

おいしい信州フード 魅力発見ガイド

おいしい信州フードのラインナップ満載！

Premium, Original, Heritage



長寿県NAGANOの恵み
おいしい信州フード



信州の魅力 INFORMATION

デジタル農活信州

DIGITAL NOUKATSU SHINSHU

信州で農業を始めたい人応援します
<http://www.noukatsu-nagano.net/>



しあわせ信州

動画やブログで信州の旬な情報をお届け!
<https://blog.nagano-ken.jp/>



信州の
農業資産
を巡る旅



「信州の農業資産」の
様々な魅力を紹介します

<https://www.pref.nagano.lg.jp/nochi/nougyoushisan.html>



銀座 NAGANO

しあわせ信州シェアスペース

信州の魅力が体感できる新感覚のアンテナショップ
<https://www.ginza-nagano.jp/>



ふるさと信州
風景100選

美しく豊かな信州の
ふるさと風景を紹介します

<https://www.nagano-tabi.net/view100/>



さわやか信州旅.net

長野県公式観光ウェブサイト
<https://www.nagano-tabi.net>



しあわせ信州

信州の農産物に関するポータルサイト、 <https://www.oishii-shinshu.net>

「おいしい信州フード」ネット

または [おいしい信州フード](#) 検索 からどうぞ。



◎お問い合わせ先

長野県農政部 農産物マーケティング室
☎026-235-7217 ☎026-235-7393 ✉marketing@pref.nagano.lg.jp

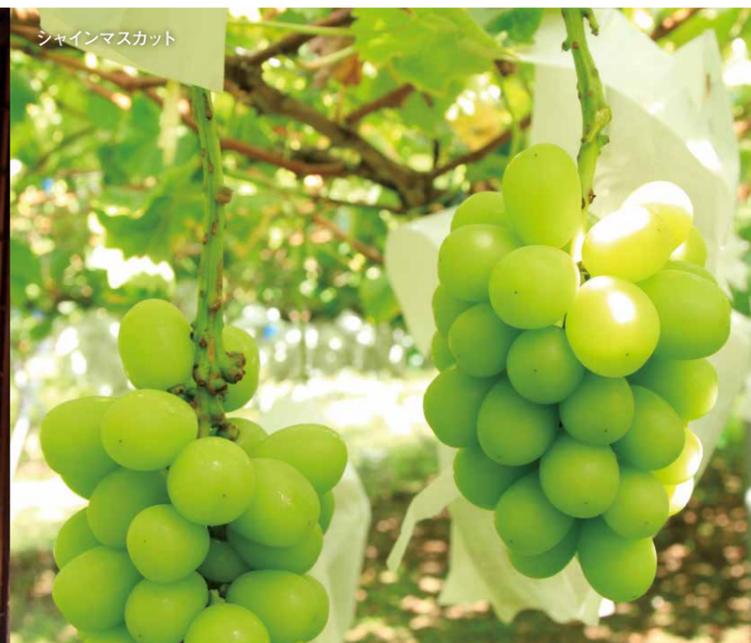


発行 平成31年(2019年)3月

この冊子は、皆様から寄せられた「ふるさと信州寄付金」を活用しています。



市田柿



シャインマスカット



菜の花 (佐久市)



田植え (白馬村)

長野県の平均寿命は、男女ともに全国トップクラス。その秘訣のひとつに食があります。野菜大好きな県民性「摂取量全国トップ」や地域性に富んだ信州の風土と豊かな食文化が県民の健康長寿を支えています。

信州は南北に212kmと長く、周囲に3000m級の山々がそびえ、さわやかな空気と清らかな水に恵まれています。また、標高が高く変化に富んだ地形、豊富な日照と昼夜の寒暖差、さらに、これらの厳しい自然環境の中で先人たちが積み重ねた努力と知恵が、今日の高品質な農産物を作り出しています。

長野県では、信州の豊かな風土に育まれた農畜水産物、主原料が信州産の加工食品、信州の暮らしに根差した郷土食品などを「おいしい信州ふーど」として、「こだわり」を持ってその価値を県民と共有し、広く発信しています。

また、消費者には地産地消を普及する一方、生産者や事業者には県内で使われる食材を「県外産」から「県内産」に置き換える「食の地産地消」を推進しています。それでは、信州の「こだわり」を紹介しします。

CONTENTS

- 04 おいしい信州ふーどとは?
- 05 大使・公使・名人
- 06 プレミアム
- 10 オリジナル
- 14 ヘリテージ
- 17 おいしい信州ふーどのラインナップ

長寿県NAGANOの恵み
その原点を、
「おいしい信州ふーど」でめぐる。



冬の畑から富士山を望む (富士見町)



寒天干し (茅野市)



川中島白桃

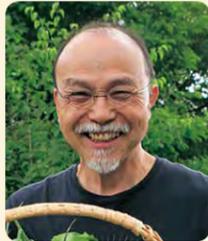


そばの花 (麻績村)

信州の自然や風土を深く愛し「おいしい信州ふーど」の魅力を誰よりも熟知する方々が、信州の農畜水産物の魅力や食文化の奥深さを、語り、伝え、広め、皆様にお勧めしています。

「おいしい信州ふーど」大使 5名

食や農業、「おいしい信州ふーど」の深い造詣を活かして、幅広く発信



玉村豊男
エッセイスト
名誉大使



小泉武夫
発酵学者
地産地消(全般)



鎧塚俊彦
パティシエ
料理(スイーツ)



鹿取みゆき
フード&ワインジャーナリスト
ワイン



ジョン・ゴントナー
日本酒ジャーナリスト
日本酒

「おいしい信州ふーど」公使 10名

信州に暮らし、「おいしい信州ふーど」への豊かな専門知識を活かして、県内外へ発信



横山タカ子
郷土料理研究家
地産地消(全般)



前澤憲雄
日本きのこマイスター協会理事長
地産地消(キノコ)



宮坂公美
セラ真澄 ショップディレクター
日本酒



齊藤忠政
(株)明神館 代表取締役
地産地消(全般)



NAHO
野菜ソムリエ上級プロ
地産地消(野菜)



板花芳博
全日本司厨士協会長野県本部 副会長
地産地消(洋食)



北沢正和
「職人館」館主
地産地消(全般)



北村秀雄
有限会社北村酒店 代表取締役
ワイン



宮島国彦
地酒屋 宮島酒店 代表
日本酒



湯本忠仁
長野県調理師会 会長
地産地消(和食)

「おいしい信州ふーど」名人 57名

地域に根差し、「おいしい信州ふーど」の生産や調理に携わり、食文化を継承する語り部

大使・公使の活動
「おいしい信州ふーど」に直に触れ、その魅力を県内をはじめ国内外に発信しています。



長野県では日本の屋根と云われる3,000m級の山々と、4つの河川に代表される、雄大な自然と変化に富んだ気象や地形を利用し、豊かな食文化を育み、進取の気性と高い農業技術を活かして園芸作物をはじめ、米、麦、肉類など豊富な農畜水産物が育まれています。

私たちはこの豊かな信州の風土から生まれた農畜水産物や食文化を「おいしい信州ふーど」と呼び、県民全体で共有し広く県内外へ発信するとともに、信州ブランドの価値向上を図ります。

変化に富んだ複雑な地形

太平洋側から日本海側まで南北212kmと長く、農地は標高300~1500mに散在するなど、複雑な地形を活かし多種多様な農畜水産物を生産。

農業に適した寒暖差のある気候

全国トップクラスの日照時間の長さに加え、昼夜の温度差が大きいことから、農産物は色鮮やかで、おいしく栄養たっぷり。

高い技術力と生産性

農業者の高い技術力と新品種・新技術の開発・普及により、優れた品質の農畜産物を全国に供給。

恵まれた自然環境と豊かな食文化

四方を山々に囲まれ、美しい農村風景・豊富な水資源を有し、気候や風土に根差した食文化や伝統野菜を継承。

生鮮品

農畜水産物
県内で生産されたもの



玉村名誉大使によるイラスト

料理・加工品

加工食品
主原料が長野県産であるもの

郷土食

長野県環境、歴史、風土等に根差したもの



おいしい信州ふーど

ロゴマーク

中でも

信州には、
こだわりの食材があります

プレミアム



- 長野県原産地呼称管理制度
- 信州プレミアム牛肉認定制度
- 農林水産物等の地理的表示(GI)保護制度
- 信州産シカ肉認証制度



信州プレミアム牛肉

信州で開発された、
独自の食材があります

オリジナル



- 長野県オリジナル育成品種



シナノスイート



ナガノパープル

信州ならではの
食文化があります

ヘリテージ



- 長野県選択無形民俗文化財
- 信州伝統野菜認定制度



野沢菜

商品や自社PRツール(ポスター・パンフレット)等に「おいしい信州ふーど」ロゴマーク・イラストを是非ご活用ください。

詳しくはこちらまで→

信州の農産物に関するポータルサイト <https://www.oishii-shinshu.net>

「おいしい信州ふーど」ネット

または からどうぞ。



名水が醸す伝統の味

日本酒



全国有数の酒米の産地である信州では、山々からの名水と信州産の酒米を杜氏が極上の日本酒に醸しています。また、蔵元の数も80蔵で全国2位。信州の地酒を飲み比べ、お気に入りの銘柄を見つけてみてはいかがでしょうか。



信州の銘酒を醸す、信州の酒米

長野県で生まれた代表的な酒米をご紹介します。

- 美山錦 ▶ 生産量全国3位。すっきりした透明感とキレ味が特徴です。
- ひとこごち ▶ 芳醇で味に幅があり、飲みごたえのある味わいが特徴です。
- 金紋錦 ▶ 農家と酒蔵が大事に守り続けてきた酒米で、上品な味わいが特徴です。
- 山恵錦 (品種登録出願中) ▶ 平成30年にデビューした新品種。バランスの良いなめらかな味わいが特徴です。



地域の特色が多彩に表現される味

焼酎



戦後から県内の多くの蔵元で造られるようになった焼酎。現在では米、麦、芋、そばなど、県産の豊かな農産物を原料に使用した味わい深い焼酎が数多く造られています。特に信州ならではの味わいが楽しめるそば焼酎はおすすです。



大地の恵みが育む豊かな味

米



日照量が多く昼夜の寒暖差が大きい信州は、お米に養分(おいしさ)がしっかり蓄えられます。また、玄米の品質を示す1等米の比率は全国トップクラスです。主力の「コシヒカリ」やオリジナル品種の「風さやか」など、生産者が丹精込めて育てたこだわりのお米をお召し上がりください。



プレミアム Premium



信州には、こだわりの食材があります。

信州産にこだわりぬいた厳選素材・厳密基準のプレミアムなもの。「長野県原産地呼称管理制度」「信州プレミアム牛肉認定制度」「農林水産物等の地理的表示(GI)保護制度」「信州産シカ肉認証制度」の4つの制度が保証します。



起伏のある地形が育んだ恵の味

ワイン



信州は寒暖の差が大きく、日照時間が長いことから、ぶどう栽培に適しており、良質なワイン用ぶどうが育ちます。多様な土地と生産者、醸造家の連携が、高品質なワインを生み出しています。



細やかな発泡からくる爽やかな味

シードル



シードルはリンゴを原料にした発泡性の果実酒。栓を開けた瞬間りんごの持つさわやかな香りに包まれ、工夫を凝らした様々な味わいが楽しめます。ここ数年で醸造元が増えている、信州の新たな名産品です。



長野県原産地呼称管理制度(NAC)

長野県が認めた品質の証

長野県が味と品質を保証する制度として、全国に先駆けて平成14年度にスタート。次の基準で認定されています。

- ① 長野県産の原料を使って生産されていること。
- ② 品目ごとに定められた厳しい品質基準を満たしていること。
- ③ 嗅覚・味覚など五感によって品質を評価する官能審査に合格すること。

長野県原産地呼称管理委員会・認定

認定品に表示されるマーク

口いっぱいに広がる芳醇な香り、とろける食感

信州プレミアム牛肉

信州の豊かな自然の中で手間ひまをかけて育てられた牛は、安全・安心、そして何よりもおいしい。そのおいしさを科学的根拠に基づき保証しているのが、「信州プレミアム牛肉」。

味覚のプロも認めた「本物のおいしさ」を、味わってください。



世界に通用する地域ブランドの証

地理的表示(GI)

地域には、伝統的な生産方法や気候・風土・土壌などの特性が、品質に結びついている産品が多く存在しています。これらの産品の名称(地理的表示)を、知的財産として登録し保護する制度が「農林水産物等の地理的表示(GI)保護制度」。

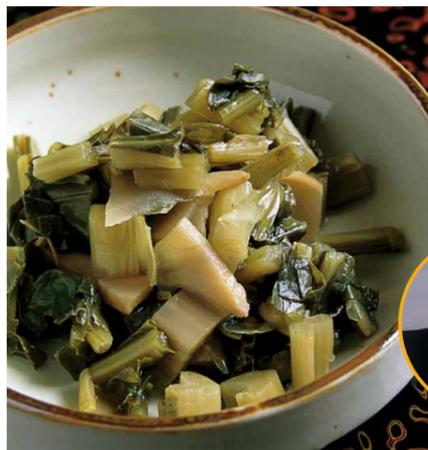
一口サイズの小さな干し柿で、もっちりとした食感と上品な甘さが特徴です。表面の白い粉は、干し上げる過程で果実内部から染み出したブドウ糖の結晶です。果肉はきれいなあめ色です。

いちだ がき 市田柿



すんき

「すんき」は、長野県の木曾地方に古くから伝わる保存食です。赤カブの茎葉を乳酸発酵させた塩を一切使わない漬物として作られてきました。



すんきは究極の酸味が大変すばらしいです。食べていると、なんだかお腹がイキイキしてくるような、そんな気がします。



小泉武夫 大使

「信州プレミアム牛肉」の基準

〈その1〉
えさまでわかる「安全・安心」が基本

信州プレミアム牛肉となるための条件のひとつが、「信州あんしん農産物[牛肉]生産農場」で育った牛であることです。

手間ひまをかけて育てられ、県が衛生管理状況を確認し、育った環境、食べたえさまでわかる安全・安心な牛肉をお届けします。

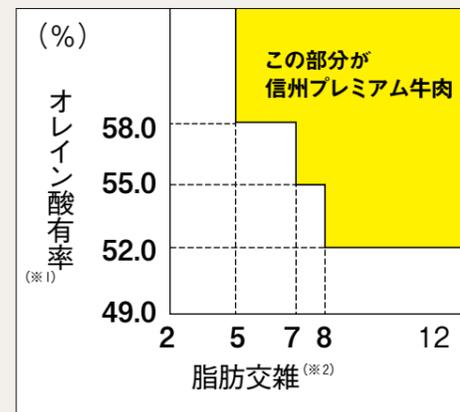


〈その2〉
全国初の「おいしさ基準」で認定

牛肉を「おいしい」と感じるポイントは、食べたときに広がる芳醇な香りにとろける食感。これを左右するのが「オレイン酸」^(※1)の含有率。牛肉の評価基準といえば「脂肪交雑(サシ)」^(※2)の入り具合ですが、長野県では全国で初めて「オレイン酸含有率」を基準に加え、この2つの基準をクリアした牛肉だけを「信州プレミアム牛肉」として認定しています。

(※1) オレイン酸：不飽和脂肪酸のひとつ。長野県の調査では脂肪の風味や口溶けをよくすることが明らかになっている。

(※2) 脂肪交雑：(社)日本食肉格付協会が定めた基準。牛肉中の脂肪の度合いを12段階に区分したもので、長野県の調査では高いものほどジューシー感や香りを高める。



「信州プレミアム牛肉」の認定基準



ジビエ

引き締まった肉質は心地良い食感を生み、噛むほどに広がる赤身肉の旨み特徴です。



信州産シカ肉

脂質が少なく、ミネラル豊富なシカ肉はおいしくてヘルシー

「信州ジビエ衛生管理ガイドライン衛生マニュアル」に沿ってシカ肉を衛生的に食肉処理・加工販売する施設を県と信州ジビエ研究会により認証する制度です。ぜひお試しください。



シナノリップ
平成30年2月に品種登録された新品種。甘みと酸味のバランスに優れ、果汁が多くみずみずしい「夏りんご」。



シナノゴールド
パリッとした食感が特徴。黄色に色づき芳醇な香りを放ちます。



シナノスイート
甘くて果汁たっぷり。鮮やかな赤色に色づくのが特徴です。



たくさんの太陽の光を浴び、
昼夜の寒暖差でおいしく育った
【長野県オリジナル品種】

りんご



長野県産りんご 旬のカレンダー (収穫時期)

長野県は、生産量全国第2位を誇るりんごの一大産地。南北に長い土地柄と標高差を活かして、地域や品種のリレーにより8月～12月の長期にわたり、様々な種類のりんごの「旬」が続きます。

	8月			9月			10月			11月			12月		
	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
シナノレッド ㊦															
シナノリップ ㊦															
つがる															
シナノドルチェ ㊦															
シナノピッコロ ㊦															
秋映															
シナノスイート ㊦															
シナノゴールド ㊦															
ふじ															

㊦マークのりんごは長野県オリジナル品種です。 ※須坂市の長野県果樹試験場における収穫時期

あんず



信州サワー
生で食べられるのが特徴です。酸味が少なく、程よい甘みで果汁が多く、旬を迎える初夏にぴったりの味です。
【収穫時期】6月下旬～7月上旬



生で食べられ
ジュシー!



サマーキュート
【収穫時期】8月下旬



オータムキュート
【収穫時期】9月下旬

プルーン

酸味が少なく、甘みが強い
長野県生まれの2品種です。

桃のような容姿に誰もが驚く麗玉。
食べれば更なる驚きが。酸味と甘みの
バランスが良くまさに究極のすももです。

鑑塚俊彦
大使



すもも

シナノパール
スモモのイメージを覆す大きさと果汁あふれる甘さが特徴です。
【収穫時期】9月下旬

麗玉
シナノパールのうち、大きさや糖度等が一定の基準をクリアした高級スモモ。



シナノピッコロ

果肉がしっかりして
いて丸かじりに適した
小玉のりんごです。



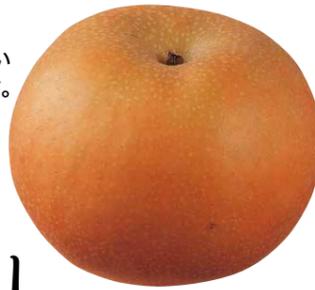
シナノドルチェ

みずみずしく、適度な
酸味が特徴です。



南水

シャリシャリとした食感で、強い
甘みと日持ちの良さが特徴です。
県内外から高い人気があります。
【収穫時期】
9月下旬～10月上旬



なし

サザンスイート

8月に出荷を迎える品種の中では、
抜群の甘さを誇ります。果汁が多く、
シャリッとした食感が特徴です。
【収穫時期】
8月中旬～9月上旬



オリジナル Original



信州で開発された
独自の食材が
あります。

長野県のオリジナル品種は全国で高い支持を受けています。

タネがなく皮ごと食べられる



ナガノパープル

大粒で張りがよく、種なし・皮ごと
食べられる濃紫色のぶどうです。
濃厚な甘みとたっぷりの果汁、歯
ごたえの良さが特徴です。
【収穫時期】9月中旬～10月末



2022年市場デビュー予定
クイーンルージュ

種なし・皮ごと食べ
られる期待の赤色ぶ
どうです。強い甘み
とパリッとした食感
が特徴です。
【収穫時期】
9月中旬～10月末



ぶどう

長野県産ぶどう 旬のカレンダー (販売時期)

ぶどうは長野県を代表するくだもんで生産量全国第2位。種がなく皮ごと食べられる品種を中心に、加温や露地栽培、冷蔵貯蔵などの技術を駆使して、長期間にわたりおいしいぶどうの「旬」が続きます。

	6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月		
	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬									
ナガノパープル ㊦																					
シャインマスカット																					
巨峰																					
ピオーネ																					

㊦マークのぶどうは長野県オリジナル品種です。各品種の「旬」は県内産地や作型などを加味した平均的な時期を示した目安です。線の色の濃さは販売量を表すイメージです。



長野県
オリジナル米
風さやか

しっかりとした旨味と甘味があり、さまざまな料理に合います。冷めても「もちり」とした食感と美味しさが保たれ、お弁当やおにぎりにもピッタリのお米です。

玉村豊男
名誉大使



食味はしっかりとした旨味と甘味が感じられ、冷めてもおいしく、一流品。



色鮮やかで香り高いそば
信州ひすいそば

翡翠のような色鮮やかな緑色とゆたかなそばの香りが特徴の新しいそばです。そば店が腕をふるう切りそばやそばがきでお楽しみください。



もちっぷちっ食感がおいしい大麦
ホワイトファイバー

(品種登録出願中)

麦ご飯にすると「モチモチ、プチプチ」した食感が楽しめるもち性大麦です。血中コレステロール値の低下や腸内環境改善等に効果がある「β-グルカン」を従来品種より多く含んでいます。



すずほまれ (大豆)

タンパク質やカルシウムを豊富に含み、豆腐の加工に適した大豆です。豆腐らしい食感と大豆本来の風味が楽しめます。



ハナマンテン (小麦)

中華麺への加工適性が高い小麦です。グルテンが強靱なため、茹でた時に麺が伸びにくく、歯切れのよい食感になるのが特徴です。



ユメセイキ (小麦)

うどんにした場合、モチモチした弾力性と、のど越しの滑らかさ(つるつる感)で、食感の優れたおいしいうどんとなります。



ゆめかおり (小麦)

パンの加工適性が高い小麦です。ふかふかとした食感で噛みしめることに小麦の味わいが深まるのが特徴です。

信州の大地でのびのび育った地鶏
信州黄金シャモ

地鶏ならではの歯ごたえ、ジュワッとあふれる肉汁の深いうまみ、そして噛むほどに増す豊かな風味が自慢の鶏肉。脂肪分は控えめで後味もさっぱりしているのにおすすめです。うまみ系アミノ酸のアスパラギン酸、グルタミン酸、甘味系アミノ酸のセリンの含有率が高いことがおいしい理由のひとつです。



海がない信州だから生まれた魚
信州サーモン

「訪れる人を、信州ならではのおいしい魚でお迎えしたい」との思いから誕生した養殖魚。紅色の身が美しく、きめ細やかな肉質の信州サーモンは、高たんぱくながら、低脂質、低カロリーでヘルシーという嬉しい特徴を持っています。適度な脂がかもしだすトロリとろける舌触りが絶品です。



海なし県でも、こんなにおいしいお刺身が食べられるようになりました。焼いても煮てもよく、和風でも洋風でも楽しめるお魚の登場です。

玉村豊男
名誉大使



清流が染み込んだ爽やかな味わい
信州大王イワナ

信州サーモンが紅色なら、「信州大王イワナ」は白く透き通る美しい身が特徴。

普通、イワナという塩焼きでいただくイメージですが、威風堂々たる大きさの信州大王イワナはぜひお刺身でご賞味ください。クセのないやさしい味わいとともに、旨みと甘みが広がります。





むらやまわせいごぼう 村山早生牛蒡

須坂市村山地区を中心に生産されています。色が白く柔らかく、アクが少ないのが特徴。煮物やてんぷらのほか、須坂名物の「みそすき丼」の具としても欠かせません。

【伝承地域】須坂市村山
【販売時期】8月下旬～12月下旬



おぶせ 小布施丸なす

煮崩れしにくいことから煮物、蒸し料理に適しています。明治時代から栽培され、北信濃のお盆でお供える「おやぎ」の具としても用いられてきました。

【伝承地域】小布施町
【販売時期】7月中旬～9月下旬



ていさなす 大いもで長さ30cm、重さ1kgにもなる巨大なナス。130年ほど前から栽培が始まりましたが、主に自家消費だったことからほぼ原種のまま現代に伝えられています。

【伝承地域】天龍村
【販売時期】7月～10月

【伝承地域】天龍村
【販売時期】7月～10月



さかい 坂井芋

水害が多かった飯山市木島坂井地区で、江戸時代から栽培されてきました。煮ころがし、けんちん汁などに用いられ、ホクホクとしたおいしさが魅力です。

【伝承地域】飯山市木島
【販売時期】10月上旬～11月中旬



76種類の「信州の伝統野菜」があります！



いっぽん 松本一本ねぎ

松本市山辺地区で江戸時代から栽培されてきました。肉質が柔らかく、甘みも強いことから、特に鍋物などに向いています。

【伝承地域】松本市・山形村
【販売時期】11月中旬～12月下旬



Heritage



信州ならではの食文化があります。

その土地ならではの食材を活かし、地域の人たちが創意工夫を凝らして作り上げてきた郷土食や食文化。長野県では、昭和58年(1983年)から代表的な郷土食や食文化を「長野県選択無形民俗文化財」として選択するとともに、平成19年(2007年)に「信州伝統野菜認定制度」を創設し、これらの魅力を提供・発信しています。

「信州の伝統野菜」



「信州の伝統野菜」とは、その地域の気候風土に適応した方法で栽培された野菜で、地域の食文化とともに生まれ、他にはない味と形が特徴です。時代とともに多くの地方種が淘汰されていく中で、限られた地域で今日まで脈々と伝えられてきた貴重な品種です。その料理法や味付けも文化性に富んでいて、凝縮された知恵の宝庫といえます。



ぼたんこしょう・ぼたごしょう



外見はピーマンのようで、ほどよい辛さを持ちます。丸焼き、味噌漬け、てんぷら、煮物のほか、伝承地域周辺の郷土食の「やたら」にも用いられています。

【伝承地域】中野市豊田・信濃町
【販売時期】7月中旬～10月中旬



ねずみ大根

江戸時代に薬用として長崎から伝わったとされ、辛みの中にある適度な甘み特徴です。しぼり汁は郷土食の「おしぼりうどん」のつけ汁として用いられます。

【伝承地域】坂城町・千曲市
【販売時期】10月下旬～12月上旬



おしぼりうどん

はっちょう 八町きゅうり



昭和20年代から須坂市上八町地区で生産が始まりました。表面に白い粉を吹くのが特徴で、皮が薄くて肉厚、甘みもあり生食が一番ですが、浅漬や味噌漬にも用いられています。

【伝承地域】須坂市
【販売時期】7月上旬～9月上旬



おいしい信州ふーどのラインナップ

野菜や果物、加工食品など長野県が全国に誇れるおいしい信州ふーどを紹介します。

農畜水産物
～果物～

全国シェア
2位
平成29年産
果樹
生産出荷統計

ぶどう

信州は、全国屈指のぶどう産地であり、古くから巨峰等の栽培が盛んです。近年は「種なし・皮ごと」食べられるシャインマスカットやナガノパープルなどの新しい品種の人気が高まっています。



秋映



シャインマスカット

平成29年産
果樹
生産出荷統計

全国シェア
2位

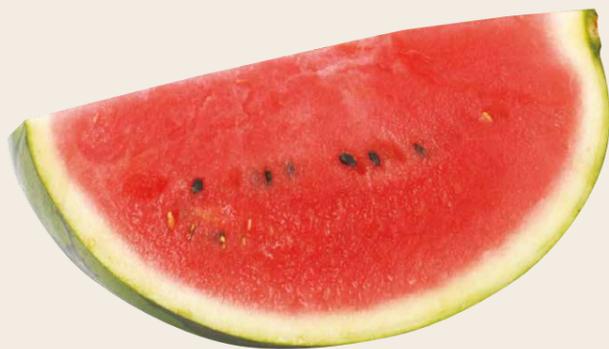
りんご

りんごは、信州を代表する果物。標高差を活かして、各地で様々な品種が栽培されており、県オリジナル品種も数多くあります。

全国シェア
3位
平成29年産
果樹
生産出荷統計

もも

信州のもも栽培の歴史は古く、全国的にも有名な「川中島白桃」は、長野県で生まれた品種です。近年は、県オリジナル品種の「なつっこ」の人気が高まっています。



すいか

信州のすいかは、鮮やかな紅色、シャリシャリとした食感、インパクトのある甘みが特徴です。まさに信州の大地からの贈り物です。



川中島白桃

郷土食



信州人の食の誇り そば粉の香り高く 手打ちそば

【全県】

そばといえば「信州」、と言われるほど代表的な郷土食。地域ごとに打ち方や、つなぎなどに特色があります。



搗いたご飯を串につけ、甘辛ダレで串焼きにした

御幣餅 (五平餅)

【南信・木曾地域】

神様に捧げる御幣(幣束)に似ているところから、その名がついたと言われます。ご飯を多少粒が残る程度につぶし、形を整えて串にさし、甘めのタレを使い焼き上げた郷土食。地域によって様々な形があります。



信州の食の豊かさを丸ごと詰め込んだ おやき (焼き餅)

【北信・中信】



古くから暮らしの中の日常食として、各家庭で作られてきた信州の代表的な郷土食。焼いたり蒸したりと、作り手によっていくつもの異なる製法と多彩な具材があり、いろいろな食感や味わいを楽しめます。



上杉謙信ゆかりの押し寿司

笹寿司

冠婚葬祭などに欠かせない、飯山のおもてなし料理。戦国時代、川中島の合戦に向かう上杉謙信の軍勢に、富倉地区の人々が献上した言い伝えがあることから、謙信寿司とも呼ばれています。

農畜水産物 ～野菜～

平成28年産
地域特産野菜
生産状況



野沢菜

約250年前、野沢温泉村の住職が京都から持ち帰った種が起源とされる野沢菜。葉質が柔らかく、日本を代表する漬け菜として知られています。信州では、野沢菜の他にも稲核菜、源助蕪菜など様々な漬け菜が栽培されています。



平成29年産
野菜
生産出荷統計



アスパラガス

締まった穂先と鮮やかな緑が特徴。茎が太いほど甘みがあり、みずみずしい。また、県内ではホワイトアスパラガス、紫アスパラガスも生産されています。



平成28年産
地域特産野菜
生産状況



ズッキーニ

イタリア語で「小さいカボチャ」を意味するズッキーニ。クセがないため油料理との相性が抜群。生食もおすすめです。

平成29年産
野菜
生産出荷統計



ながいも

山形村のながいもは丈が短く、粘りと強い甘みが特徴です。一方、長野市松代地域の長いものは、みずみずしい食感が特徴です。



平成29年産
野菜
生産出荷統計



はくさい

冷涼な高原で栽培され、6月から10月が出荷の最盛期。また、霜が降りる秋に育てられたはくさいは、甘みと柔らかさが一段と増します。

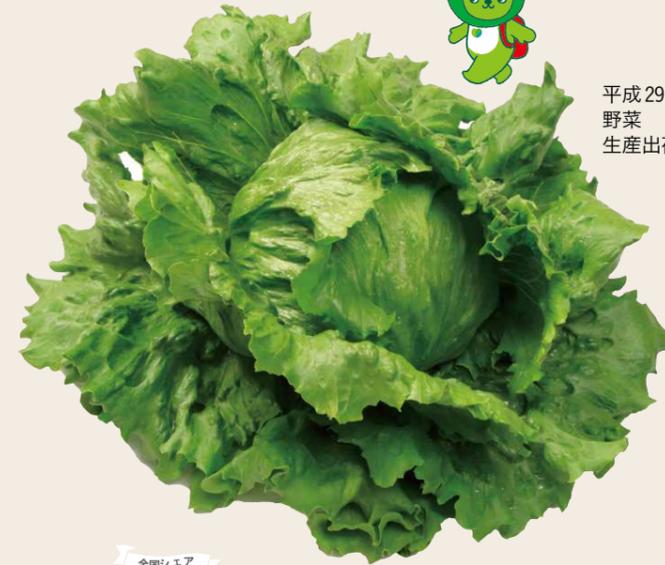


平成29年産
野菜
生産出荷統計



レタス

信州を代表する高原野菜のレタス。夏の冷涼な気候により育てられ、みずみずしく柔らかいのが特徴です。



平成29年産
特産林産物
生産統計調査



きのこ

信州は言わずと知れた「きのこ王国」。味にクセがなく食感が良い「ぶなしめじ」や、シャキシャキとした歯ごたえの「えのぎたけ」、ツルツルとした喉越しの「なめこ」、歯ごたえがよくアワビのような食感の「エリンギ」など、いずれも全国有数の生産量を誇ります。きのこは、低カロリーかつ食物繊維が豊富であり、さまざまな調理法が楽しめます。



平成29年産
特産林産物
生産統計調査



わさび

安曇野は、北アルプス山麓からの雪解け水が伏流水となって湧き出る地。この清らかな湧水で栽培されるわさびの味は格別です。



平成29年産
野菜
生産出荷統計



セルリー

清らかな水と高原の冷涼な気候で育てられるセルリーは、みずみずしくシャキッとした食感とさわやかな香りが魅力。噛むたびに香る少しほろ苦い風味が、アクセントを添えます。

牛乳・チーズ・ヨーグルト

信州は高原での酪農が盛んです。新鮮な生乳からつくられた牛乳・乳製品は、コク深い味わいが特徴です。



信州では、主にジュースの原料に用いられる加工用トマトの生産が盛んです。日照時間の長さから果肉が多く鮮やかな赤色をしているのが特徴です。

トマト加工品



加工食品

主原料が長野県産であるもの



豚肉

信州の澄んだ空気と清らかな水、清潔な農場の中で育まれています。こだわりの中ヨークシャー種、飼料米で育った豚、自然の中で育った放牧豚など多くのブランド豚肉を楽しむことができます。

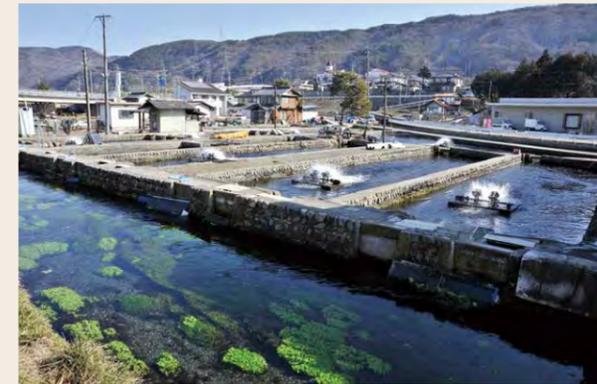


農畜水産物



ます類

信州では、美しい山々から流れてくる清らかな水の中で、様々な魚たちが育ちます。渓流釣りが有名ですが、清冽な水で育てる養殖業も盛んで、特にニジマス、イワナ、シナノユキマスなどの養殖ます類は、全国トップクラスの生産量を誇っています。



信州は味噌や漬物、酒、ワイン、ヨーグルト、パンなど地域に根差した発酵食品が豊富です。発酵食品で人々の健康長寿を目指す「発酵・長寿県」を宣言！



味噌

信州は味噌工場が多く、全国シェア5割以上を誇ります。信州産の味噌は、米麹と大豆を原料とした米味噌が中心で、やや辛口ですがクセのないさっぱりとした味わいが特徴です。

郷土食

長野県の環境、歴史、風土等に根差したもの



凍み豆腐

高野豆腐や凍り豆腐とも呼ばれている信州の代表的な加工品の1つ。現在では全国シェア9割以上を誇ります。近年は健康食品としても注目され、粉豆腐など様々な形で食べられています。



寒天

全国一の生産量を誇る諏訪地方は冬場の厳しい寒さと晴天率の高さが寒天づくりに最適な環境です。成分のほとんどが食物繊維で低カロリーであることから、近年の健康志向の高まりの中で注目を集めています。

はちみつ



信州は北海道とトップを争うはちみつ王国です。自然豊かな信州ではミツバチの好む花の種類が多く、“はちみつの女王”と呼ばれる「アカシヤ蜜」をはじめ、その土地々々の花から採れる様々な蜜があります。りんごやそば、トチの花など様々な風味が楽しめます。



まつたけ

9月から10月が収穫期で、しゃっきりとした食感と独特の強い香りが特徴です。長野県は全国有数の産地です。



山菜

雪解けとともに信州の食卓をにぎわすのが山の幸です。コゴミやタラノメ、ワラビ、ウドなど、その種類は数えきれません。てんぷらやおひたしなど食べ方もさまざまです。山菜採りの際には次に来る人や来年のために若芽を少し残しておくのがマナーです。



山の幸

