

伝統野菜選定野菜

広域、もしくはごく小規模に栽培され、生産団体の登録がないもの



平谷いも(平谷村)

果皮は黄色でやや硬く、肉色は黄色で小粒系です。煮転がしたり、塩ゆでにしてネギ味噌をつけ炭火で焼いたりして食べます。



飯田冬菜(飯田市)

耐病性、耐寒性が強く厳寒期でも良く成長します。冬期の貴重な緑黄色野菜として、おひたしや味噌汁の具に利用されています。



本しま瓜(下伊那全域)

重さは400~600gで、肉質が締まっいて歯切れがよいです。味噌漬、奈良漬にして、お茶うけやおかずとして食べられます。



中根うり(飯田市南信濃)

半白の白イボきゅうりで、ち密な肉質と甘み・香りの強さが特徴的です。三杯酢で食べるのが一番おいしいとされています。



むらさきいも(売木村)

皮は濃い紫色、肉色は黄色で病害虫への耐性に優れます。ホクホクした食感で肉じゃがに向きますが、ポテトサラダにしてもおいしいです。



くだりさわ(飯田市南信濃)

下栗いもの近縁種と言われ、似た形質を有します。芋田楽、にころばし(油炒め)、蒸かしてねぎ味噌などとして、皮をむかずに食べられます。



伍三郎うり(天龍村)

半白系の黒イボきゅうりで、極めて強健で病害に強いのが特徴です。漬物にしたり、生で三倍酢・味噌などをつけたりして食べられています。



清内路にんにく(阿智村清内路)

約70gと小型ですが、鮮やかな紫色で強い香りとうまみが特徴的です。鱗片はおろして焼肉のタレとして、茎は破竹・卵と炒めて食べられます。



駒屋ねぎ(売木村)

長さ約40cm、独特な辛味と鮮烈な香りを有し、葉身部まで軟らかく粘りがあることが特徴的です。主に薬味やタレとして使われています。



鈴ヶ沢南蛮(阿南町)

激烈な辛味と鮮烈な香りを有し、さらに加熱により旨みが増します。青果だけでなく、唐辛子みそや一味唐辛子等の加工品としても出荷されています。



志げ子なす(喬木村)

肉質が軟らかくアクが少なく浅漬け向きです。昭和30年頃天龍村から種子が喬木村に伝わりましたが、在来系の貴重な品種と判明し選定されました。



大鹿唐辛子(大鹿村)

長さ10cm程度と大きく、強い辛味の中に甘味を感じ、絶妙なバランスで旨味もあります。村内では漬物の辛味付け、唐辛子味噌、一味唐辛子などに利用されています。

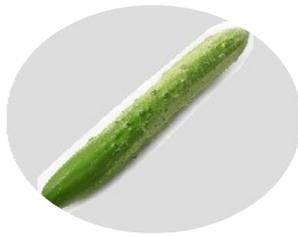
南信州の伝統野菜は
ほんと美味しいに、おあがりて。



南信州の伝統野菜

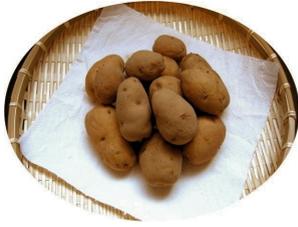


南信州農業振興協議会(事務局 南信州地域振興局農政課)
長野県飯田市追手町2-678 飯田合同庁舎内
電話 0265(53)0414 FAX 0265(53)1629
Email: minamichi-nosei@pref.nagano.lg.jp
<http://www.pref.nagano.lg.jp/enchiku/sangyo/nogyo/engei-suisan/yasai/>



清内路きゅうり
(阿智村清内路)

25～30cm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。主に塩漬けにして保存され初冬に赤根大根と一緒に漬けて込んで食べます。生食ではやや苦みがあります。清内路伝統野菜保存会で生産していますが、大半が自家用です。
収穫：7月下旬～9月上旬



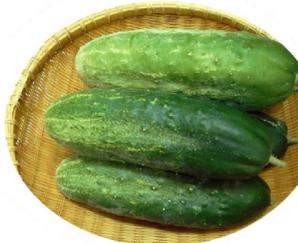
清内路黄いも
(阿智村清内路)

40g前後で短楕円形、肉色が黄色でほっこりした甘味があります。やや粘質で煮崩れしにくく、田楽やねぎ味噌和えで食べられます。木曾の木地師のお祭り等にも供され、木曾の文化にも溶け込んでいます。清内路伝統野菜保存会で生産しています。一部、木曾方面に出荷されていますが、大半は自家用です。
収穫：7月～8月



清内路かぼちゃ
(阿智村清内路)

主に果形はハート型で果皮色は灰緑色をしています。9月頃収穫すると2月まで貯蔵できます。甘みと旨み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。一部が高級食材として各地のレストラン等に出荷されています。
収穫：8月下旬～10月上旬



鈴ヶ沢うり(阿南町)

長さ20cm、500gと太めで断面が三角形の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。生食にするほか粕漬、酢漬、浅漬にして食べます。阿南町和合鈴ヶ沢で栽培され南信州おひとよし倶楽部で取り扱っています。
収穫：7月下旬～9月上旬



鈴ヶ沢なす(阿南町)

長さ20～25cm、350～450gで日持ち性の優れた大きななすです。甘みも強くもちもちとした食感が特徴です。焼きなすやフライ、粕漬、味噌汁の具にして食べます。阿南町和合鈴ヶ沢を中心に栽培され南信州おひとよし倶楽部で取り扱っています。
収穫：7月下旬～10月

伝承地栽培認定野菜

生産団体が組織され、特定の地域で組織的に栽培されているもの



赤石紅にんにく
(喬木村)

大正時代から栽培されていたと伝承されており、赤紫色の内皮と辛味の強さが特徴。片数は6～9と不定です。黒にんにく・餃子等への加工の取組が始まっています。
収穫：6月下旬～7月上旬



千代ネギ
(飯田市)

軟白部20cm、葉身部は40cm程度で、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。甘みがあり、食味に優れています。鍋物、焼きネギ、伝統的な薬味であるネギだれ、めた等にして食べられています。
収穫：9月下旬～1月中旬



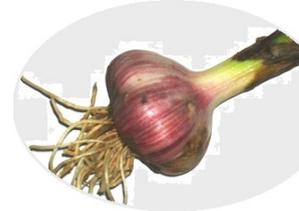
ていざなす(天龍村)

400～600gで米なす系の大きななすです。肉質が非常に柔らかく、焼きなすとしてとろけるような食感を楽しめます。「ていざなす」の名は、明治20年頃、東京の種苗店から取り寄せた田井澤久吉氏の名前が由来です。天龍村でていざなす生産者組合が生産に取り組んでいます。
収穫：7月中旬～10月



赤根大根[清内路燕]
(阿智村清内路)

大根のように長い濃い紅色をした蕪です。特産の『赤根の塩漬け』は、果肉まで鮮紅色に染まるのが特徴的で、清内路の暮らしに欠かせない伝統の味です。他にも清内路キュウリやミョウガ、雑きのこと漬けていただく切り漬けも、格別の味わいです。清内路伝統野菜保存会が種を守り受け継いでいます。
収穫：春作 6月～7月 秋作 10月～11月



下條にんにく(下條村)

紫色の皮の下條にんにくは、強い香りと辛味、約40度にもなる糖度が特徴です。地元では、焼肉のたれに、すりおろしたにんにくを入れたり、こんにやくと一緒に醤油で炒めて食べます。加熱すると香りと辛味は弱くなり、甘くホクホクとしたおいしい食感も楽しむことができます。
収穫：6月



親田辛味大根(下條村)

江戸時代から栽培されている、1つ200g前後の蕪のような大根は、水分がほとんどなく、『あまからびん』と表現されるほどの甘みのあとの鮮烈な辛さが特徴で、そばつゆを薄めない、と全国のそば店でも人気の辛味大根です。うどんや餅に絡めてもおいしいです。
収穫：10月～12月



下栗芋[下栗二度芋]
(飯田市上村)

7cm以上のものはまれな小芋で肉質は非常に良く締まり、加熱しても煮くずれしないのが特徴です。エゴま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。旧上村、下栗地区の急傾斜畑で下栗里の会により栽培されています。
収穫：7月中旬～8月上旬



源助蕪菜・飯田かぶ菜
(泰阜村、豊丘村)

2つの名称は販売種苗店の違いによります。愛知県稲沢市にあった井上源助採種場で育成され、昭和初期に飯田地方へ導入されました。霜に数回当ててから収穫するので、葉が赤紫色になり独特の軟らかさが特徴です。
収穫：11月～12月