

# ながの地域へ行ってみよう！

管内9市町村の素敵な観光情報をお届けします！



お問い合わせ先 **長野地域振興局長野農業農村支援センター**  
農業農村振興課農村振興係 [TEL.026-234-9592]

「ながの地域」の果物情報や直売所情報はここからどうぞ

ながの果物語り

検索



ながの果物語り



ながの地域

あんず物語



製作：長野地域振興局長野農業農村支援センター

## ながの地域のあんず

長野県ではあんずの栽培が昔から盛んで、  
俗に「善光寺の鐘の音の聞こえるところがあんずの産地」と  
いわれるように「ながの地域」は全国有数のあんずの産地です。  
須坂市にある長野県果樹試験場では  
多くの品種の育成を行っていました。  
あんずの旬は6月～7月と短いですが、時期には生のあんずが、  
また通年でジャムやシロップ漬けなど様々な加工品を  
楽しむことができます。  
様々な果物が栽培されている「ながの地域」でも  
いち早く旬を迎えるあんずをぜひお楽しみください。

「善光寺 鐘のうなりや 花一里」芭蕉

「ながの地域」のあんずは古くから有名で、  
森・倉科(千曲市)や 安茂里(長野市)は江戸時代から  
あんずの名所として知られており、現在では、松代町(長野市)にも  
あんず畑が広がっています。  
春にはあんずの花が一斉に咲き誇り、あんず祭りも開催されています。  
標題の句は、かの有名な松尾芭蕉が  
ながののあんずを詠んだものとされています。  
芭蕉も感動した景色をぜひ見に来てください。





ながの地域のおんずたちは  
6月上旬頃から、  
品種ごとにおいしい旬の時期を  
迎えます。  
お好みのおんずを探してみても  
いかがでしょうか♪



## 平和

大正時代に千曲市で誕生した品種です。  
酸味が強く甘みが少ないため加工向けの品種です。

## 昭和

昭和初期に千曲市で誕生した品種です。  
酸味がやや強いいため加工用で利用されている品種です。



## 信山丸

長野生まれの品種です。  
果実はやや小さく、丸ごとシロップ漬けにすることができます。

## 信州大実

長野生まれの品種です。  
酸味がやや強いいためシロップ漬けに向いています。

## 信州サワー

長野生まれの品種です。  
生食のほかシロップ漬けやジャムの加工に向いています。

## ハーコット

カナダ生まれの品種です。  
生食用で、酸味が少なく強い甘味が特徴です。

## ニコニコット

糖度が高く酸味が少ないので生食に適した品種です。作る人も食べる人も笑顔になるアンズ（アプリコット）であることから「ニコニコット」と命名されました。

## おひさまコット

実が大きく糖度が高く生食に適した品種です。太陽のように黄色く大きいアンズ（アプリコット）であることから「おひさまコット」と命名されました。

| 6月 |    |    | 7月      |    |    |
|----|----|----|---------|----|----|
| 上旬 | 中旬 | 下旬 | 上旬      | 中旬 | 下旬 |
| 平和 |    |    |         |    |    |
|    |    |    | 昭和      |    |    |
|    |    |    | 信山丸     |    |    |
|    |    |    | 信州大実    |    |    |
|    |    |    | 信州サワー   |    |    |
|    |    |    | ハーコット   |    |    |
|    |    |    | ニコニコット  |    |    |
|    |    |    | おひさまコット |    |    |

## あんずのジャムを作ってみよう！

あんずのジャムはご家庭でも簡単に作ることができます！

### 材料・道具

- あんず…1kg ● 砂糖…500g～600g
- ビン（225cc）とフタ…各 3 個  
（1 kgのあんずで、ビン約2.5本分の量ができます。）
- その他調理器具

### 調理方法

- (1) 加工ビンは熱湯で殺菌する。
- (2) あんずを洗ってから水気を取り、種を取った後、適当な大きさに切る。
- (3) 鍋にあんずと砂糖を入れて混ぜ合わせる。あんずから水分が出てきたのを確認して中火で煮詰める。焦げないように鍋の底からすくうようにかき混ぜる。
- (4) 仕上がりの確認は、水を入れたコップにジャムを一摘たらし、拡散する場合はもう少し煮詰め、拡散せずにコップの底に沈めば OK。
- (5) あらかじめ煮沸したビンの水気をふき取り、ふちから5mm～10mmほど下までジャムを入れて蓋をしめ、1/8～1/4 回転戻す。
- (6) 沸騰した湯の中に(5)のビンを入れて、5分～7分程度殺菌する。ビン内部に湯が入らないよう、湯量はビンの高さの2/3程度とする。
- (7) すぐに蓋をいっぱいにしめ、自然に冷ませば出来上がり。



### ちょこっとコラム



### 人々の生活に根差したあんず

一説によると「ながの地域」のあんずは、天文年間（1532～1553年）ごろから少しずつ栽培が始まり、江戸時代に松代藩が奨励したことで一大産地となったとされています。  
当時より薬用としての杏仁（種の中の実）やアンズ干しの生産とともに、名所として花の鑑賞もされていました。  
現在でも、花の時期には各地であんず祭りが開催され、多くの人があんずを楽しんでいます。



# あんず栽培の 一年

あんず栽培は、一年をかけてたくさんの作業を行います。丁寧に、大切に育てられて実りの時期を迎えます。

## 1 開花

あんずの花は3月下旬～4月上旬頃に満開になります。



## 2 結実を確保します

あんずの花が咲く時期はながの地域はまだ寒い時期が続きます。花が霜によって枯れてしまわないように様々な霜対策が行われます。



## 3 摘果をします

果実を大きく、おいしく育てるため、収穫したい実を残して他の実を落としていきます。



## 4 待望の収穫です

6月～7月にかけて大きく育った実を収穫します。あんずは収穫適期が短い作物です。



直売所などで採れたてのあんずを味わってください♪

# 教えて！あんずのQ&A

地元の生産者さん、JAの技術員さん、普及指導員さんに、気になるあんずのひみつを聞いてみました。



Q

おいしいあんずの選び方はあるの？

A

色づき、形、香りがよいものを選びましょう

おいしいあんずの見分け方はいくつかありますが、  
●全体的に黄色からだいたい色に着色しているもの  
●特有の芳香を放つもの  
などがあげられます。  
あんずは傷みやすいので、できるだけ早く食べるか、ジャム等に加工作しましょう。



Q

生食用あんずの美味しい食べ方は？

A

冷蔵庫で少し冷やして丸かじりがおすすめ！

カットする場合は、くぼみに沿って包丁を入れてひねって半分にすると種が取りやすいです。  
大玉は、1玉6分割が見た目もよくオススメです！



Q

きょうつぎ 杏月®ってなに？

A

ハーコットの中でも大きさと甘さを厳選したプレミアムなあんずです。

ハーコットの中でも大きさと甘さを厳選したプレミアムなあんずです。  
千曲市のちくまハーコット推進協議会が中心となってブランド化を図っています。丸かじりで食べたり、さまざまなスイーツにアレンジするのもオススメです！

