

南信州で生産・販売されている 信州の伝統野菜データベース

長野県南信州農業農村支援センター

目次

下栗いも	1	源助蕪菜・飯田蕪菜 . . .	9
親田辛味大根	2	赤根大根	10
ていざなす	3	志げ子なす	11
清内路きゅうり	4	下條にんにく	12
清内路かぼちゃ	5	赤石紅にんにく	13
清内路黄いも	6	千代ねぎ	14
鈴ヶ沢なす	7	大鹿唐辛子	15
鈴ヶ沢うり	8		

※年によって購入可能時期や販売価格が前後する場合があります。

下栗いも

□ 価格（税込）

• 400円/kg

□ 購入可能時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
								購入可能				

□ 南信州地域で販売しているところ

• (株)テスク「生活菜園」（飯田市鼎名古熊2189-1 ☎0265-22-2388）

飯田市
（上村地区）



7 cm以上のものはまれな小芋で、肉質は非常によく締まり、加熱しても煮くずれしないことが特徴です。



▼ 来歴

栽培地である飯田市遠山郷の最奥にある上村下栗地区の地名から「下栗いも」と名付けられました。

高野長英の「救荒二物考」（1836年）に国内での伝播経路の記述があり、明和年間に甲斐の国で広まり、その後、信濃等に伝わったとされています。下栗へもその頃伝わった可能性が高いと考えられています。

▼ 生産者の紹介

『下栗里の会』は、下栗いもの植付け前研修をするなど、栽培安定化を目指しています。

また、標高1,000m、最大傾斜38度のたぐいまれな美しい風景をもつ下栗地区に関する情報発信、イベントの開催などを積極的に行っています。

▼ 地元の食べ方

芋田楽
エゴマ味噌を塗り、焼いて食べる「下栗いも田楽」は、長野県選択無形文化財に指定されています。



▼ 栽培地（面積）
飯田市上村（210a）

南信州地域



親田辛味大根

下條村



□ 価格（税込）

・ 870～650円/kg

□ 購入可能時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
購入可能										購入可能	

□ 南信州地域で販売しているところ

- ・ およりてファーム農産物直売所 （飯田市 東郷172 ☎0265-56-2822）
- ・ 道の駅 信濃路下條「うまいもの館」 （下條村 睦沢2514-7 ☎0260-27-2911）

ほのかな甘みの後にくる鮮烈な辛さが特徴です。水分が少ないので、そばの薬味として食べる際、そばつゆを薄めないという利点があります。



▼栽培地（面積）
下條村親田地区（60a）

南信州地域



▼来歴

江戸時代、現在の下條村を含む下伊那地方一帯は、事実上尾張徳川氏に支配されていた下條氏により統治されていました。当時の尾張地方では、球形の辛味大根が主に栽培されており、伊那街道（現在の国道一五三号）を通過して下條村に入ってきたと考えられます。

▼生産者の紹介

『親田辛味大根生産者組合』が、新規栽培者の勧誘と、栽培指導を行っています。また、令和二年産大根から、『NPO元気だ下條』が営業と販売に取り組んでいます。

▼地元の食べ方

・ おろし大根
・ あまからびんのやみつぎ餅（お餅を2枚焼き、ベーコンを挟み、すりおろした辛味大根と干切りにした大葉をのせて、醤油をかけて食べます。）

▼保存方法

・ 長持ちさせるには、濡れたキッチンペーパーでくるみ、ビニール袋に入れ、冷蔵庫で保存します。



ていざなす

天龍村



価格 (税込)

・300~250円/本

購入可能時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
							購入可能				

南信州地域で販売しているところ

- ふれあいステーション龍泉閣直売所 (天龍村平岡1280-4 ☎0260-32-1088)
- おきよめの湯 直売所 (天龍村神原5786-14 ☎0260-32-3737)
- およりてファーム農産物直売所 (飯田市鼎東鼎172 ☎0265-56-2822)

長さ25cm、重さ500gの大きななす。
へたの色が緑色で、とげがありません。
肉質が非常に柔らかく、焼なすにする
ととろけるような食感になることが特
徴です。



▼地元の食べ方
・焼きなす
・味噌汁
・サラダ(通常のなすと違
い、アクがほとんどない
「ていざなす」は、生で食
べることができます。)



▼生産者の紹介
『天龍村ていざなす生産
者組合』は、ていざなすの
生産振興と地域活性化を目
的に活動しています。
空気や水のきれいな山中
の小さな畑でしっかりと土
づくりを行い、できる限り
農薬を使わないように生産
しています。

▼来歴
明治二十年ごろ、天龍村
神原地区の田井澤さんが、
東京の種苗店から巾着型の
なすを取り寄せて栽培した
のが、はじまりです。
「ていざなす」の名称の
由来は、田井澤(たしいざわ)
が訛ったもの。
昔は山仕事に水筒がわり
に持っていき、焼きなすに
して食べていたそうです。

南信州地域



▼栽培地
天龍村全域

清内路きゅうり

□ 価格（税込）

・50円/本

□ 購入可能時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
						購入可能					

□ 南信州地域で販売しているところ

・清内路伝統野菜保存会事務局へ連絡して入手
 (阿智村清内路振興室 阿智村清内路375-1 ☎0265-46-2001)

阿智村
 (清内路地区)



20~30cmと大型で、果皮は厚くて硬く、肩の方は濃緑色ですが尻部の方は淡緑色をしています。生食では、やや苦味があります。



▼地元の食べ方
 ・漬物
 (主に塩漬けにして保存し、初冬に赤根大根と一緒に漬けて込んで食べます。)



▼生産者の紹介
 『清内路伝統野菜保存会』は、清内路地区の5種の伝統野菜(清内路かぼちゃ、清内路きゅうり、清内路黄いも、赤根大根、清内路にんにく)の種子の保存と栽培技術の伝承を図るため、平成二五年四月に発足しました。

▼来歴
 明治以降に中国から日本に導入された品種をもとに改良された品種です。

南信州地域



▼栽培地(面積)
 阿智村清内路(2a)

清内路かぼちゃ

□ 価格（税込）

• 500円/kg

□ 購入可能時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
								購入可能			

□ 南信州地域で販売しているところ

• 清内路伝統野菜保存会事務局へ連絡して入手
 (阿智村清内路振興室 阿智村清内路375-1 ☎0265-46-2001)

阿智村
 (清内路地区)



甘みと旨味がとても強く、やや粘質で煮物にするとホクホクした食感を楽しむことができます。ハート型の果型が特徴です。



▼ 地元 の 食 べ 方

煮物



▼ 生産者の紹介
 『清内路伝統野菜保存会』は、清内路地区の5種の伝統野菜（清内路かぼちゃ、清内路きゅうり、清内路黄いも、赤根大根、清内路にんにく）の種子の保存と栽培技術の伝承を図るため、平成二五年四月に発足しました。

▼ 来 歴
 明治以降に中国から日本に導入された品種をもとに改良された品種です。



▼ 栽培地（面積）
 阿智村清内路（13a）

清内路黄いも

□ 価格（税込）

• 350円/kg

□ 購入可能時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
							購入可能				

□ 南信州地域で販売しているところ

• 清内路伝統野菜保存会事務局へ連絡して入手
(阿智村清内路振興室 阿智村清内路375-1 ☎0265-46-2001)

阿智村
(清内路地区)



やや粘質で煮崩れしにくく、煮物などの料理に向いています。



▼地元の食へ方
• 田楽
• ねぎ味噌和え



▼生産者の紹介
『清内路伝統野菜保存会』は、清内路地区の5種の伝統野菜（清内路かぼちゃ、清内路きゅうり、清内路黄いも、赤根大根、清内路にんにく）の種子の保存と栽培技術の伝承を図るため、平成二五年四月に発足しました。

▼来歴
来歴の詳細は不明ですが、昭和二十年代には既に栽培されてきました。



▼栽培地(面積)
阿智村清内路(13a)

鈴ヶ沢なす

阿南町
(和合鈴ヶ沢地区)



長さ20~25cm、重さ350~450gの大きさが特徴です。果肉は大変柔らかく、水分が豊富です。屋外での炭火による「焼きなす」は絶品です。



価格 (税込)

• 150~200円/本

購入可能時期 ※緑色の時期が購入可能

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
							購入可能				

南信州地域で販売しているところ

- あなん食彩館 (阿南町富草4169-1 ☎0260-31-0013)
- 道の駅 信州新野千石平 蔵 (阿南町新野2700 ☎0260-24-2339)
- かじかの湯 (阿南町富草4923 ☎0260-22-2000)

栽培地(面積)
阿南町和合鈴ヶ沢地区
(15a)



来歴

九州の南部や新潟県の在来品種と共通する形状が多いことから、これらはの地域からもたらされたのでは?との説もありますが、詳細は不明です。昭和三〇年代には栽培されていました。

生産者の紹介

『南信州おひとよし倶楽部』では、阿南町和合地域を拠点に、伝統的栽培方法に則って「鈴ヶ沢なす」「鈴ヶ沢うり」「鈴ヶ沢南蛮」という3つの「信州の伝統野菜」の生産を担っています。

地元の食べ方

• 焼きなす(屋外で、収穫したてを炭火であぶって、二つに割ります。鯉節に醤油を垂らしてアツアツをほおぼるのが至福のひと時です)

- パン粉をつけたフライ
- 粕漬
- 味噌汁



鈴ヶ沢うり

□ 価格（税込）

・150円／個

□ 購入可能時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
							購入可能				

□ 南信州地域で販売しているところ

- ・あなん食彩館 (阿南町富草4169-1 ☎0260-31-0013)
- ・道の駅 信州新野千石平 蔵 (阿南町新野2700 ☎0260-24-2339)
- ・かじかの湯 (阿南町富草4923 ☎0260-22-2000)

阿南町
(和合鈴ヶ沢地区)



長さ約20cm、重さ約400g、太さが5~6cmのずんぐりとした形状が魅力です。断面はおむすび型をしています。果皮も果肉も柔らかく、みずみずしくて日持ちします。



▼地元の食べ方

- ・サラダ
- ・粕漬
- ・酢漬
- ・浅漬け（塩だけでもほのかな甘みやうま味が、口いっぱいに広がります）



▼生産者の紹介

『南信州おひとよし倶楽部』では、阿南町和合地域を拠点に、伝統的栽培方法に則って「鈴ヶ沢なす」「鈴ヶ沢うり」「鈴ヶ沢南蛮」という3つの「信州の伝統野菜」の生産を担っています。

▼来歴

本県の気象条件に適し、豊産であったことから昭和一〇年頃に県内各地に普及した「霜しらす」という品種に関連してののでは？との説もありますが、詳細は不明です。昭和三〇年代には既に栽培されていました。



▼栽培地（面積）

阿南町和合鈴ヶ沢地区 (4a)

源助蕪菜・飯田蕪菜

南信州地域で販売しているところ

出荷用では栽培している農家が少ないため、青果では手に入りやすく、多くは漬物として販売しています。

以下は青果販売をしている場所の一部です。

- ・およりてファーム農産物直売所（飯田市東172 ☎0265-56-2822）
- ・道の駅南信州とよおかマルシェ（豊丘村神稲12410 ☎0265-48-8061）

収穫体験に関して

信州の伝統野菜の伝承地栽培認定をされている泰阜村と豊丘村では、源助蕪菜の収穫体験が可能です。例年、11月中旬から12月中旬に行われます。

※天候不順や新型コロナウイルス感染症の影響で中止になることがあります。

- ・泰阜村役場村づくり振興室（泰阜村3236-1 ☎0260-26-2111）
- ・道の駅南信州とよおかマルシェ（豊丘村神稲12410 ☎0265-48-8061）

泰阜村
豊丘村



霜に数回当てて、葉が赤紫色になり軟くなってから収穫します。



▼生産者の紹介

『泰阜村特産品開発部会』は、村内の有志が参加し、協同出荷と、漬物の委託加工を行っています。

▼地元の食文化

- ・漬物
 - ・お浸し
 - ・油炒め
- ※お浸しや油炒めは、一般には流通しない間引きしたものを使って料理され、食されます。



▼来歴

愛知県西春村（現在の北名古屋市の）にあった井上源助探種場で育成され、明治時代に伊那谷に持ち込まれ、下伊那地方で定着し始めたことが始まりと言われています。飯田蕪菜は、飯田市の種苗店が販売をしている、異名同種の蕪菜です。

南信州地域



- ▼栽培地
- ・泰阜村
- ・豊丘村

赤根大根

阿智村
(清内路地区)



価格 (税込)

• 300円/kg

購入可能時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
						購入可能				購入可能	

南信州地域で販売しているところ

• 清内路伝統野菜保存会事務局へ連絡して入手
(阿智村清内路振興室 阿智村清内路375-1 ☎0265-46-2001)

大根のように長く、濃い紅色をしたカブです。
塩漬けにすると果肉まで鮮紅色に染まります。



▼地元の食べ方
・切の漬け
(清内路きゅうりのやみょうが、雑キノコと一緒に漬けて込んで食べます。)



▼生産者の紹介
『清内路伝統野菜保存会』は、清内路地区の5種の伝統野菜(清内路かぼちゃ、清内路きゅうり、清内路黄いも、赤根大根、清内路りんく)の種子の保存と栽培技術の伝承を図るため、平成二五年四月に発足した組織です。

▼来歴
史実を示す資料がなく、来歴は不明です。



志げ子なす

価格（税込）

- 200～250円/本（25cm以上、350g以上）
- 150～200円/本（25cm未満、350g未満）

購入可能時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
							購入可能				

南信州地域で販売しているところ

- | | | |
|------------------|---------------|----------------|
| • Aコープたかぎ店 | (喬木村阿島1282 | ☎0265-33-4488) |
| • 楽珍館 | (喬木村富田12632-1 | ☎0265-33-3025) |
| • 田舎道 | (喬木村木村10636 | ☎0265-33-4553) |
| • 道の駅とよおかマルシェ | (豊丘村大字神稲12410 | ☎0265-48-8061) |
| • およりてファーム農産物直売所 | (飯田市鼎東鼎172 | ☎0265-56-2822) |
| • 生活菜園テスク | (飯田市名古屋2189-1 | ☎0265-22-2388) |
| • ココロファームビレッジ | (飯田市川路7620 | ☎0265-49-0831) |

喬木村



一般的なナスに比べて大きく生長しても皮が硬くならず、アクが少ない品種です。先端がイルカのくちばしのような形をしているのも特徴です。



- 漬物
- 焼きなす
- 冷凍なすの蒸し物

▼地元のお楽しみ



▼生産者の紹介
「志げ子なす生産者組合」は、栽培講習会を開催するなど、栽培者を増やす取り組みを行っています。また、イベントなどの事業にも積極的に取り組んでおり、販売促進のため意欲的に活動しています。

▼来歴
喬木村に在住の池田志げ子さんの父親が天龍村に仕事に行った際、美味しさに感動し、種を分けてもらってきたことがきっかけです。当初、天龍村特産の「ていざなす」だと思われていたが、全く別の在来種であることが判明しました。志げ子さんが自宅で長年栽培し、種を守り続けていたことから、その名前を取り「志げ子なす」と名づけられました。

南信州地域



▼栽培地（面積）
喬木村（57a）

下條にんにく

下條村



□ 価格（税込）

- 2000、1500、1000円/kg
（大玉、小玉、バラりん片のネットまたは大袋入り）

□ 購入可能時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
購入可能						購入可能					

□ 南信州地域で販売しているところ

- およてファーム農産物直売所 （飯田市東172 ☎0265-56-2822）
- 道の駅 信濃路下條「うまいもの館」 （下條村睦沢2514-7 ☎0260-27-2911）

皮が紫色で、香りと辛味が強い品種です。加熱するとホクホクとして甘さが引き立ち、その糖度は約40度で、国産にんにくではトップクラスです。



▼栽培地（面積）
下條村内（26a）



▼来歴

品種成立の起源については、手掛かりとなる記録は残されていませんが、100年ぐらい前から栽培されており、戦時には、よく家庭で食されていました。

▼生産者の紹介

『下條にんにく生産者組合』は、大玉で質の高いにんにくを作るために、良質な種にんにくを共同畑で観察したり、こまめに畑を観察して病気や害虫を防止しています。

また、にんにくとそば（夏・秋）と水稲による3年4作の輪作体系に取り組み、連作障害を回避しています。

▼地元の食べ方

・生おろし
（焼肉のたれにするなど）



赤石紅にんにく

喬木村



皮が紫色で、香りと辛味が強い品種です。加熱するとホクホクとして甘さが引き立ち、その糖度は約40度で、国産にんにくではトップクラスです。



価格（税込）

• 100円/1本（約50g）

購入可能時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
							購入可能				

南信州地域で販売しているところ

- 楽珍館 (喬木村富田12632-1 ☎0265-33-3025)
- 田舎道 (喬木村富田10636 ☎0265-33-4553)
- 喬木村交流センター (喬木村阿島1440-1 ☎0265-33-3999)

▼地元の食べ方
 ・生おろし
 ・（焼肉のたれにするなど）
 ・昔は、穂や茎を疲れた時や体調の悪い時に薬代わりに食べられていました。



▼生産者の紹介
 『赤石紅にんにく生産者組合』は、村内の生産者15名程で構成された組合です。定期的に集まり、共同ほ場で種として販売する球根の栽培管理に取り組んでいます。

▼来歴
 来歴の詳細は不明ですが、大正時代には既に栽培されていた記録が残っています。これまで、自家採種を繰り返して、守り継がれてきました。



千代ねぎ

□ 価格（税込）

- 1000円/kg

□ 購入可能時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
									購入可能		

□ 南信州地域で販売しているところ

- およりてファーム農産物直売所 (飯田市東東172 ☎0265-56-2822)
- あざれあ農産物直売所 (飯田市龍江7087 ☎0265-27-4885)
- 「千代ねぎの会」の会長へ直接連絡 (☎0265-27-3063)

飯田市
(千代地区)



全体が軟らかく、軟白部も葉身部も
食べることができます。
食味に優れており、甘みが強いです。



▼ 地元の食へ方

- 煮物
- 薬味
- ぬた
- 刻んで生食
(特に春先が生食におすす
めです。)



▼ 生産者の紹介

『千代ねぎの会』は、平成二七年に発足されました。地域の特産品として品質を統一するため、モデル圃での試験栽培や苗つくりを行うなど生産振興やブランド化を目指して取り組んでいます。また、地元小学校への栽培指導等も行っています。

▼ 来歴

来歴の詳細は不明ですが、昭和二十年代には既に栽培されていました。千代地区で栽培されていたことから「千代ねぎ」と名づけられました。

南信州地域



▼ 栽培地(面積)

飯田市千代(20a)

大鹿唐辛子

□ 価格（税込）

- 一味唐辛子13g 600円（村内事業者）
- 一味唐辛子12g 980円（八幡屋磯五郎）

□ 購入可能時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月


※一味唐辛子として加工されて販売されるため、通年購入可能

□ 南信州地域で販売しているところ

- 道の駅歌舞伎の里大鹿（大鹿村大字大河原390 ☎0265-39-2844）
- 塩の里直売所（大鹿村鹿塩364-1 ☎0265-39-2343）



辛味が強いですが旨味もあり、細長くへたに近いほうにくびれがあるのが特徴です。



- ▼ 地元のお食べ方
- 一味唐辛子
- 唐辛子味噌
- 漬物



▼ 生産者の紹介
『大鹿唐辛子生産者組合』では、種子が外部に流出しないよう、乾燥唐辛子の種を抜き取り、販売しています。令和元年度に伝承地栽培認定を受け、栽培技術等の向上に取り組んでいます。

▼ 来歴
大鹿村大河原の多田氏により、昭和三十年代以前から自家採取を繰り返し、栽培されてきました。その後、平成二三年の「大鹿村・食の宝探しプロジェクト」で初めて存在が確認されました。長野市の七味唐辛子メーカー八幡屋磯五郎との取引があり、生産量の多くは八幡屋磯五郎に販売されています。

