

松本地域の

おいしい信州ふーど(風土)

ヘリテイジ[®]物語



松本合同庁舎(屋上)から見える北アルプス

松本地域は、周囲を高い山々に囲まれ、
槍ヶ岳を源流とする梓川や中央アルプス駒ヶ岳を
源流とする奈良井川など多くの河川によって、
大地に良質な水と栄養が運び込まれます。

また、晴天日が多いことも特徴で、
日照時間の長さに加え、夜はとても涼しいことから、
農産物が呼吸に使うエネルギーが少なくてすむので、
蓄えた栄養分が多く残っています。

松本地域で育った農産物がおいしい理由の一つです。



この冊子では、「プレミアム」「オリジナル」「ヘリテイジ」の3つの基準で厳選された
「おいしい信州ふーど(風土)」の中から、伝統があり地域固有の価値がある
「ヘリテイジ」な農産物 “松本地域の「信州の伝統野菜」”の世界にご案内します。

おいしい信州ふーど(風土)

松本地域活動協議会

おいしい信州ふーど(風土)

プレミアム

信州産の食材にこだわり、厳選基準に基づいたプレミアムなもの。ワイン・日本酒・焼酎・シードル・米を対象とした「長野県原産地呼称管理制度認定品」や、「信州プレミアム牛肉」があります。



オリジナル

シナノスイート(りんご)・ナガノパープル(ぶどう)・信州サーモン・信州黄金シャモのように、長野県で開発された新品種や、レタス・りんご・ももをはじめとする全国シェア上位品目です。



ヘリテイジ

伝統的・地域固有的価値を有するヘリテイジなもの。「信州伝統野菜※認定制度」による地域に伝わる野菜や、「県選抜無形民俗文化財」に指定された郷土料理・食文化(そば・おやき・御幣餅など)があります。



※信州の伝統野菜

信州の伝統野菜は、県内で栽培される野菜のうち、「来歴」「品種特性」「食文化」が一定の基準を満たすものを、有識者で構成する信州伝統野菜認定委員会が選定したもので、平成26年12月現在で71種類あります。



—CONTENTS—

- まきだいこん
- 02 牧大根
- はぶち
- 03 羽淵キウリ
- ぼんごころ
- 04 番所きゅうり
- いねこきな
- 05 稲刻菜
- まつもといっぼん
- 06 松本一本ねぎ
- ほたか
- 07 穂高いんげん
- ほだいらかぶ
- 08 保平蕪



松本地域の「おいしい信州フード(風土)物語」 ～プレミアム・オリジナル・ヘリテイジ～

牧大根 (まきだいこん)

選定日 H19年4



コリコリと硬いので、
たくあんなどのお漬物に最適です！



辛みが強いので、
大根おろしにも◎

■ 牧大根の来歴

安曇野市穂高牧地区でのみ栽培される信州の伝統野菜で、少なくとも明治時代には栽培が行われていました。製糸業の盛んだった明治から大正にかけては、岡谷方面に「たくあん漬け」の原料として多く出荷され、とても重宝されていました。

■ 牧大根の特徴

下膨れの愛嬌ある形で、寒冷な地域で育った牧大根の肉質は締まって硬く、漬物にするるとパリッパリとした抜群な食感を楽しめます。
また、一般的な青首大根に比べて水分が少なく辛みが強いので、おろして蕎麦など麺類の薬味にするのもお勧めの食べ方です。

地域の取組み

地域で古くから作られてきた牧大根ですが、出荷するにあたり、形状・形質のばらつきや生産者の高齢化などの課題もあります。そこで、地域全体で同じ意識を持って牧大根の形質固定化や伝統食の継承に取り組むため、平成23年3月にJAあづみ女性部西穂高支部の女性メンバーが中心となり、「牧大根プロジェクト」を立ち上げました。
同プロジェクトでは、現在も牧大根を使った新たな加工品開発や、その販路開拓、需要の高い小ぶりの牧大根の生産に地域一体となって取り組んでいます。



牧大根メモ

産地	安曇野市穂高
収穫時期	11月上旬～11月下旬
入手方法	安曇野市穂高の直売所など
用途	強い辛みを活かして大根おろしに パリパリとした食感を活かして漬物に

松本地域の「おいしい信州ふるさと(風土)物語」 ～プレミアム・オリジナル「ヘリテイジ」～

羽淵(はぶち)キウリ

水分量が少ないので、日持ちもよく、
煮る・蒸す・焼くなど様々な調理方
法に使えます！



選定日 H22年9月



黄色く色づいた頃に、
より風味が増します

■羽淵キウリの来歴

塩尻市の最南端に位置する、標高1,100mの羽淵集落で、100年ほど前から大切に栽培されてきました。

近年は、人口の流出により集落に住む世帯数はわずか数件ほどとなっており、皆80歳以上と高齢化が進行し、羽淵キウリの伝承が難しくなっています。そこで、榑川地域おこし農家組合が中心となって栽培し、収穫量を増やす取組みを続けています。

■羽淵キウリの特徴

ずんぐりむっくりした形が特徴で、一般的なきゅうりと比べて水分量が少ないので、日持ちがよく、歯ごたえのある食感が楽しめます。

羽淵キウリは、皮の色が黄色になった頃に風味が増すのが特徴です。黄色のうりなので「キウリ」と名付けられたという説もあります。

加工品の紹介



「羽淵キウリの醤油漬け・粕漬け」

パリパリとした歯ごたえの良さを味わって下さい。

粕漬けは、丸ごと一本を地元産の酒粕を使い、酒屋さんの蔵で漬けています。



羽淵キウリメモ

産地 塩尻市奈良井、贄川
収穫時期 7月上旬～9月
入手方法 道の駅 ならかわ市場(0264-34-3077)
用途 生だけでなく、煮たり焼いたりするのもOK
歯ごたえが良好なので、ピクルスもおすすめ

松本地域の美味しい信州フード(風土)物語 ~プレミアム・オリジナル ヘリテイジ~

番所(ばんどころ)きゅうり

乗鞍高原でしか食べられない
幻のきゅうりです！

選定日 H20年1月



ずんぐりむっくりで、
ごつごつした見た目が特徴です

■ 番所きゅうりの来歴

松本市安曇にある乗鞍高原の標高1,200~1,500mの地帯で、少なくとも昭和初期から栽培されており、昔からの土地の名前をとって「番所(ばんどころ)きゅうり」といいます。

■ 番所きゅうりの特徴

見た目は短形ですんぐりと太く、手に取るとごつごつしていて、種が多いのが特徴です。長さは20cm、直径は5cmが標準です。食味は、中が柔らかく外はシャキシャキとした歯ごたえが楽しめます。

番所きゅうりのおすすめの食べ方

普通のきゅうりよりもみずみずしく、種のプチプチした食感や甘みは、果物の梨を食べているかのような声も。ぜひ丸かじりで味わってください。また、皮をまだらにひき、うす塩を振った一夜漬けも地元の人がおすすめする絶品の味わい方です。



番所きゅうりメモ

産地	松本市安曇
収穫時期	7月下旬~9月
入手方法	乗鞍高原の直売所
用途	冷やして味噌やマヨネーズを付けて 浅漬けや一夜漬けで

松本地域の「おいしい信州ふるさと(風土)物語」 ～プレミアム・オリジナル・ヘリテイジ～

稲刻菜(いねこきな)

選定日 H19年4月



■稲刻菜の来歴

松本市安曇の稲刻地区で古くから栽培され、稲刻菜と名付けられました。菜種は、飛騨地方から野麦峠を経て稲刻地区に落ち着き、昼夜の温度差がある土地柄にあった「漬け菜」として育てられてきました。

■稲刻菜の特徴

野沢菜に似ていますが、稲刻菜の方が丈が10cmほど短く、繊維質が多く、菜に甘味があり、蕪は大きくなります。菜だけでなく蕪も漬物にして食べますが、とても美味で、独特の味わいを楽しめます。

■稲刻菜ができるまで

稲刻菜は、かつて野沢菜や羽広菜とともに長野県の三大漬け菜と言われ、昭和の初め頃までに、旧安曇村から南安曇地域や松本市などへ栽培が広がった漬け菜です。

8月末から9月初めにかけて地元で採種した種をまきます。10月下旬になり霜が降りるようになると、稲刻菜はうまみが増すと言われており、何度か霜にあててから、11月中旬頃に収穫します。

収穫した稲刻菜は、集落にある共同の水場を利用して、お湯で汚れを落とした後に水で洗います。その姿は、稲刻地区の晩秋の風物詩となっています。



稲刻菜メモ

産地	松本市安曇稲刻
収穫時期	10月下旬～11月中旬
入手方法	道の駅 風穴の里(0263-94-2200)
用途	葉漬け、蕪漬け 蕪や古漬けをおやきの具にする

松本地域の「おいしい信州ふーど(風土)物語」 ～プレミアム・オリジナル「ヘリテージ」～

松本一本 (まつもといっぽん) ねぎ

熱を加えると、甘くてトロロ
になります



選定日 H19年4



青い部分も煮込むと軟らかく、
おいしいです

■松本一本ねぎの来歴

江戸時代からすでに栽培が盛んであったと言われており、当時は関東中京方面に土産品や贈答用として重宝され、その味覚は全国一を誇り、新年の吉祥を意味する野菜として全国に知られていたようです。

■松本一本ねぎの特徴

分けつ(株分かれ)しない根深ねぎです。早生種で耐寒性や伸長力がともに強く、全長90cm、白い部分は40cm程度に達します。肉質が軟らかく、甘味が強く、風味もよいため、鍋物や焼きねぎ等で多くの人に好んで食べられています。



松本一本ねぎを使った「信州・まつもと鍋」レシピ

＜鍋の食材＞	
松本一本ねぎ(大きめカット)	1本
信州SPF豚(しゃぶしゃぶ用)	400g
信州産鶏胸肉(一口サイズカット)	2枚
白菜(大きめカット)	1/4(株)
ごぼう(スライス)	1/2本
長芋(輪切り)	100g
人参(お好みカット)	1/2本
えのき	1/2株
しめじ	1/2株
＜つけだれ＞	
ふじりんご(皮ごとすりおろし)	200g
ポン酢	200cc
＜だし汁＞	
松本の水(水道水・湧水)	600cc
和風だし(素)	適量
おすすめ食材① 巾着	
なめじり	4枚程度(1/2パック)
長芋(とろろ)	200g
山賊焼(カットしたもの)	120g
ごぼう(スライス)	120g
おすすめ食材② まゆだまご飯	
ご飯	400g

作り方・鍋

- 野菜をカットしバット等に盛り付け、だし汁作りを準備する。巾着(おすすめ食材1)は、家族や仲間と楽しみながら準備します。
- 鍋に鶏肉を入れて両面に焼き色をつけます。(豚肉でもOK)
- 鶏肉に焼き色がついたところで、松本一本ねぎの白い部分を入れ、焼き色をつけます。(松本一本ねぎは、焼くことで旨味アップ)
- 3の鍋の具材の上に白菜を敷き詰めます。
- 白菜の上中央に、豚肉を周囲に、松本一本ねぎの緑の部分、その他の野菜と巾着(おすすめ食材1)を盛り付けます。
- 蓋をし、具材に火が通るまで加熱します。
- 鍋が煮たつたら完成。りんごポン酢で食べます。

鍋のメ雑炊

- 具材を食べ終わった頃、雑炊の調味料を入れます。この時、味噌9に酒粕1の割合でお好みの味付けにします。
 - ごはんを入れかき混ぜます。更に真ん中にくぼみをつくり、たまごを落とし入れてかき混ぜます。
 - 器に盛り、とろろと山賊焼きと刻んだ松本一本ねぎを添えて、お好みで醤油または塩をかけて食べます。
- ポイント** まゆだま飯 作り方と食べ方
- ご飯を20gほど手に取り、寿司を握る要領でまゆだま状にします。
 - フライパンなどで片面ずつ焼き完成です。
 - 8のあとに、まゆだま飯を入れて食べます。だしを吸いつつも型崩れせず口の中でほろっとします。

「おいしい信州ふーど(風土)」松本地域活動協議会
信州・まつもと鍋開発プロジェクトチーム 作成



松本一本ねぎメモ

産地 松本市
収穫時期 10月中旬～12月中旬
入手方法 松本市内の直売所、道の駅など
用途 鍋物、焼きねぎ、ねぎ味噌など

松本地域の美味しい信州ふーど(風土)物語 ~プレミアム・オリジナルヘリテージ~

穂高(ほたか)いんげん

柔らかくて風味も豊かです！



選定日 H19年4



■穂高いんげんの来歴

大正から昭和の初期にかけ、アメリカから種子を取り寄せて栽培が始まり、安曇野市穂高地域で80年ほど前から栽培されています。

■穂高いんげんの特徴

平べったい形と柔らかい食感が特徴です。食べると歯触りが柔らかく、豊かないんげんの香りがし、口の中にやさしい甘さが広がります。生育が強く耐病性があり、花着きや莢着きの良さは、自家用家庭菜園にも向いています。

生産者から

穂高いんげんは、草勢が強く、草丈は3メートル以上になります。

私たちの育てた穂高いんげんは、莢は幅広く扁平で大型ですが、柔らかくて食味優秀です。

和え物や煮物などに利用されていて、「信州の伝統野菜」の「稲刻菜(いねこきな)」の蕪と一緒に煮ると、蕪の甘味でマメが一層おいしく味わえます。



穂高いんげんメモ

産地	安曇野市穂高
収穫時期	7月上旬～10月下旬
入手方法	企業組合Vif穂高(0263-81-5656) (種子は県内種苗店などで入手可)
用途	あえもの、天ぷら、煮物など

松本地域の「おいしい信州から〜」(風土) 物語

〜プレミアム・オリジナル **ヘリテイジ**〜

保平蕪 (ほだいらかぶ)

根茎の表皮が紅色で、甘酢漬けにすると全体が美しいピンク色に染まります



辛味が少なく、
甘み強い赤蕪です

選定日 H19年4月



■ 保平蕪の来歴

来歴は不詳ですが、松本市奈川の野麦峠の麓に保平という集落があり、その保平集落を中心に古くから栽培されていたことから、いつしか「保平蕪」と呼ばれるようになりました。昭和30年頃までの食糧難の時代には、貴重な食料としていろいろな調理方法で大切に食べられてきました。

■ 保平蕪の特徴

根は円錐形で鮮やかな紅色を呈し、肉食は白色です。肉質は軟らかく緻密で、甘味が強く食味が良いのが特徴です。



加工品の紹介



「野麦路(のむぎじ)のかぶ」

保平蕪(ほだいらかぶ)の歯切れと食味の良さが特徴の甘酢漬けです。元のかぶの中身は白色ですが、酢と砂糖に着けることにより皮の紅色が抽出し、かぶの中まで鮮やかに染まります。



保平蕪の収穫風景



保平蕪メモ

産地	松本市奈川
収穫時期	10月中下旬～11月中下旬
入手方法	奈川山菜(株) (0263-79-2311)(加工品製造販売)
用途	甘酢漬けなど



おいしい信州ふーど(風土)

松本地域活動協議会

お問い合わせ



「おいしい信州ふーど(風土)」松本地域活動協議会

事務局:長野県松本地方事務所農政課

TEL 0263-40-1917 FAX 0263-47-7822 ✉ matsuchi-nosei@pref.nagano.lg.jp

信州の農畜産物の情報は、「おいしい信州ふーど(風土)」ネットでご覧いただけます。

<http://www.oishii-shinshu.net/>

おいしい信州ふーど

検索



発行/平成27年(2015年)6月