



# 信州の伝統野菜とは

信州の伝統野菜認定マーク

信州の豊かな自然の中で、食文化とともにはぐくまれ、限られた地域で脈々と伝えられてきた貴重な野菜たち。これらの野菜を次世代につないでいこうと、2007年に長野県が制定したのが「信州の伝統野菜」です。

地域ごとにある、生産規模は小さくても古くからその場所には無くてはならない、生活に密着してきた野菜と食文化を、これからも保存し続け、より多くの人たちに伝えるための制度です。

## お問い合わせ

### 松本市

農政課 TEL 0263-34-3221

西部農林課 TEL 0263-78-3003

伝統食材が買える場所等 最新情報は [こちら](#)



美しく生きる。

健康寿命延伸都市・松本

発行/平成31(2019)年1月



収穫時期  
7月  
～11月中旬

## そば

そばは、標高が高く霧がまき日照時間が短い痩せ地等の条件で実のしまった良いものができるといわれます。周囲を山に囲まれた松本平では、米の生産が難しかった山間部を中心に栽培され、そばを粉にして団子や「そばがき」に、江戸時代には中山道の本山宿(塩尻市)から始まったとされる「そば切り」がいち早く伝えられ、庶民の食べ物として普及しました。奈川地区が発祥の地とされる「とうじそば」は、大鍋で山菜やきのこ、野菜を煮立て、その汁の中に小分けにしたそばを投げ箸に入れ、さっと温める食べ方も暮らしの知恵から生まれた独特の食べ方です。

とくに松本市の奈川地区では「奈川在来」、安曇地区では「番所在来」といった豊かな香りと濃厚な味わいに特長のある希少性の高いそばが栽培されています。



収穫時期  
9月初旬  
～10月中旬

## ガニ豆 (花豆)

江戸時代末期に外国から入ってきた品種で、明治時代、北海道で本格的な栽培が始まりました。この地で栽培されるようになったのは、明治時代にアイヌの人々が安曇地区の鈴蘭にある大樋(おおひ)銀山を訪れた際に伝わったとされています。

冷涼な高地でないと結実しないため、松本市内では安曇地区、奈川地区等で主に生産されています。とくに「ガニ豆」といわれるものは、北海道と長野県等の一部でしか栽培されていない貴重な品種で、一般的な「花豆」は花の色が赤であるのに対し、薄紅色の可憐な花を咲かせ、秋にはクリーム色の地に紫色の斑模様(沢ガニ模様)や紫色の地に黒色の斑模様の豆になります。

主に煮豆やあん、甘納豆等に用いられ、ほっくりした風味は格別です。



©信州大学学術研究院(農学系)助教 岡部蘭子



## 収穫カレンダー

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
松本一本ねぎ												
切葉松本地大根												
松本越瓜												
稻核菜												
番所きゅうり												
保平蕪												
そば												
ガニ豆(花豆)												



# 伝統食材

松本市に古くから伝わる食材を紹介します





収穫時期  
10月中旬  
～2月上旬



収穫時期  
11月



収穫時期  
8月中旬  
～9月中旬



収穫時期  
11月中旬



収穫時期  
7月中旬  
～8月中旬



収穫時期  
10月中旬  
～11月中旬

## まつもと いっばん 松本一本ねぎ

白い部分が多く太い長ねぎのルーツを辿ると、松本一本ねぎに行き着くといわれる程、歴史のあるねぎです。松本市山辺に室町時代から伝わる「兎の吸物」伝説にも登場し、江戸時代には将軍家にも献上され、関東、中京方面に贈答用として珍重されたという記録も残っています。

春先に植えた苗を夏に一度掘起こし植替える伝統的な栽培方法により、曲がった形状となり、寒暖差の大きい松本地方の自然環境で柔らかさや甘さが増すといわれています。

食べ方は一般的な長ねぎと一緒にですが、とくに冬に食べる煮物や鍋物との相性がよく、柔らかく、煮込むほどとろけ、松本名物の1つである「桜鍋」にも使用されます。



## きれは まつもと じだいこん 切葉松本地大根

松本地方では、「かた大根」として親しまれている辛みの強い大根です。明治時代にはすでに栽培され、昭和初期には、岡谷・諏訪の製紙工場にも出荷されていたそうです。葉身がギザギザになっていることからこの名が付けました。

水分が少なく、肉質は硬く緻密ででんぷん質が多く甘みがありますが、辛みも強いのが特徴です。たくあん漬けにして保存食として食べられることが多いですが、大根おろしにしてそば等の薬味としても使われることがあります。

## まつもと しるうり 松本越瓜

松本地方では、「本うり」として親しまれている漬け瓜です。昭和初期には広く栽培されていましたが詳細は分かっていません。昭和11(1936)年には「改良本瓜」、昭和12(1937)年には「松本本瓜」と呼ばれていた記録がありますが、その後、「松本越瓜」と呼ばれるようになりました。

皮は緑色で独特の縦の線が入っていて、内側は白色です。肉質は厚くて硬く、パリパリの食感が楽しめます。収穫が酒粕の出回る時期と重なるため、奈良漬けや福神漬けにして食べられることが多いです。

## いねごきな 稲核菜

江戸時代に野麦峠を越えて持込まれた飛騨の赤かぶが原種とされ、松本藩にも献上されていました。昭和の初めには松本一帯で栽培されていましたが、第2次世界大戦後、野菜菜の栽培が盛んになると、徐々に原産地とされる「安曇地区稲核」でのみ栽培される固有種となりました。この地区には、「風穴」といわれる天然の冷蔵庫が各所にあり、漬物として翌年の秋まで保存できる環境があったことも「幻の漬物」の伝承につながった要因といわれています。

茎や葉は塩漬けで食べることが多く、独特の歯ごたえとうま味があります。熟成された古漬けは、ほのかに酸味があり、刻んで煮炒めるとおいしく、「おやき」の具としても使われます。「かぶ」も独特の風味があり、漬物にしておいしく食べられます。



## ばんどころ 番所きゅうり

来歴は不明ですが、昭和初期から乗鞍高原の「番所」地区で栽培されています。地元では「番所うり」(ばんどころうり)とも呼ばれ、かつては畑仕事や山に行くときの水分補給源として重宝されたそうです。

長さ20センチ、太さ5センチ程と短くて太い形状で、断面は丸みがかかった三角形をしています。シャキシャキした歯ごたえで、水分量が多く、甘みのなかに少し苦みがあるのが特徴です。中心の種の部分はゼリーのように柔らかく、プチプチした食感が楽しめます。

生産量も少なく、夏の短期間しか収穫できないため、市場には出回らず、この地域でしか食べることのできない逸品です。生食のほか、塩漬けや醤油漬けで食べることが多いです。



## ほだいらかぶ 保平蕪

来歴は不明ですが、一説には野麦峠を越えて飛騨から伝わったといわれています。古くから奈川地区の保平集落を中心に、標高1,200～1,300メートルの高地で栽培されてきました。

かぶの表面は鮮やかな紅色ですが、中は白く、肉質が柔らかくて、辛みが少なく甘み強いのが特徴です。

生産量が少ないことから、生の状態で市場に出回ることにはほとんどなく、現在は甘酢漬けで食べるのが一般的です。甘酢に漬けると表皮の色素が溶け出し、中までピンク色に染まります。また、葉の部分も柔らかいうちに収穫して漬物にすることもあります。



家族で食べよう 伝統食材！

