

Minami Shinshu's Kitchen

南信州  
地域食材  
レシピBook

---



食材の**宝庫**、南信州

## 目次

- 1 南信州牛…………… P2
- 2 信州黄金シャモ…… P4
- 3 鮎…………… P6
- 4 鈴ヶ沢なす…………… P8
- 5 下栗芋…………… P10
- 6 小野子人参  
小野子のごぼう…… P12
- 7 こうや豆腐…………… P14
- 8 茶…………… P16
- 9 市田柿…………… P18

## ～地産地消～

「地産地消」とは、地元で生産されたものを地元で消費することを意味します。人々が暮らしているその地域で取れる食材は、地域文化とも深いかわりを持っています。

南信州地域では、地元農畜産物による食を提供するためのシステム確立や、地産地消による食の側面からの観光誘客を図ることを目的として令和3年2月に「南信州地産地消推進協議会」が立ち上がりました。今後の南信州地域の地産地消に注目です！



おいしい信州ふーど  
ネットHP



地産地消推進  
キャラクター  
「旬ちゃん」

## ～農産物のエシカル消費～

エシカル消費とは？

エシカル(ethical)：倫理的、道徳的という意味。

エシカル消費は、ものやサービスを選択する際に、自分の消費によって環境破壊をしていないかなど世の中に与える影響を考え、よりよい消費行動を行うことを言います。

長野県農政部では以下の4つの視点で農産物のエシカル消費を推進しています。

直売所や直売コーナーで  
地元の野菜を買う



環境にやさしい農産物を  
選んで買う



信州ならではの食を  
味わう



福祉施設で育てられた  
農産物を買う



## 南信州地域の概要

「南信州」は、長野県の最南端に位置し14市町村からなる地域です。中央には天竜川が流れ、東西は南アルプスと中央アルプスに挟まれた中山間地域で、独自に育まれた文化や自然が今もなお、現代に受け継がれています。

特に、農畜水産物は特徴的なものが多く、ナシ・モモ・リンゴなどの果実類、県下の3割を占める25種類の「信州の伝統野菜」、南信州牛に代表される畜産物などバラエティーに富んだ農畜産物が年間を通じて生産されています。また、全国一を誇る干し柿の「市田柿」は当地域を代表する果実加工品です。近年はリンゴを原材料としたお酒「シードル」の醸造も盛んで、2021年5月現在、6件の醸造所と21件の委託事業者が特徴的なシードルを生産し、地域を盛り上げています。

さらに、地域内には43カ所の農産物直売所があり、県内外のお客さんが地元の農畜産物を買求めに来ます。直売所で販売されている農畜産物は、個人で持ち込む方もいますが、生産グループで協力しながら地域の特徴ある農畜産物を生産されている方々もあり、地元生産者と地域内活動が皆さんの求める「食」の提供に繋がっています。

飯田市  
りんご並木



## 南信州の景観

直売所には農産物が並び季節を感じますが、直売所以外にも季節を感じられる風景が沢山あります。

高森町  
柿のれん



飯田市  
よこね田んぼ



# 南信州牛

目の肥えた売人が  
集まる京都の市場で、  
高い評価を得ています！



## ～南信州牛とは～

出生から屠畜(とちく)の期間内において、飯田下伊那地域の飼養期間が最も長く、かつ最終飼養地である和牛のこと。

## 部位ごとのオススメ調理方法！

- ① 肩肉 → じっくり煮込むと柔らかい  
★ シチュー・スープに！
- ② サーロイン → コクや風味が良い部位  
★ ローストビーフ・ステーキに！
- ③ ランプ → 最も柔らかい赤身肉  
★ どの料理にも！

## ～南信州畜産物ブランド推進協議会～

南信州牛や各種銘柄豚など、南信州地域の畜産物・食肉文化を周知し、ブランド化を進めるための取組みを行っています。

(事務局:飯田市農業課 TEL:0265-21-3217)

購入可能店舗  
問い合わせ先

南信州畜産物ブランド推進協議会HP



## 信州プレミアム牛肉って何？

信州あんしん農産物生産認定農場(様々な衛生検査や確認を行い県が認定した農場)で育てられた黒毛和種のうち、

- ① サシの入り具合
- ② オレイン酸(うまみ成分)含有率

について、一定の基準を満たしたもののみ、「信州プレミアム牛肉」を名乗ることができます！



(専用ロゴマーク)

## 合わせて食べたい！飲みたい！

長野県には、おいしいシードル・ワインがたくさんあります。特に、南信州はシードル醸造が盛んな地域です。

地元食材を地元のお酒と一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか？



NAGANO WINE  
オフィシャルサイト



南信州でシードルを飲む店・買える店ガイド

Recipe  
NO.1

## 南信州牛のステーキ丼

作成者：飯伊調理師会

### ●材料(4人分)

- |                   |             |  |
|-------------------|-------------|--|
| 【ステーキ丼】           |             |  |
| ・牛ロース…… 250g～300g | ・アスパラガス… 3本 |  |
| ・玉ねぎ…… 2個         | ・ごはん…… 適量   |  |
| ・しいたけ…… 1パック      | ・バター…… 60g  |  |
| ・しめじ…… 半パック       | ・塩、こしょう… 適量 |  |
| ・長ネギ…… 1/4本       |             |  |

- 【特製ソース】☆
- ・薄口醤油…… 50cc
  - ・みりん、酒…… 小さじ1
  - ・砂糖…… 小さじ2/3
  - ・ニンニク…… 1片
  - ・うまみ調味料、タバスコ 少々

### ～作り方～

- ① ☆をすべて混ぜておく
- ② 野菜を適当な大きさに切る
- ③ 牛ロースに下味をつけ、①を塗って焼く
- ④ バターを半分入れ、玉ねぎ・しいたけを炒め、火を止める。追加で残りのバターを入れる
- ⑤ アスパラを炒め、③～⑤と長ネギを千切りにした白髪ねぎをご飯の上にのせたら完成！



Recipe  
NO.2

## うどんのラザニア仕立て

作成者：飯伊調理師会

### ●材料(4人分)

- |             |              |
|-------------|--------------|
| ○ホワイトソース    | ●ミートソース      |
| ・バター…… 15g  | ・玉ねぎ…… 1/4 個 |
| ・薄力粉…… 15g  | ・ニンニク…… 1片   |
| ・牛乳…… 150cc | ・南信州牛挽肉 70g  |
| ・塩…… 少々     | ・トマト缶…… 100g |
|             | ・濃口醤油…… 小さじ1 |
|             | ・塩、こしょう… 少々  |
- ☆その他
- ・うどん…… 100g
  - ・ピザ用チーズ 適量

### ～作り方～

- ① ○バターをフライパンで弱火で溶かし小麦粉を加え、サラッとなるまで混ぜる
- ② ○牛乳を加え再沸騰させ、クリーム状になったら塩分調整する
- ③ ●玉ねぎ、ニンニク、牛肉を炒める
- ④ ●トマト缶を入れ、水分がなくなったら醤油で調整する
- ⑤ ☆うどんとミートソースを順に重ねて3層にし、ピザ用チーズをのせ、焼いたら完成！



# 信州黄金シャモ



シャモ ♂



名古屋種 ♀



最もおいしいとされるシャモと  
齒ごたえ・コクに定評がある名古屋種を交配し、長野県畜産試験場が平成16年に開発した信州独自の地鶏です。

信州黄金シャモは、飼育管理マニュアル等が定められており、生産者の徹底した管理のもと、一般的なブロイラーより長い日数をかけて育てられ、消費者の皆様のもとへ届けられます。

南信州地域でも、下伊那農業高等学校を含め、3軒の生産者が信州黄金シャモを飼育しています（令和3年現在）。



## 下伊那農業高等学校の活動紹介

アグリ研究班畜産部では、信州黄金シャモと共に南信州地域の未来に「動物も人も安らぐことができる地域」を残す活動をしています。また、地元企業との商品開発やオリジナルキャラクター「コシャモ」の絵本作成・LINEスタンプの販売なども行い、幅広い世代への「信州黄金シャモ」の魅力発信活動を行っています。



下伊那農業高等学校  
オリジナルキャラクター  
コシャモ

## 信州黄金シャモの特徴

- ① 地鶏ならではの齒ごたえのある食感!さらに低脂質でヘルシー!
- ② ジュワっと肉汁があふれる深い旨味!旨味系アミノ酸が豊富!
- ③ 噛むほどに増す豊かな風味!

購入可能店舗・問い合わせ先等



信州黄金シャモ振興  
協議会



下伊那農業高等学校  
instagram

Recipe  
NO.3

## 炊飯器でシャモマンガイ

作成者：下伊那農業高等学校アグリ研究班畜産部

### 材料(4人分)

- ・信州黄金シャモのモモ肉……350g
- ・米…2合 ・長ネギの青い部分…40g
- 【A】
- ・酒…大さじ1 ・塩…小さじ1/4
- ・黒胡椒…小さじ1/4 ・水…400mL
- 【B】
- ・ナンプラー…大さじ1 ・ごま油…大さじ1
- ・すりおろしにんにく、ショウガ…小さじ1/2
- ・鶏がらスープの素…小さじ1
- 【タレ】
- ・長ネギ…5cm ・しょうゆ…大さじ1
- ・オイスターソース…大さじ1
- ・ナンプラー…大さじ1/2 ・酢…小さじ1
- ・味噌…小さじ1 ・砂糖…小さじ1
- ・すりおろしショウガ…小さじ1/2

### ～作り方～

- ①モモ肉にフォークで数カ所穴をあけ、Aをかけて10分置いておく
- ②炊飯器に米、長ネギの青い部分、①、B、水をいれ、通常炊飯ボタンを押す
- ③長ネギをみじん切りし、タレの材料と混ぜる
- ④②が炊き上がったら、モモ肉を食べやすい大きさに切り、盛り付けて完成!



Recipe  
NO.4

## 信州黄金シャモのしっとりチキン

作成者：下伊那農業高等学校アグリ研究班畜産部

### 材料(4人分)

- ・信州黄金シャモのムネ肉…300g
- ・水…600g (ムネ肉の2倍の量)
- ・塩…3g (ムネ肉の1%)
- ・ネギの青い部分…40g
- ・ショウガ…1かけ

### ～作り方～

- ①ムネ肉の重さを量る
- ②鍋にムネ肉の2倍の水を入れ用意する
- ③塩(ムネ肉の1%)とネギ、ショウガを入れて、沸騰させる
- ④沸騰した湯の中にムネ肉を入れて、30秒加熱する
- ⑤火を切り、30分放置する
- ⑥30分後にお湯から取り出し、完成!

### ポイント!

茹でたお湯は、スープや出汁として活用できるので、捨てずに使いましょう!

そのままでも美味しいですが、ネギダレをかけたリ、梅・シソを巻いて食べたり、アレンジ自在!



# 飯田産鮎

“暴れ天竜”とも呼ばれる、中央アルプスを源流とした清流の中で生息する鮎は、一般的に出回っている養殖鮎に比べて運動量が多く、身が引き締まっているのが特徴です。天竜川は全国各地から天然鮎の活きを感じたい釣り人が来る人気のスポットです。

また、飯田市内にある養魚場の養殖鮎の味は限りなく天然に近いと、プロの料理人からも高評価を得ています。

## “香魚”の別名を持つ「鮎」

内臓のほのかな苦みは日本人に好まれ、3月頃に稚鮎の出荷が始まると、料亭では天ぷら等に珍重されます。

苦みや香りは、自然環境により大きく影響を受けます。



## 南信州を代表する鮎以外の川魚

### ① 遠山あまご

広大な南アルプスを源流とし、水量が多く流れも激しい遠山川で育つ「遠山あまご」はヒレが発達し、身が引き締まっています。

タンパクな身と軟らかい骨が特徴。「遠山あまご」は、しまった身をシンプルに味わうため、塩焼きで食べられます。



### ② ヤマトイワナ

絶滅危惧種にも指定されており、現在は「遠山谷在来渓魚を増やす会」により、遠山の自然と共に守られています。

全国の釣り師にとって聖地とも呼ばれる遠山川。養殖して放流した成魚では味わえないかかったときの手ごたえを感じられます。



遠山郷観光協会HP 遠山郷溪流釣り情報

Recipe  
NO.5

## 鮎の一夜干し

作成者：飯伊調理師会

### ● 材料(4人分)

・鮎…………… 4 匹

#### 【漬地】

・薄口醤油…………… 50cc

・みりん…………… 50cc

・酒…………… 50cc

・豆板醤…………… 小さじ1/2

### ～ 作り方 ～

- ① 鮎のうろことエラを取り除く
- ② 背開きにし、洗って水気を切る
- ③ 漬地の調味料を全て混ぜ、鮎を20分漬け込む
- ④ 汁気を切って、風通しの良い日陰に半日干す
- ⑤ 軽く焦げ目がつくまで焼く

### ～ 作り方(詳細版)～

#### ② 背開き



#### ③ バット等を使って漬け込みます



#### ⑤ 盛り付け(例)



#### ④ 頭を下にして天日干し



### ポイント!

一夜干しにすると鮎の旨味が強くなります!

# 鈴ヶ沢の伝統野菜

鈴ヶ沢の伝統野菜は下伊那郡平谷村に接する阿南町「和合鈴ヶ沢」という集落で栽培され続けてきました。



## ①鈴ヶ沢なす

強い甘みと果肉がしっかり詰まった、モチモチ食感が特徴。

## ②鈴ヶ沢うり

果皮も果肉も柔らかく、瑞々しいのが特徴。生食の他、粕漬、浅漬などにして食べられます。

## ③鈴ヶ沢南蛮

激しい辛味と鮮烈な香りが特徴。唐辛子味噌や一味唐辛子などの加工品としても販売されています。

購入可能店舗・問い合わせ先



かじかの湯HP



あなん食彩館 HP

南信州おひとよし  
倶楽部 玉川さん

## 生産者の思い

鈴ヶ沢の在来野菜たちを栽培する者として、素材の良さを活かし、美味しく召し上がっていただけることが何よりの喜びです。できるだけシンプルに食べることをお勧めします。個性ある彼らの味をお楽しみ下さい。



阿南町和合のほ場の様子

## やたら漬けアレンジレシピ!

やたら漬けの野菜は何を使っても大丈夫！  
右レシピのきゅうりを「鈴ヶ沢うり」に変え、さらに「鈴ヶ沢南蛮」を加えた、「**鈴ヶ沢版やたら漬け**」や地域の野菜を使った独自レシピなど、アレンジの幅は無限大です！  
地元食材でオリジナルのやたらを作ってみてはいかがでしょうか？

Recipe  
NO.6

## 鈴ヶ沢なすのやたら漬け

作成者：飯伊調理師会

### ●材料(4人分)

- ・野菜(鈴ヶ沢なす、きゅうり、大根、人参、玉ねぎ、ミョウガ、セロリ、大葉などお好みの野菜)  
.....全体で300g
- ・浅漬けの素..... 大さじ3
- ・そばつゆ..... 大さじ1
- ・塩麹(液体)..... 小さじ2
- ・りんご酢..... 小さじ1
- ・塩昆布..... 10g

### ～作り方～

- ①野菜は皮つきのまま5mm角に切り、ボールに入れる
- ②浅漬けの素を加え、軽くもむ
- ③そばつゆ、塩麹、りんご酢を加え混ぜる
- ④塩昆布を細かく刻んで混ぜる
- ⑤2時間ほど置き、味が染みたら完成!



## ポイント!

- ・「辛子漬けの素」に漬け込むアレンジで酒の肴に!
- ・野菜不足解消や子供の野菜嫌い解消にも最適な調理法です!

Recipe  
NO.7

## 鈴ヶ沢なすの煎餅揚げ

作成者：飯田女子短期大学

### ●材料(4人分)

- ・鈴ヶ沢なす..... 5mm 幅輪切り8枚
- ・煎餅..... 4~5枚
- ・薄力粉..... 40g
- ・水..... 60g
- ・塩、胡椒..... 少々
- ・揚げ油..... 適量

### ～作り方～

- ①煎餅を割り、ミキサー等で細かく砕いて粉状にする(厚いビニール袋に入れ、麺棒等で叩いても可)
- ②鈴ヶ沢なすを5mm幅の輪切りにする
- ③薄力粉を水で溶いて衣を作り、ナスに衣をつけ、粉にした煎餅をまんべんなくまぶす
- ④170~180℃程度の油で2分ほど揚げ、表面がほんのり色付いてカラリとしたら引き上げる
- ⑤熱いうちに塩、胡椒を軽く振る



## ポイント!

- ・余計な味付けをしないため、鈴ヶ沢なすの甘味をしっかり味わえる!
- ・外はカリカリ、中はもっちり食感!
- ・煎餅は好みの味でOK!
- ・醤油やサラダ味がオススメ!!

# 下栗芋

明治時代以前に渡来し、飯田市上村下栗地区（旧下伊那郡上村）で栽培されてきた在来のばれいしょです。

夏の収穫後すぐに植えると秋にもう一度収穫できることから「二度芋」とも呼ばれてきました。

直径は約4cmと小粒ですが、でんぷん価が16%と高く、実が粘質で実がしまっています。



## 下栗里の会

令和3年現在、下栗芋の生産を行っている特産部会は35名の会員で活動しています。2008年には、下栗芋の生産を通じて、地域農業活性化や農村環境保全に対する活動が評価され、中日農業賞特別賞を受賞しました。

現在は、地区外のグループに無償で畑を貸出しすることなどを通して交流し、下栗の里の魅力と地域の温かさを発信し続けています。



## 遠山郷の二度芋の味噌田楽

小さめの下栗芋をゆで、3～4つを串に刺し、地元産のえごま味噌等をつけて炉端焼きしたもの。平成14年に長野県の選定無形民俗文化財に指定されており、地域を代表する伝統的な食べ方です。

右ページレシピを参考に作ってみては？



下栗の里は、自然と暮らしの調和や景観の美しさから「日本のチロル」と呼ばれます。

## 購入可能店舗・問い合わせ先



上村特産品直売所

飯田市上村上町631-3  
TEL: 0260-36-2210

下栗里の会HP

## Recipe NO.8

# 下栗芋の田楽

作成者：食生活改善推進協議会飯伊支部

### 材料(4人分)

- ・下栗芋…………… 400g
- ・信州味噌………… 大さじ2
- ・砂糖…………… 大さじ1
- ・みりん…………… 大さじ1
- ・えごま…………… 大さじ2

### ～ 作り方 ～

- ①調味料を全てすり鉢に入れ、均一になるまでよく混ぜ合わせる
- ②下栗芋をよく洗い、串が通る程度に茹でる
- ③茹でた下栗芋を串に3～5個ずつ刺し、①のタレを付けて焦げ目がつくまで焼く

## ポイント!

仕上げの焼きは、魚焼きグリルやガスコンロでの網焼きがオススメ!

えごまと味噌の香りがふわっと広がり、芋の皮までまるごとおいしく食べられます!



## Recipe NO.9

# 下栗芋のチーズボール天ぷら

作成者：飯田女子短期大学

### 材料(4人分)

- 【チーズボール】
- ・下栗芋…………… 180g
- ・とろけるチーズ…… 50g
- 【衣】
- ・薄力粉…………… 40g
- ・水…………… 60g
- 【天つゆ】
- ・出し汁…………… 120mL
- ・薄口しょうゆ…… 12g
- ・みりん…………… 12g
- 【トッピング】
- スプラウト、ネギ、大葉、大根おろしなどお好みで。

### ～ 作り方 ～

- ①下栗芋をまるごと茹で、竹串がすっと入るくらいに火が通ったらざるに挙げ、水を切り、熱いうちにフォーク等で皮ごとつぶす
- ②冷めないうちにとろけるチーズを入れて混ぜ、一口大のボール状に丸める(1個約20g)
- ③薄力粉に水を加え、混ぜて衣を作り、丸めたボールに衣をつけ、170℃の揚げ油で揚げる
- ④出し汁に薄口醤油とみりんを加えてひと煮立ちさせ、火を止める
- ⑤器に出し汁を張り、天ぷらを盛る
- ⑥お好みでトッピングを添え完成!



## ジャガイモを美味しく食べるには

### ① ジャガイモは70℃以下のお湯で茹でる!

→ 沸騰させずに、ゆっくり熱を加えることで「アミラーゼ」という酵素が働き、でんぷんが糖へ変化し、甘味が増します!

### ② ジャガイモはそのまま茹でる!

→ 切って茹でてしまうと、切り口から糖分が流れ出てしまいます。できるだけ皮をむかずに茹でましょう!

# 小野子人参

小野子（おのご）とは、長野県飯田市上久堅小野子から来ています。

小野子地区では、かつて長人参が盛んに作られていましたが、一時は種まきや掘り取りの手間がかかることから作られなくなりました。

地域文化の復活のため、上久堅地区の有志が平成17年に「小野子人参クラブ」を結成し、現在は35名ほどが活動を行っています。

「信州の伝統野菜」には要件上なれませんが、地域に根差し愛される野菜であることに変わりはありません。



## 小野子のごぼう

ごぼうは、小野子人参の取組みが軌道に乗り始めた頃、試験的に同一ほ場で栽培してみたところから始まりました。今では、人参を凌ぐ人気があり、購買者からは「おいしい!」と高評価です!



### 小野子人参クラブの活動

6月	播種
7~9月	除草
10月	ごぼう収穫開始
11月	人参収穫開始
12月	最終収穫
10~3月	人参・ごぼう・ジュース等を直売所へ出荷・販売



畑作業の様子

### 購入可能店舗・問い合わせ先



小野子人参クラブ代表  
長滑善朗  
TEL:090-5813-8944

およりてふあーむHP

### Recipe NO.10

## 小野子人参葉のかき揚げ

作成者：食生活改善推進協議会飯伊支部

### 材料(4人分)

- ・小野子人参の葉…………… 50g
- ・小野子人参…………… 150g
- ・てんぷら粉…………… 100g
- ・水…………… 160mL
- ・食塩…………… 0.5g
- ・一味唐辛子…………… 適量
- ・揚げ油…………… 適量

### ～ 作り方 ～

- ①人参は千切り、人参の葉は食べやすい大きさにざく切りし、塩と一味唐辛子を振って混ぜ合わせる
- ②鍋で油を熱し、温めておく
- ③てんぷら粉を水で溶き、一口大にまとめた人参の葉人参を衣にくぐらせて揚げれば完成!



### ポイント!

香りの強い小野子人参は油との相性がよく、かき揚げにピッタリ!

大鹿村唐辛子の一味を混ぜてあげると、さらに甘味が引き立ち極上になります!

### Recipe NO.11

## 小野子のごぼうのサラダ

作成者：食生活改善推進協議会飯伊支部

### 材料(4人分)

- ・小野子のごぼう…………… 100g
- ・切干大根…………… 20g
- ・水菜…………… 50g
- ・とうもろこし…………… 50g
- ・マヨネーズ…………… 60g
- ・すりごま…………… 小さじ1
- ・無糖ヨーグルト…………… 大さじ1
- ・信州味噌…………… 小さじ1

### ～ 作り方 ～

- ①切干大根を水で戻す
- ②水菜を4cm幅に切る
- ③皮をそぎ落としたごぼうを千切りにし、さっと茹でる
- ④とうもろこしは薄皮を1枚残してラップで包み、電子レンジで約5分加熱後、実を取っておく
- ⑤野菜類と調味料を混ぜ合わせたら完成!



### ポイント!

歯ごたえが特徴的なさっぱりとした副菜です! ごぼうの香りも思う存分楽しめます!



6次産業化の取組として、リンゴと小野子人参のミックスジュースや浅漬けの生産・販売も行っています。



# こうや豆腐 (しみ豆腐)

寒さの厳しい冬がやってくる長野県の盆地や山間部では氷点下10度を下回る日が多く、湿度も低くなることから、古くから冷凍と乾燥を繰り返す、「天然のフリーズドライ製法」によって、さまざまな加工食品が作られ重宝されてきました。



## レジスタントタンパク質

レジスタントタンパク質とは、タンパク質の中でも分解されにくく、食物繊維と似たような働きをするものを指します。

こうや豆腐のタンパク質成分の約3割はこのタンパク質でできており、近年注目の食材と言えます。

## 長野県の誇るこうや豆腐の歴史

長野県内では、南信州地域をはじめ、佐久・諏訪などを中心に生産が盛んで、全国生産量の90%以上のシェアを誇っています。こうや豆腐は、高野山が発祥で高野山真言宗の教えと共に信州に広まった説や武田信玄が信州に広めた説など諸説あります。

本格的に生産が始まったのは、大正から戦後と言われています。全国の生産シェアが高いのも、県内業者が一産地化を目指し切磋琢磨してきた背景があります。

現在南信州地域では、業界最大手の旭松食品株式会社・株式会社信濃雪で生産・販売されています。

## 追加情報



銀座NAGANO HP



旭松食品株式会社  
HP

Recipe  
NO.12

## こうや豆腐のマリネ

作成者：旭松食品

### 材料(4人分)

- ・こうや豆腐(味噌汁用)・・・ 25g
- ・片栗粉・・・・・・・・・・・・ 適量

### 【マリネベース】

- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・・・ 60g
- ・パプリカ・・・・・・・・・・・・ 20g
- ・穀物酢・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ・砂糖・・・・・・・・・・・・ 30g
- ・レモン果汁・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ・カレー粉・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
- ・塩・・・・・・・・・・・・ 0.5g
- ・醤油・・・・・・・・・・・・ 小さじ2/3

### ポイント！

こうや豆腐を揚げる時は、バラしながら油に入れる！→モチモチ食感に！！

### ～ 作り方 ～

- ①こうや豆腐を40℃の湯で戻す
- ②こうや豆腐を軽く絞り、片栗粉をつけて180℃の油でカリッとするまで揚げる
- ③玉ねぎ、パプリカをスライスする
- ④マリネベースの材料を全て混ぜ合わせる
- ⑤こうや豆腐とマリネベースを混ぜ合わせ、完成！



※写真提供：飯伊調理師会

Recipe  
NO.13

## 粉豆腐の炒り煮

作成者：食生活改善推進協議会飯伊支部

### 材料(4人分)

- ・粉豆腐・・・・・・・・・・・・ 60g
- ・ビタミンちくわ・・・・・・・・ 1/2本
- ・干しいたけ・・・・・・・・・・ 2個
- ・人参・・・・・・・・・・・・ 50g
- ・長ねぎ・・・・・・・・・・・・ 50g
- ・ほうれん草・・・・・・・・・・ 20g
- ・卵・・・・・・・・・・・・ 2個
- ・砂糖、醤油・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ・塩・・・・・・・・・・・・ 0.5g
- ・油・・・・・・・・・・・・ 適量
- ・出し汁(かつお昆布)・・・ 1カップ
- ・しいたけの戻し汁・・・ 1/2カップ

### ポイント！

郷土料理として有名な「粉豆腐の炒り煮」のスタンダードなレシピ！  
野菜をミックスベジタブル、ちくわをウイナーに変えると、より簡単に楽しめます！

### ～ 作り方 ～

- ①ちくわは半月切り、干しいたけは水で戻して薄切り、人参は短冊切り、長ねぎは小口切り、ほうれん草は4cm幅に切る
- ②鍋で油を熱し、ほうれん草以外の具材を炒め、2種類の出汁を加えて煮る
- ③火が通ったら、砂糖・醤油・塩を加える
- ④粉豆腐を入れ、ざっくり混ぜたら蓋をして約2分煮る
- ⑤ほうれん草を加えかき混ぜながら水気がなくなるまで炒り煮、仕上げに溶き卵を回し蓋をして蒸らしたら完成！



# 南信州の茶(赤石銘茶)

## 南信州地域の茶の歴史

歴史書によると、400年以上も前から茶栽培が行われていたという記述があります。生産が本格的となったのは、こんにやく・養蚕が最盛期だった昭和30年代後半。この頃から商業的栽培がスタートしました。

現在は、高齢化が進むにつれ、生産者・栽培面積が減少傾向であり、ほとんどが地域内流通です。



## 南信州産茶の特徴

### ① 味わい

→ 山間地域のお茶特有の渋みとうまみの調和を感じる味

### ② 香り

→ 天竜川から立ちのぼる朝霧による爽快で清々しい香り

### ③ 浅蒸し茶

→ 軟らかい葉を活かした浅蒸し製法により、豊かな香りと透きとおるような薄黄緑色な水色

## 幻のお茶！？中井侍銘茶

中井侍銘茶とは、天龍村中井侍地区にある中井侍茶生産者組合で生産された茶を指します。

現在11軒の農家が平均斜度27度の急峻なほ場で農地・景観を維持・継承しながら栽培を続けています。

ほとんどが自家用で、市場にはほとんど出回らないため、「幻のお茶」と呼ぶ人もいます。

## 購入可能店舗・問い合わせ先等



天龍村HP



下伊那農業高等学校  
instagram

Recipe  
NO.14

## お茶パウンドケーキ

作成者：下伊那農業高等学校食品科学班

### ～ 作り方 ～

- ①室温に戻したバターをボールに入れ、クリーム状にする
- ②砂糖を加え、白っぽくなるまですり混ぜる
- ③ときほぐした卵を加え、よく混ぜる
- ④薄力粉、粉末茶、ベーキングパウダーを合わせてふるい、③に加え、ゴムべらで生地を底から返すようにして、混ぜ合わせる
- ⑤パウンド型にしたオーブンシートを敷き、生地を流し入れる
- ⑥180℃に予熱したオーブンで35～40分焼き、終わったら型から出して紙を付けたまま冷ます
- ⑦耐熱容器にホワイトチョコレートを小さく割り入れ、ラップをせずに600wで1分加熱し、溶かす。溶けたら粉末茶を加え混ぜ、ケーキの上にかけて固めたら完成！

### ● 材料(パウンド型1本分)

- ・バター 50g ・砂糖 75g ・卵 2個
- ・薄力粉 100g ・粉末茶 4g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1/2
- ・ホワイトチョコレート 40g
- ・粉末茶 小さじ1/2



Recipe  
NO.15

## お茶スコーン

作成者：下伊那農業高等学校食品科学班

### ～ 作り方 ～

- ①バターをサイコロ状にカットする
- ②ボールに薄力粉、粉末茶、ベーキングパウダー、砂糖、お好みで塩少々を入れ、泡だて器で混ぜる(粉を振う手間を省けます)
- ③②の中に、バターを入れ、スクッパーなどで粉の中でバターをみじん切りにする。バターの固形がほぼなくなるまで切り混ぜる
- ④牛乳と溶き卵を合わせたものを注ぐ。軽く混ぜ、まな板の上に出し、手で素早く3～4回折りたたむ。
- ⑤厚さ2cmの円形に整え、8等分にカットする
- ⑥天板にオーブンシートを敷き、生地を並べる。残った卵液を刷毛で塗ると焼き目がつく
- ⑦200℃に熱したオーブンで、15～17分加熱し完成！

### ● 材料(8個分)

- ・バター 30g ・砂糖 17g
- ・薄力粉 125g ・粉末茶 5g
- ・ベーキングパウダー 8g
- ・卵(全卵) 1/2個 ・牛乳 60g



# 市田柿

販売開始から100年以上！  
大正10年から続く南信州の伝統的特産品

長野県下伊那郡高森町市田地域発祥の干柿。

あめ色の果実にきめ細かな白い粉をまとう上品な姿は、天竜川から立ち込める朝霧と先人から継承された技が織りなす芸術品と言われます。

現在は、国内だけでなく台湾や香港を中心として、海外からも非常に高い評価を受けています。

## 「柿霜（しそう）」

市田柿の表面を覆っている白い粉のことを言います。これは、市田柿を乾燥させる際によく揉むことで果実中の水分と糖分が外へにじみ出て結晶化したものです。市田柿は手間と時間をかけ、生産者の手によって丁寧に作られています。



## 市田柿の渋はなぜ抜ける？

渋みの原因は、水に溶ける性質のあるタンニンという物質です。市田柿に含まれるタンニンは、食べた時に人の口の中で唾液に溶けると渋みを感じます。

柿の皮をむくことで果実内で発生するエタノールはアセトアルデヒドに変化し、タンニンと結合することで水に溶ける性質が無くなります。これにより、人は渋みを感じなくなり、甘さだけを感じるようになります。



農林水産大臣登録  
第13号  
2016年登録

地理的表示（GI）保護制度とは生産地と結び付いた特性をもつ農林水産物等の名称を品質基準とともに国が登録し、地域の共有財産として保護する制度です。

安心・安全に配慮して生産され、GIマークを付け、市田柿として販売されています。

購入可能店舗・問い合わせ先等



市田柿ブランド  
推進協議会HP



市田柿について  
JAみなみ信州HP

Recipe  
NO.16

## 市田柿入りキーマカレーおやき

作成者：飯田女子短期大学

### ～ 作り方 ～

- ①Aを混ぜてよくこね、30分寝かせる
- ②玉ねぎはみじん切り、市田柿は1cm角に切る
- ③フライパンに油をひき、玉ねぎがしんなりするまで炒める。その後、豚ひき肉を加え、火を通す
- ④市田柿と混ぜ合わせたBを加え、炒める
- ⑤汁気がなくなったら、火を止めて粗熱をとる
- ⑥蒸し器でお湯を沸かす
- ⑦Aの生地を棒状にのばし、5つに分ける
- ⑧生地を丸く平たくのばし、具材をのせて包む
- ⑨つなぎ目を下にして、蒸し器で15分蒸す
- ⑩フライパンに油をひき、蒸したおやきの両面に焼き色をつけたら完成！

### ポイント！

カルシウム不足を補うために牛乳を使用！  
「市田柿の甘さ」でカレーの辛さがまろやかに！

### ● 材料(5個分)

A(中力粉 100g、砂糖 小さじ1、ベーキングパウダー小さじ1/2、牛乳 60cc)

B(酒 大さじ1、めんつゆ 2倍濃縮 大さじ2、カレー粉 小さじ1)

- ・玉ねぎ 50g
- ・豚ひき肉 70g
- ・市田柿 40g
- ・チーズ 25g
- ・油(炒める用、仕上げ用) 各小さじ1
- ・ガラムマサラ お好みで



Recipe  
NO.17

## 市田柿入り焼肉コッペパンサンド

作成者：飯田女子短期大学

### ～ 作り方 ～

- ①コッペパンに切れ目を入れる
- ②レタスを水洗いし、ザルにかけ、水気を切る
- ③焼肉用の肉にあらかじめ塩コショウをふり、下味をつけておく
- ④玉ねぎと市田柿を 5mm幅の半月切りにする
- ⑤フライパンに油をひき、肉と玉ねぎを炒める
- ⑥全体に火が通ったら、市田柿を加え、ざっと炒め、焼肉のタレで味付けをする
- ⑦パンにレタスと⑥を挟んだら、完成！

### ポイント！

高森町発祥の「市田柿」と  
「焼肉の街」飯田市 のコラボレーション！！

### ● 材料(6個分)

- ・コッペパン 6個
- ・焼肉用の肉 100g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・市田柿 40g
- ・レタス 60g
- ・焼肉のタレ 大さじ4
- ・塩コショウ 適量
- ・油 小さじ1



# 南信州主要農産物出荷カレンダー

南信州地域の直売所に出荷される主要な農産物と出荷時期が一目でわかる！  
果物は品種によって置いてある時期が変わるので、下段のQRコードから詳細をチェック！！

なお、ここに記載の時期でも直売所店頭に置いてない場合がありますので、立ち寄る直売所には事前に確認をしてください。

品目名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
モモ							■	■				
ナシ									■	■	■	
ブドウ									■	■		
リンゴ									■	■	■	
市田柿	■											■
いちご	■	■	■	■	■							■
夏秋いちご							■	■	■	■		
アスパラガス		■	■	■	■	■	■	■	■			
きゅうり			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
トマト	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
スイートコーン							■	■	■	■		
ナス						■	■	■	■	■		
茶(緑茶・和紅茶)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

## 作成協力団体(50音順)

- ・旭松食品株式会社
- ・飯田女子短期大学
- ・市田柿ブランド推進協議会
- ・下伊那農業高等学校
- ・食生活改善推進協議会飯伊支部
- ・生産者の皆様
- ・遠山郷観光協会
- ・長野県茶振興協議会
- ・飯伊調理師会
- ・南信州畜産物ブランド推進協議会

2022年1月発行

発行：南信州農業振興協議会 園芸部会・畜産部会

(事務局：長野県南信州地域振興局 農業農村支援センター)

〒395-0034 飯田市追手町2丁目678

T E L 0265-53-0414 (直通)

F A X 0265-53-1629

E-mail minami-nosei@pref.nagano.lg.jp

南信州直売所マップ



南信州おいしい信州フードキャンペーンHP

カレンダー詳細情報



JAみなみ信州HP