がある独特の風味を持っている。形状はパプリカのような形状。
ぼたんこしょう	中野市豊田、信	7月中旬～10月下旬	新潟県中越地方にも似たコショウが栽培されている。来歴は諸説あり不明。昭和10年代に婚姻の際に持ち込まれたこと、昭和一桁生まれの方が幼少の頃から自分の家で栽培し、食べていたことが確認されている。	丸焼き。コショウ味噌。味噌漬け。天ぷら、煮物に適す	実は肉厚で果肉は軟らかく、辛味がやや少ないという特徴を持っている。柔らかな感じの辛さの中に甘味がある。パプリカのようなベル型もしくはそれに近い形。冷涼な気候を好む。果実の先端が牡丹の花のようである。
鈴ヶ沢南蛮(すずがさわなんばん)			昭和35年に村外から鈴ヶ沢へ嫁いできた人が、養父母からの「南蛮は、魔除けになるから必ず栽培し、赤くして戸間口(玄関)に吊るすように」と云う教えを今日まで守って来たという。	古くは、(魔除け)、山仕事の弁当のおかず。唐辛子みそ、一味唐辛子の原材料。激辛品種といわれるが、香りも強烈、加熱により旨みが加わり絶妙の味覚となる。	青果は果長10～13cm、果重5～8g、株当りの着果数100～120ヶ程度である。果皮は比較的軟らかい、9月中旬果色が濃青緑に赤みが差出す頃辛味は絶頂期を迎える。10月下旬初霜を受けた後果実付で株ごと陰干しをするが、仕上げが難しい。冷涼多湿な半日陰地を好む、温暖な乾燥地では、草勢弱く果実短小になり早期に赤果をしてしまう。



伝統 野菜名	伝承 地域	収穫時期	来歴	食文化	品種特性
▼▼▼▼▼ ししとう・とうがらし ▼▼▼▼▼					
ししこし ょう 			いつ頃、どこから栄村に入ってきたかは明らかになっていないが、少なくとも60～70年前には栽培されていたとされている。採種は栽培者が自ら行っており、特徴である三つ又の個体を選抜してきた。	辛味調味料(漬物等に使用)、塩漬け、味噌蒸し焼き(中身をくりぬいて中に味噌を詰め、囲炉裏で焼き上げる)	外見は小ぶりのピーマンのような形だが、先端がはっきりとした三つ又に割れるのが特徴。辛味は種の周囲にあり、取り除くと辛味が薄れる。果肉は薄く、熟すと緑色から赤色に変わる。