

SUWA AREA

岡谷市 / 諏訪市 / 茅野市 / 下諏訪町 / 富士見町 / 原村

おいしい諏訪 ふーど(風土)

諏訪地域のとおきと、農産物直売所

おいしいを
見つけよう!



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ



無料 | TAKE FREE おいしい諏訪ふーど(風土)



お問い合わせ先

長野県諏訪地方事務所農政課

☎0266-57-2712 (直通)

✉suwachi-nosei@pref.nagano.lg.jp

長野県諏訪農業改良普及センター

☎0266-57-2931 (直通)

✉suwa-aec@pref.nagano.lg.jp



収穫は夜明け前から…
シャキシャキッ！
農家のおすすめは
「みそマヨ」！



諏訪のお殿様への献上品！
由緒あるたくあん漬け

上野大根

上野大根は、今から約300年ほど前の元禄時代から諏訪市上野地区で作られ続けているこの地域にしかない大根です。地元では干して甘みが増し、歯ごたえ良くしたものを米ぬか、柿の皮、なすの葉などとともに漬けます。昔ながらのたくあん漬けなので、食べた人からは「懐かしい味」という声が聞かれます。

セルリー

セルリーは、約100年前に茅野市玉川地区で栽培が始まりました。夏場に全国に出回る約9割が諏訪産という大産地です。JA信州諏訪のセルリーは、「諏訪3号」というオリジナル品種で、緑色が濃く、香りがマイルドなのが特徴です。農家の誰もが知る「みそマヨ」は、セルリースティックに欠かせませんが、味噌とマヨネーズの割合や砂糖を加えるなど各家庭によって味が微妙に違います。味噌は、甘みのある「信州味噌」がおすすめです。

からだにやさしい甘さと香り
かりんおこわもお試しあれ！

まるめろ・かりん

栽培されている多くは「かりん」ではなく、「まるめろ」です。江戸時代に導入され、漢方薬として家の庭に植えられ広がりました。当時から「まるめろ」を「かりん」と呼んでいたため、現在も地元では「かりん」と呼んでいます。「まるめろ」は、表面に短い毛が生えていて洋梨形。「かりん」は、表面がツルツルで楕円形。どちらも諏訪湖畔にある「かりん並木」で見ることができます。



そばの実



信州といえば、そばで決まり！
記憶に残る地粉の風味をぜひ一度！

そば

冷涼で澄んだ空気、昼夜の寒暖差が大きい、霧が多い、日照時間が長いといったそばが育つための条件がそろった県内一の産地です。富士見町乙事地区では、そばは江戸時代には高島藩（諏訪）のお役人にも振る舞われ、戦前は冠婚葬祭のごちそうや米の代用食として貴重なものでした。戦後、換金作物を作るため、そば畑はほとんど姿を消しましたが、現在は再び諏訪を代表する作物となっています。

おいしい諏訪ふーど（風土）

自慢のとし っ っておきを
ご紹介し ます

諏訪地域では、標高760～1,200mの冷涼な気候を活かした、高原野菜を中心と大きなため、甘みがしっかりとつまったやかで日持ちが良いのが特徴です。

飾りじゃないのよ
パセリは！
天ぷら、おひたし、
ごま和えにも



パセリ

諏訪地域は、長野県内一のパセリ産地です。昭和30年代に全国的な葉野菜需要の高まりに伴い、当地でも栽培が始まりました。JA信州諏訪では、緑色が濃く、カールの強い「諏訪パセリ」というオリジナル品種を生み出したことで生産が安定し、現在まで栽培しています。パセリは、家庭では料理の脇役になりがちですが、栄養豊富な緑黄色野菜の王様です。



りんご

味はもちろん、色や形、食感が様々な品種があり、8月下旬～12月まで収穫されます。諏訪地域には、「すわっこ」という名の諏訪町生まれの品種があります。「世界一」というとても大きなりんごを親に持ち、9月下旬に収穫される大きめのりんごです。濃い赤色で蜜がたっぷり入るのが特徴です。

太陽がいっぱい！
この色づきが
おいしさのひみつ



信州八ヶ岳高原で
のびのび育った牛の乳！

牛乳

牛乳を搾るホルスタインという種類の牛は、寒さに強く、暑さに弱い。そのため、標高の高い諏訪地域は酪農が盛んです。産地の一つ霧ヶ峰高原は、戦後開拓で入植した地域です。現在は、牧草地とカラマツ林が美しい場所です。入植時に植えたカラマツの樹が大きく育った姿を見ると酪農家の方々は、感慨深い想いがあるそうです。



際立つ色鮮やかさ！
高原育ちならではの日持ちの良さ

花

昭和初期から花栽培が行われてきた歴史のある産地で、現在は、きく、カーネーション、トルコギキョウ、スターチス等多種多様な切り花、鉢花、花苗が栽培されています。「長野県の花」であるりんどうの栽培は、茅野市米沢地区が発祥の地といわれています。当初、山に自生していた株を掘り取ったり、切って出荷したそうですが、その後、昭和30年代から本格的な栽培が始まりました。

《きく》 《カーネーション》 《りんどう》



おいしい諏訪ふーど(風土)がいっぱい

自慢のとおっておきは
ここで手に入ります



JA 信州諏訪

鮮度・味・価格に
自信あります

親しみやすい接客に心がけ、地
域農業と消費者の絆を深めま
す。



〔生産者の小泉さん〕

うちのー押し!!

あまひめ 章姫いちご

平成12年に諏訪市豊田にオーブ
ンした「諏訪湖いちご園」。ハウス
5棟に、酸味が少なく甘味のある
「章姫」を中心に栽培しています。
寒さの厳しい土地で育ったイチゴ
だからこそ、ほかでは味わえない
美味しさがあるんですよ。ぜひ食
べてみてほしいです。



DATA

〔夢マーケット田中線〕
④ 岡谷市若宮2-1-19
☎ 0266-24-2220
⑨ 9:00~17:00
⑩ 年末年始

〔夢マーケット横川〕
④ 岡谷市長小萩2-5-3
☎ 0266-27-0838
⑨ 4~11月 9:00~17:30、
12~3月 平日9:30~17:00、
日祝日9:30~16:30
⑩ 年末年始、1~2月 日曜日

〔夢マーケット文出〕
④ 諏訪市文出257-1
☎ 0266-57-1938
⑨ 5~11月 9:30~16:30
12~4月 9:30~17:00
⑩ 年末年始

〔さざなみ新鮮市〕
④ 諏訪市豊田2400
☎ 0266-53-5552
⑨ 9:30~16:30
⑩ 年末年始、諏訪湖花火大会、諏訪
湖マラソン大会

たてしな自由農園

高原の採りたて野菜を
食卓へ

地元の生産者が手塩にかけて育
てた農産物を集めました。本当
の美味しさを知って頂けるよう
頑張っています。



〔常務の山本さん〕

うちのー押し!!

原村産セルリー

生産量日本一、地元
収穫だから鮮度抜
群! 当店おすすめ
度ナンバー1の野
菜です。



JA信州諏訪
オリジナル品種
「諏訪3号」



DATA

〔堀店〕
④ 茅野市豊平3228-7
☎ 0266-71-5535
〔花時店〕
④ 茅野市湖東6595-474
☎ 0266-77-5390
〔原村店〕
④ 諏訪郡原村上里18101-1
☎ 0266-74-1740
* 全店共通
⑨ 9:00~18:00(1~3月 9:30~17:30)
⑩ 無休(12~4月 水曜日)

米沢地場農産物直売所協議会

みどり市

土づくりからの
信州米沢米

「みどり市」へおいでなして!
笑顔と漬物でおもてなし。朝採
りで新鮮地元の食材元直売所
「みどり市」へ。



〔代表の土橋さん〕

うちのー押し!!

信州米沢米

清らかな水と恵ま
れた土地で作られ、
その昔、諏訪藩お殿
様の御膳米として
献上され、選ばれた
最高にうまいお米
です。化学肥料、農薬を普通栽培
に比べて50%以下に減らした安
全・安心のお米です。



DATA

④ 茅野市米沢3777-1
JA信州米沢支所内
☎ 0266-82-0363
⑨ 8:00~12:00
⑩ 6月中旬~12月 月末 金曜日
1~6月中旬 月・火・金曜日

道の駅「信州蔦木宿」

農家の笑顔と
温もりまでここにある

「土・水・風」八ヶ岳が育んだ
味が勢揃い! 「あっ! あっ!」
と出会える直売所。



〔直売所担当の中山さん(左)牛山さん(右)〕

うちのー押し!!

真っ赤なルバーブ

薬用食物「大黄」の
一種で、冷涼な気
候の富士見町の特
産品。赤茎の物は
大変稀少で、他で
は入手困難です。
さわやかな酸味が特徴で、ジャ
ム、ケーキ等にオススメ! あと引
く絶品に仕上がりますよ!



DATA

④ 諏訪郡富士見町落合1984-1
☎ 0266-61-8223
⑨ 6~9月 8:00~20:00
10~5月 9:00~18:00
(土日祝19:00)
⑩ 火曜日
(祝日等の場合は翌日以降)

八ヶ岳中央農業実践大学院

学生の愛情たっぷり
大学の直売所

放牧酪農、広い芝生で大人も子
どもものんびり過ごせる直売所。
牛乳、アイス、卵、花、野菜な
ど自慢の品。



〔直売所担当のセボジさん〕

うちのー押し!!

牛乳・アイス・卵

放牧酪農から搾乳
されたこだわり牛
乳、牛乳を加工し
たアイス、ヨーグ
ルト、チーズが人
気です。「しあわ
せ卵(青い卵アローカナ)」は大
人気。朝採り野菜や花苗は地元の
人にも観光客にも大人気。



DATA

④ 諏訪郡原村17217-118
☎ 0266-74-2080
⑨ 8:30~17:00(季節変動あり)
⑩ 無休

岡谷市エリア

夢マーケット田中線

④ 岡谷市若宮2-1-19
JA信州諏訪田中線センター隣
☎ 0266-24-2220
Ⓞ 通年

夢マーケット田中線 ララ・オカヤ直売所

④ 岡谷市中央町1-1-1
ララ・オカヤ内
☎ 0266-24-1419
Ⓞ 通年

夢マーケット横川

④ 岡谷市長地小萩2-5-3
JA信州諏訪横川営農店
☎ 0266-27-0838
Ⓞ 通年

今井新鮮市場

④ 岡谷市今井1150-3
JA信州諏訪今井営業所隣
☎ 0266-23-4711
Ⓞ 期間・時間

橋原直売所★

④ 岡谷市川岸東1-16-47
ダイヤ自動車(有隣)
☎ —
Ⓞ 期間・時間

三沢区民農園直売所★

④ 岡谷市川岸上1-19-1
☎ —
Ⓞ 期間・時間

駒沢農産物直売所★

④ 岡谷市川岸東5-10-1
焼き肉駒隣
☎ —
Ⓞ 期間

つるみね直売所★

④ 岡谷市川岸上2-10-6
つるみね保育園下交差点横
☎ —
Ⓞ 期間・時間

狸茶屋★

④ 岡谷市川岸東3-15-33
狸茶屋敷地内
☎ 0266-24-1444
Ⓞ 期間・時間

諏訪市エリア

夢マーケット文出店

④ 諏訪市文出257-1
☎ 0266-57-1938
Ⓞ 通年

さざなみ新鮮市

④ 諏訪市豊田2400
☎ 0266-53-5552
Ⓞ 通年

JA信州諏訪中洲店

④ 諏訪市中洲3775-2
☎ 0266-52-1906
Ⓞ 通年

JA信州諏訪上諏訪店

④ 諏訪市諏訪2丁目10-5
☎ 0266-52-0503
Ⓞ 通年

下諏訪町エリア

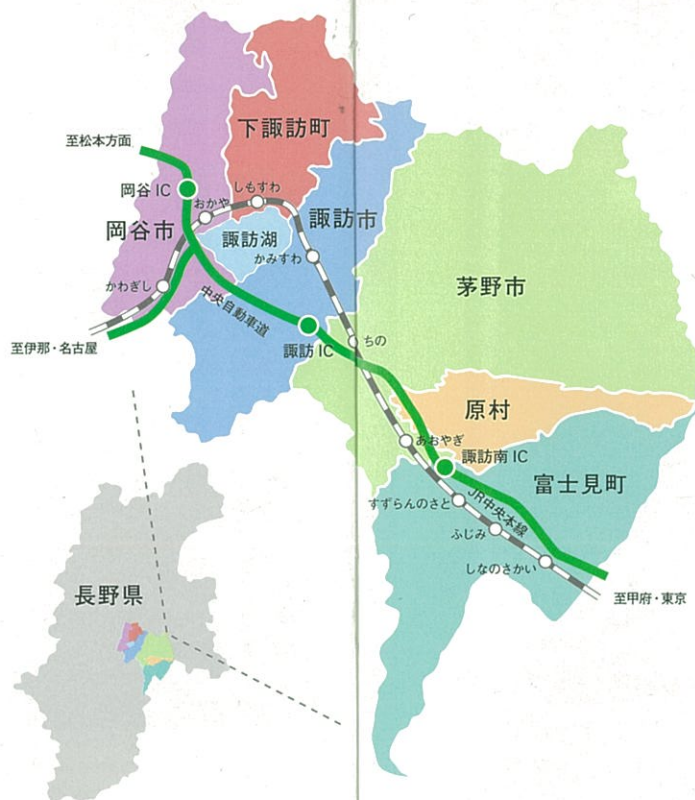
農産物即売会

④ 諏訪郡下諏訪町大社通
諏訪大社秋宮前四ツ角駐車場
☎ —
Ⓞ 期間・時間



おいしい諏訪ふ—ど(風土)が

盛りだくさんの
直売所がいっぱい



★印: 無人直売所
通年: 定休日等はあるが通年開設している直売所
期間: 開設期間が限定されている直売所
時間: 開設が日中の一定時間に限定されている直売所

イオン内直売所

④ 諏訪郡下諏訪町南四王6133
イオン諏訪店内
☎ —
Ⓞ 通年

茅野市エリア

米沢地場農産物直売所 協議会「みどり市」

④ 茅野市米沢3771-1
☎ 0266-82-0363
Ⓞ 通年・時間

A・コープサン・ライフ店 直売所

④ 茅野市玉川2802-2
☎ 0266-73-1111
Ⓞ 通年

A・コープピアみどり店 直売所

④ 茅野市豊平3066
☎ 0266-82-2200
Ⓞ 通年

望岳の湯農産物直売所

④ 茅野市玉川6128-2
☎ —
Ⓞ 期間・時間

縄文の湯農産物直売所

④ 茅野市豊平4734-7821
☎ —
Ⓞ 期間・時間

たてしな自由農園堀店

④ 茅野市豊平3228-7
☎ 0266-71-5535
Ⓞ 通年

たてしな自由農園花蒔店

④ 茅野市湖東6595-474
☎ 0266-77-5390
Ⓞ 通年

富士見町エリア

おっこと亭★

④ 諏訪郡富士見町乙事3777-3
☎ 0266-62-7188
Ⓞ 期間

道の駅信州葛木宿 てのひら館

④ 諏訪郡富士見町落合
1984番地1
☎ 0266-61-8223
Ⓞ 通年

A・コープ富士見店直売所

④ 諏訪郡富士見町落合
9984-1025
☎ 0266-62-2090
Ⓞ 通年

原村エリア

A・コープ原村店直売所

④ 諏訪郡原村弘沢11909-2
☎ 0266-79-4995
Ⓞ 通年

八ヶ岳中央農業実践 大学校直売所

④ 諏訪郡原村17217-118
☎ 0266-74-2080
Ⓞ 通年

たてしな自由農園原村店

④ 諏訪郡原村上里18101-1
☎ 0266-74-1740
Ⓞ 通年