

長野のおすすめ食材



長野県は南北に長く、
周囲に 3,000 m級の山々がそびえ、
さわやかな空気と清らかな水に恵まれています。
また、標高が高く変化に富んだ地形や
豊富な日照と昼夜の寒暖差により
高品質な農産物が作り出されています。





健康寿命 全国 (男性・女性) 1位

長野県の平均寿命は男女ともに全国トップクラス。その秘訣のひとつに食があります。

野菜が大好きな県民性や地域性に富んだ国土と豊かな食文化が県民の健康長寿を支えているのです。

長野県(健康福祉部)プレスリリース
令和3年(2021年)7月30日より



総農家数 全国 1位

長野県は、総農家数が全国1位。
多くの農家の生産に支えられて全国の生産量第1位を誇る農産物も多くあります。
農林水産省 2020年農林業センサス報告書
より

全国1位の農産物

- レタス
- トルコギキョウ
- セルリー
- アルストロメリア
- はくさい
- えのきたけ
- カーネーション
- ぶなしめじ

なぜ長野県では
農作物がおいしく
育つのか?!
その理由は2つ!

理由

1

雨が少なくて日照時間が 全国トップクラス

フルーツのおいしさを育むのは、なんといっても太陽の光です。日中、存分に太陽を浴びて光合成をすることで、フルーツはたっぷりの養分を蓄えます。

理由

2

昼夜の寒暖差!

フルーツやお米は日中に光合成で蓄えた養分を使って夜間、呼吸をしています。夜の気温が高いと、呼吸に使うエネルギーが多くなり、低いと少なくなるのです。夜に冷え込む長野県では昼間に蓄えた養分を夜間、呼吸に使いすぎることなく十分に蓄えることができます。

(長野県のぶどうの種類)



ナガノパープル

長野県オリジナル品種の
大粒のぶどうです。
種がなく、皮ごと食べら
れる期待のぶどうです。

【糖度】
**18~
21%**



【果粒サイズ】

**13~
15g**

【選び方】

全体が紫黒色で色
回りの良い房がおす
すめです。

【収穫時期】

8月下旬~9月上旬

【特徴】

糖度が高く、種なし
で皮ごと食べられま
す。歯切れがよく、
フォクシー香が特徴
です。

シャインマスカット

日本で育成・品種登録さ
れ、さわやかなマスカット
香がする黄緑色の皮ごと
食べられる大粒のぶどう
です。

【糖度】
**19~
20%**



【果粒サイズ】

**12~
14g**

【選び方】

黄色味を帯びると甘
みが増し、おいしく
なります。

【収穫時期】

9月上旬



クイーンルージュ®

長野県オリジナルの品種
で糖度が高く、種なしで
皮ごと食べられる赤系の
ぶどうです。
日本での商標名はクイー
ンルージュ®です。

【糖度】
**20~
21%**



【果粒サイズ】

**13~
15g**

【選び方】

色ムラが少なく、粒
に張りがあり、軸が
青々したもののがおす
すめです。

【収穫時期】

9月下旬~10月上旬

【特徴】

糖度が高く、渋みが
少ない食味の良いぶ
どうです。
長野県内のみで栽
培が許されている希
少なぶどうです。

(長野県のぶどうの美味しさの秘密)

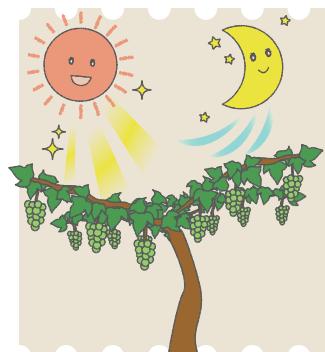
長野県は恵まれた環境のもと、甘みが強くジューシーなぶどう、りんご、もも、なしといったくだものが栽培されています。

なかでもぶどうは国内有数の産地となっており、品質の高い品種の開発も盛んに行われています。

長野県は 全国トップレベルの ぶどうの産地です。

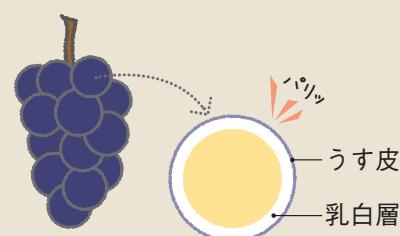
県では品種開発にも力を入れ、黒系ぶどうの「ナガノパープル」や赤系ぶどうの「クイーンルージュ®」が誕生しています。

「クイーンルージュ®」は2021年から販売が開始され、糖度が高く、種なしで皮ごと食べられる赤系ぶどうとして期待が高まっています。



どうして長野県のぶどうはおいしいの?

大きな理由は2つあります。その理由は、日照時間が長いことと、夏の昼夜の気温差が大きいこと。くだものは太陽の光をいっぱいに浴びてすくすくと育ち、さらに夜が涼しいと呼吸に使うエネルギーが少なくてすむので、しっかりと栄養分を蓄えることができます。こうして甘くておいしいくだものができるのです。



どうしてナガノパープルは皮ごと食べられるの?

ナガノパープルは皮が薄いぶどうです。なおかつ、皮と果肉の間の乳白層と呼ばれる部分がしっかりとくっついているために皮と果肉が分かれづらい特徴もあります。このため、皮がパリッと割れて口のなかにも残らないので、皮を気にせず皮ごと食べることができます。

(長野県のぶどうこだわりの栽培方法)

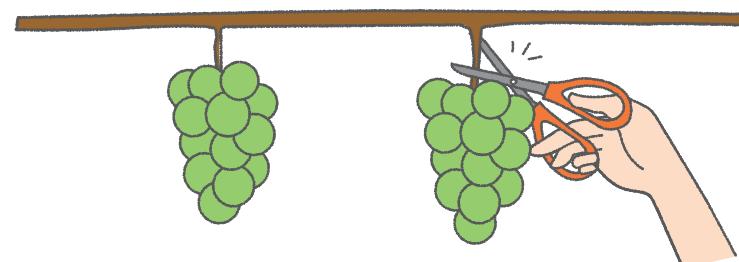
適切な粒重をめざして!

20gを超えると裂果のリスクが高くなるので、大きくても18g以下に抑えるようにする。

目標の粒重は、裂果の少なさ、食味、果房内の成熟の揃いなど総合的に見て、15gにしている。20gを超えると裂果のリスクが高くなるので、大きくても18g以下に抑えるようにする。見た目が立派な房でも完熟しなければ意味がないので、小さめの房でも味の良いものを作りたい。



1アールあたりの房数を制限!



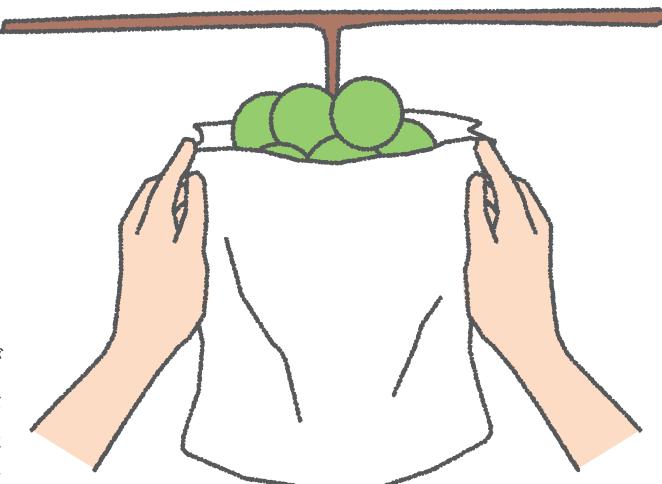
房数点検を行い、出荷前には糖度検査と食味検査を実施し、選果場での抜き打ち糖度検査なども実施しています。

一本の木から採るぶどうの数を最小限にしています。その結果、根が吸収した養分および太陽からの光を余すところ無くぶどうに集中させる事が可能になり、甘いぶどうに仕上げます。

1房ごとに丁寧に!

日差しや降雨から守るために一房ごとに笠かけや袋かけをしています。

果実に直接雨があたり病気が発生するのを防ぐため、袋かけをするほか、果実の日焼けを防ぐため、笠かけをするなど、一房ごとに丁寧に管理・栽培をしています。



地域一丸で、美味しいぶどう作りを勉強しています!

営農指導者と、地域のぶどう生産者達が一体となって、統一された味・品質になるよう取り組んでいます。

栽培管理講習会では、その技術をベテラン農家さん含めてみんなが学びます。そして愛情をこめて、ぶどうを育てているのです。出荷の際は、農家さん一軒一軒の園地を点検し、お届けするにふさわしいかどうかを確認しています。選りすぐりの新鮮なぶどうをお届けします。

(長野県のぶどう生産者の声と取組み)

JAながの ぶどう専門班

根津 彰寛



栽培品種：シャインマスカット

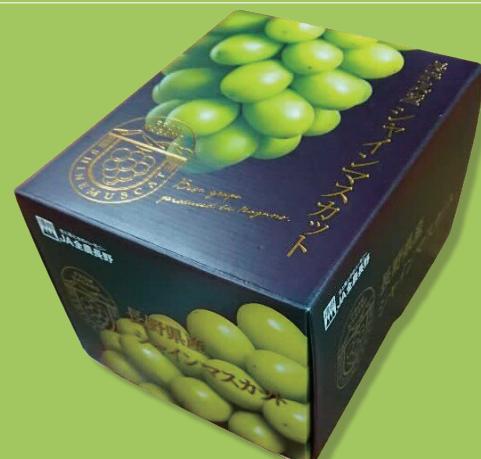
ぶどうづくりは忙しい時期が待ったなしで重なり、大変な場面も多いですが、今はシャインマスカット中心に販売が安定しているうえ、昨今の気象災害の影響も少なく生産が安定しているのが強みです。

これからも消費者に喜んでもらえるような美味しいぶどうをつくり続けていきたいと思います。

情報提供 : JA全農長野

シャインマスカット

1房化粧箱



主な専用資材：タグ、紙帯、パックフィルム、
2房化粧箱

JA長野県グループでは、販売ニーズに応じてさまざまな専用資材を開発してまいりました。そんななか、1房化粧箱はギフト需要や輸出需要の高まりを受け、2020年より出荷開始となりました。まだそれほど多くの出荷はありませんが、付加価値販売のひとつの手法として今後は取扱を増やしていく予定です。

情報提供 : JA全農長野

長期販売の確立

冷蔵貯蔵用シャインマスカット



出荷時期：11月中旬～1月下旬

シャインマスカットの大きな販売の武器のひとつに、長期貯蔵ができる点があげられます。長野県では生産者の冷蔵庫施設を活用し、長期の出荷体制を実現しました。それにより、クリスマス・お歳暮・旧正月の需要への対応が可能になり、その要望は年々高まるばかりです。

情報提供 : JA全農長野

(長野県のお米)



コシヒカリ



日本での代表的な作付品種で県内でも米の作付の大半がコシヒカリとなっています。
もっちりとして粘りがあり、甘みがあるのが特徴です。

長野県
オリジナル
品種

風さやか

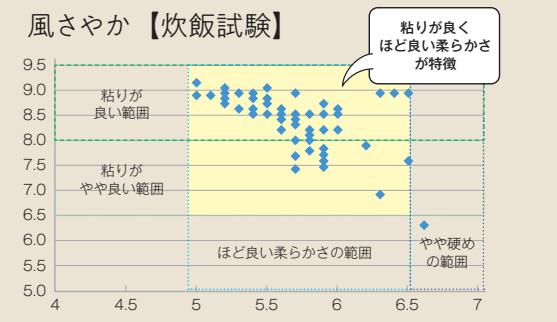


県の試験場が13年の歳月をかけ開発し、2013年に品種登録された県オリジナル品種です。栽培や精米に関する基準があります。

長野県では全域で、食味や収穫時期、気候などに合わせて、お米作りが行われており、作付の約80%を占める「コシヒカリ」のほか、「あきたこまち」、「風さやか」などが栽培されています。

長野県は
1等米の割合が
全国トップレベルです。

国の基準に基づいて実施される玄米検査時の品質で最高品質であることを示す1等米の割合は、長年全国トップレベルの90%台（全国平均80%）を保っており、長野県産米の品質の高さが証明されています。



しっかりした旨みと甘みがあり、粘り・味・香りのバランスがよく、冷めても「もっちり」した食感が特徴です。
和食のほか、お弁当やおにぎりにピッタリです。

(長野県のお米生産者の声)

JA上伊那
(伊那市)



取扱品種：コシヒカリ、風さやか

JA上伊那は、南アルプスと中央アルプスに囲まれた自然豊かな地形でお米作りが行われています。

また、カントリーエレベーターを中心とした安定した品質のお米作りを行っており、中食外食のお客様を中心にご好評をいただいています。

2016年産からは、取引先米穀卸と連携して、高付加価値なお米をシンガポールを中心に輸出の取り組みを開始しました

情報提供：JA全農長野

風土Link 株式会社
(東御市)



取扱品種：コシヒカリ

風土リンクは東御市の3名の米農家が立ち上げた株式会社です。

はじめは、それぞれが別々に米作りをしていましたが、目指す方向性が同じことを知って意気投合、そして風土リンクが誕生しました。

「おいしいお米をもっと食べたい」という海外のニーズに応えるため一緒に米作りに取組む仲間を集め、11生産者でスタートした会員も現在は37まで増えました。

取扱っているお米に対して非常に高い評価をいただき、2021年には設立当初目標にしていた輸出量500tの達成を見込んでいます。

これからも、仲間たちとともに信州の米を世界へ届けていきます。

情報提供：風土 Link(株)

北信州小柳農園
(中野市)



取扱品種：コシヒカリ、風さやか ほか

稻を元気に育てる。稻の葉を守り、根を守ることを1番に考えています。土づくりをしっかりとすることで、稻の成長を助け、美味しいお米が収穫できます。

当農園では、手間が大変かかりますが、農薬の使用を最小限にとどめ、有機質肥料を使った米作りをしています。また、品質検査も地番ごとに行い、季節に応じて保存方法を変えながら、低温の蔵で大切に保管しています。

そして、私たちの納得のいくお米だけがお客様のお手元に届けられます。

私はお米と共に成長したいと考えています。大切に育てたお米だから、お米を大切にしている皆様にお届けしたい。食卓の茶碗一杯から広がる笑顔へ、そんなお米が作れたら幸いです。

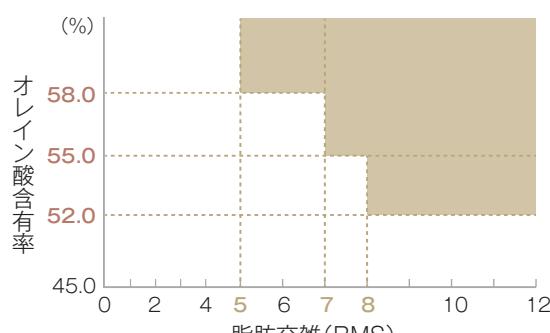
情報提供：北信州小柳農園

(



長野県がお薦めする和牛肉
「信州プレミアム牛肉」

)



全国初の「おいしさ基準」で認定

牛肉を「おいしい」と感じるポイントは、食べたときに広がる芳醇な香りととろける食感。これを左右するのが「オレイン酸」（※1）の含有率。和牛肉の評価基準といえば「脂肪交雑」（※2）の入り具合ですが、長野県では全国で初めて「オレイン酸含有率」を基準に加え、この2つの基準をクリアした牛肉だけを「信州プレミアム牛肉」として認定しています。

（※1）不飽和脂肪酸の1つで長野県の調査では、脂肪の風味や口どけをよくすることが明らかになっています。

（※2）牛肉中の脂肪の度合いを12段階に区分したもので、長野県の調査では高いものほどジューシー感や香りを高めることができます。

長野県では、県内産和牛の中でも特に質の高い和牛肉を独自の基準に基づき「信州プレミアム牛肉」として、日本の牛肉文化の中心、関西の市場を中心に高い評価を受けています。

**長野県は科学的根拠で
おいしさを追求しています。**

長野県の豊かな自然の中で手間ひまをかけて育てられた牛は、安全・安心、そして何よりもおいしい。そのおいしさを科学的根拠に基づき保証しているのが、「信州プレミアム牛肉」です。

えさまでわかる「安全・安心」が基本

農場の衛生管理やアニマルウェルフェアなどについて定めた長野県独自の基準を満たし、安全・安心な牛肉を提供できると認定した農場から出荷されています。



(長野県の肉牛産者の声)

吉川牧場 (豊丘村)



和牛一貫飼養管理であるため、生まれも育ち
も長野県産（信州産）です。

品質の良い「信州プレミアム牛肉」を生産
する要因は、子牛を元気に育てる所以で、
子牛の体調管理には特に気をつけています。

生後3ヶ月間は自分の手でミルクを給餌
し、子牛の体調を毎日観察し、異常があればすぐ
に対処しています。

これからも長野県で生まれ、元気に育った
品質の良い「信州プレミアム牛肉」を1頭でも
多く生産し世界の皆様に楽しんで頂けるよう
今後も努力致します。

情報提供：JA全農長野

有限会社小田切牧場 (東御市)



農場 HACCP 認証農場

牧場を父親から受け継いで30年以上。
いろんな出来事があったけど、俺たちが成すべき
事は変わらない。それはとてもシンプルで重
要なこと、「安心・安全の信州牛育成」なんだ
と思う。

安心・安全の信州牛育成のため、従業員が
1頭1担当の肥育方法で、時には話しかけながら
愛情を持って育てているのが特徴だ。

安心・安全で美味しい牛肉を育成するため
に、飼料などにもトレーサビリティを徹底し、
牛の健康を第一に肥育している。

情報提供：(有)小田切牧場

牧舎みねむら (東御市)



農場 HACCP 認証農場

人工授精から分娩、育成、出荷まで信州生ま
れ信州育ちの一貫飼育のプロフェッショナルを
目指しています。

また、牛肉が「美味しい」のはもちろん、「安
全安心」なお肉を生産するため、高い基準での
農場や飼育管理に取組んでいます。

牛たちには感謝をし、私たちが育てたお肉を
食べていただく皆様には笑顔になってもらえる
よう頑張っています。

情報提供：牧舎みねむら

※農場HACCPとは、農場にHACCP(Hazard Analysis and Critical Control Point)の考え方を取り入れた衛生管理方法のこと。農林水産省が畜産物の安全確保の観点から取組みを推進しているものです。県内
肉牛生産農場では、上記の2農場が認定されています(2020年9月現在)。

長寿県 NAGANO の恵み



おいしい信州パーと

お問い合わせ先 長野県農政部農業政策課農産物マーケティング室
TEL : 026-235-7211 FAX : 026-235-7393