

品目名	品種名と栽培地	特徴
漬け菜	 <b>飯田かぶ菜</b> 源助無菜 下伊那全域	野菜菜よりやや小ぶりて葉数が多く葉質は軟らかく、甘みがあって美味。
	 <b>飯田冬菜</b> 下伊那全域	早春の緑野菜の乏しい時期の貴重な葉物として利用される。おひたしや味噌汁の具に向く。
	 <b>稲核菜</b> 松本市安曇ほか	飛騨地方から伝播。かつて県内三大漬け菜の一つといわれた。葉には繊維質が強く硬いが旨味がある。
	 <b>木曾菜</b> 塩尻市塩川、木曾全域	かつて県内の四大そ菜の一つであった「岩郷菜」の流れを持つ。野菜菜漬のように塩漬する。
	 <b>諏訪紅蕪</b> 茅野市	野菜菜が普及する前は、諏訪から伊那、飯田地方まで広く栽培されていた漬け菜。
	 <b>野沢菜</b> 野沢温泉村ほか	宝暦年間に野沢温泉村に京都の天王寺無が伝わったとされる。三大漬け菜の一つ。
ねぎ	 <b>千代ねぎ</b> 飯田市	中京方面から伝播したものと思われ、「越津」に似る。中太で甘み・辛味が強く、香り高い。
	 <b>駒屋ねぎ</b> 売木村	江戸時代頃から栽培。葉が柔らかく、辛み、香りなど食味が優れる。薬味、ねぎだれ等に利用。
	 <b>松代一本ねぎ</b> 長野市松代町	明治時代から栽培。太くて長く軟らかい。煮物や鍋物の他、酢味噌和えなどに利用。
	 <b>松本一本ねぎ</b> 松本市、山形村	江戸時代に関東・中京方面への贈答品として珍重された。曲がったねぎほど甘みが増す。
	 <b>赤石紅にんにく</b> 高木村	大正時代末期には栽培。外皮色の赤紫色が特徴。辛味が強く、花茎もおいしい。
にんにく	 <b>下條にんにく</b> 下條村全域	明治の終わり頃から栽培。赤紫色の鱗片保護葉が特徴。地元では花茎を炒めて食べ、鱗片は強壮剤に。
	 <b>清内路にんにく</b> 阿智村清内路	赤紫色の鱗片保護葉が特徴で、東北在来品種と似る。花茎も美味な良材。
	 <b>しこしょう</b> 柴村	昭和20～30年頃には栽培。辛味調味料、塩漬、味噌焼し焼き等で食される。
とうがらし	 <b>鈴ヶ沢南蛮</b> 阿南町	辛味及び香りが強い品種で、加熱すると旨みが増す。唐辛子みそ、一味唐辛子などに利用。
	 <b>そら南蛮</b> 小諸市	昭和以前から小諸市耳取地区で栽培。黄緑色で薄くて軟らかく、辛味はない。種ごと食べる。
	 <b>ひしの南蛮</b> 小諸市	朝鮮から種子を持ち込んで栽培。卵の半分ほどで、パプリカのような形。軟らかくて、苦みと甘みあり。
	 <b>ぼたんこしょう</b> ぼたごしょう 中野市豊田、信濃町ほか	外見はピーマンのようで、肉厚でほど良い辛さを持つ。こしょう味噌やサラダ、漬物などに利用。

品目名	品種名と栽培地	特徴
なす	 <b>小布施丸なす</b> 小布施町	明治時代から栽培。ソフトボール大でやや扁平の中着形。肉質は硬く煮くずれしない。
	 <b>小森茄子</b> 長野市南部ほか	明治時代から栽培。肉質が緻密で果皮が柔らかく、なす焼き、おやき、天ぷらにするとおいしい。
	 <b>志げ子なす</b> 高木村	昭和30年頃から栽培。肉質は柔らかく、アクが少ない。なす焼き、漬物にするとおいしい。
	 <b>鈴ヶ沢なす</b> 阿南町	肉質は小布施丸なすに、果実は千両系のなすに似る。焼きなすの他、粕漬に向く。
	 <b>ていざなす</b> 天龍村	明治時代から栽培。長さ25cm、重さ400g以上の大果。肉質は非常に柔らかくて焼きなすに向く。
きゅうり	 <b>乙事赤うり</b> 富士見町	半白の白イボ系。完全熟すると赤褐色で網目状になる。かつては漬物に、現在は生食や浅漬で。
	 <b>開田きゅうり</b> 木曾町開田高原	木曾町開田高原を中心に栽培される夏きゅうり。生食の他、浅漬や酢味噌和えに利用。
	 <b>河童瓜</b> 茅野市北山、湖東	未熟果は黄緑色で、熟果は赤褐色に網目模様が入る。みずみずしく、香りが高く、良食味。
	 <b>伍三郎うり</b> 天龍村神原	清内路きゅうりに似る。生食や漬物のほか、三杯酢や味噌につけて食される。
	 <b>佐久古太きゅうり</b> 佐久市	未熟果は半白でイボが茶褐色、熟果は茶褐色。硬い肉質で生食、酒粕もみ、味噌和えなどに利用。
	 <b>鈴ヶ沢うり</b> 阿南町	昭和30年頃から栽培。果実は15～18cm程度でやや太め。生食の他、粕漬、酢漬、浅漬などに。
	 <b>清内路きゅうり</b> 阿智村清内路	大正時代に育成された品種と思われる。生食の他、赤根大根と合わせて漬物に利用される。
	 <b>中根うり</b> 飯田市南信濃和田	昭和初期に一戸の農家が栽培を継承。半白の白イボ系で20cmほどになる。生食のほか漬物などに。
	 <b>八町きゅうり</b> 須坂市	昭和20年代に育成。短形でずんぐりした形。皮は薄く、食味は優れる。
	 <b>羽淵キウリ</b> 塩尻市奈良井	大正時代から栽培。ずんぐりとして生食、漬物の他、スプーンでかき出し酒粕に和えて利用。
うり	 <b>番所きゅうり</b> 松本市安曇	昭和初期から栽培されている。加賀太きゅうりに似て、短形で太い。
	 <b>松代青大きゅうり</b> 長野市松代町	果実は19～21cmほどの紡錘形。華南型雑種の青大と思われる。生食、味噌漬、一夜漬に利用。
	 <b>沼目越瓜</b> 須坂市沼目	江戸時代から盛んに栽培され、粕漬に利用。果実は肉厚で種が少なく、高級漬物に利用。
	 <b>本しま瓜</b> 下伊那全域	下伊那地域で古くから栽培。濃緑色の中に薄緑色の条斑がある。粕漬や味噌漬に向く。
	 <b>松本越瓜</b> 松本市ほか	昭和初期に松本地方で盛んに栽培。青い皮に白い肉質。歯切れ・パリパリ感に優れている。

品目名	品種名と栽培地	特徴
ゆっがお	 <b>内鎌ゆっがお</b> 池田町会楽	宝暦年間頃から栽培。30～40cmの若い実「ふくべ」を収穫し、かんづき加工して利用。
	 <b>かぼちゃ</b>	円形で尻尾は、くり型または尻つぼまりで果皮は灰緑色。煮物にするとはくはくとし、食味が良い。
いも	 <b>清内路かぼちゃ</b> 阿智村清内路	果形が短紡錘形で大きさは2kg前後。やや粘質で食味が良い。日持ちが良い。
	 <b>御牧いちご</b> 小諸市	明治時代からジャム用として栽培。果肉は芯まで赤く、強い酸味と香りがある。
いんげん	 <b>穂高いんげん</b> 安曇野市穂高	大正から昭和にかけてアメリカから種を導入。収穫期が長い晩生種。
	 <b>黒姫ももろこし</b> (もちもろこし) 県内全域(信濃町、木曾町他)	粒は黒に近い紫や緑色で、白黒に黄色も混入。タンパク度ももちもちしている。生食の他、粉に加工。
ちももこ	 <b>たどりさわ</b> 飯田市信濃	40g程度で大きい芋は細長い。病気に強く、豊産性。芋田菜や煮つころがしなどに向く。
	 <b>下栗芋</b> (下栗二度芋) 飯田市上村	赤芋と白芋と2系統がある。肉質は非常に良く締まっており、煮くずれしない。芋田菜に向く。
ばれいしょ	 <b>清内路黄いも</b> 阿智村清内路	40g程度の大きさで形状は短楕円形。肉色は黄色で味が濃い。
	 <b>平谷いも</b> 平谷村	卵程度の大きさ。肉質が黄色でやや硬いが、味は濃厚。
大根	 <b>むらさきいも</b> 売木村	大きさは子どもの握りこぶし大で丸形。皮は濃い紫色。肉質は黄色で、ホクホクしている。
	 <b>上野大根</b> 諏訪市	寛永年間頃から栽培。当時、諏訪地方を治めていた高島藩の特産品。肉質は緻密で硬い。
きんぎょ	 <b>後山地大根</b> 諏訪市湖南	少なくとも昭和初期から栽培されている。根形は尻つぼまりで首は細くしまり、やや下膨れ。肉質は緻密で硬い。
	 <b>親田辛味大根</b> 下條村	肉質は緻密で硬く、形状は丸形。鮮烈な辛さの中にほのかな甘みがあり、大根特有の生臭さがない。
きんぎょ	 <b>切葉松本地大根</b> 松本市、塩尻市、朝日村、山形村	明治時代頃より栽培。葉身がギザギザになっている。肉質は緻密で硬く、非常に辛い。
	 <b>たたら大根</b> 長野市	表面が鮮やかな赤紫色で、内部は白い。辛味は強く肉質は軟らかい。
きんぎょ	 <b>戸隠大根</b> (戸隠おろし) 長野市戸隠ほか	江戸時代からそばの薬味に利用。円筒形で尻部は下膨れする。肉質は緻密で硬い。
	 <b>ねずみ大根</b> 坂城町、千曲市	江戸時代から薬味として利用。根が短形で下膨れして尻つぼまりが良く、ねずみに似ている。
きんぎょ	 <b>灰原辛味大根</b> 長野市	辛味が非常に強く、甘みは少ない。おしぼりうどんのおろしとして利用。

品目名	品種名と栽培地	特徴	
大根	 <b>前坂大根</b> 山ノ内町	練馬大根をもとに改良されたと伝えられている。たくあんや煮物に利用。	
	 <b>牧大根</b> 安曇野市穂高	明治時代から栽培されている。肉質は硬く、たくあん漬や味噌漬に利用。	
	 <b>山口大根</b> 上田市	昭和初期には盛んに栽培。根形は下膨れした電球形。辛味が強いが甘みもある。	
	 <b>上平大根</b> 千曲市更埴森	山口大根と近縁で、昭和初期頃には栽培。硬さと辛味があり、たくあん漬に利用。	
かぶ	 <b>赤根大根</b> (清内路系) 阿智村清内路	江戸時代から栽培。根は大根のような長形で、表面は全体に濃紅色。	
	 <b>芦島蕪</b> 上松町	以前は、家畜の木曾馬の餌としても利用。根はやや扁平のくさび形。ぬか漬や甘酢漬に利用。	
	 <b>王滝蕪</b> 王滝村	王滝村に残る約300年前の古文書に出てくる。莖葉はすんき漬けに利用。根は長形から扁平。	
	 <b>開田蕪</b> 木曾町開田高原	「王滝蕪」「細島蕪」と近縁。根は赤紫色。形は扁平。莖葉はすんき漬けに利用。	
	 <b>細島蕪</b> 木祖村	「王滝蕪」「開田蕪」と近縁。昔は家畜の飼料や凶作時の代用食に利用。根は長円錐形。	
	 <b>保平蕪</b> 松本市奈川	古くから松本市奈川の集落で栽培。根は円錐形で紅色。肉質は軟らかく食味が良い。	
	 <b>三岳黒潮蕪</b> 木曾町三岳	牧尾ダム建設で消滅したと思われたが一人が採種して守ってきた。根は短円錐形で全体に赤紫色。	
	 <b>吉野蕪</b> 上松町	古くから上松町内で栽培。根は長円錐形で表面全体が赤紫色。	
	びょうり	 <b>常盤牛蒡</b> 飯山市	天保年間頃より栽培。大葉で直根の揃いが良く丈夫である。きんぴらや炊き込みなどで利用。
		 <b>村山早生牛蒡</b> 須坂市	昭和初期に早生でとう立ちが遅い品種を改良。アクが少なく、白くて太い。料理の利用範囲は広い。
きんぎょ	 <b>あかたつ(唐芋)</b> 木曾地域 上伊那・下伊那地域	明治時代に中京方面から伝播したものと思われる。主に葉茎を漬けて食べる。	
	 <b>坂井芋</b> 飯山市	江戸時代から栽培。芋質は柔らかく粘りが強い。煮つころがしやけんちん汁などに利用。	
きんぎょ	 <b>赤須さといも</b> 駒ヶ根市上赤須	昭和初期から栽培。粘りが強く、火が通りやすい。	
	 <b>穂高山葵</b> 安曇野市	北アルプス山麓に自生する山葵。風味、辛さは非常に強い。	

品種名に「※」印のあるものは、伝承地栽培認定された信州の伝統野菜です。