

伝統野菜を取り入れてみる。

ささやかなアクションだけど、地元で大切に育てられた食材を手に取り、料理を作ってみると、台所に立つ人も、食べる人も、目の前のことを大切にすることが伝わって、広がって、心と体が喜びだすような……。

ご機嫌な心と体は、きっと日々の台所から始められる。だから、始めてみませんか？

伝統野菜のある暮らし



松本市のおいしい農産物について詳しくはWEBサイトへ

レシピ提供

- (一社)腸活環境育成協会 神谷陽子 (保平蕪、稲核菜)
- 乗鞍生産者組合 (番所きゅうり)
- 松本第一高等学校 食物科 (松本一本ねぎ)



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

発行/平成31(2019)年3月



保平かぶのポタージュスープ

保平かぶの優しい甘みをいかしたポタージュは、彩りもきれいで、なんとも言えない特別感。思わずみんなの笑顔を引き出します。

材料 (2人分)

保平かぶの白部分…200g
保平かぶの赤部分…50g
昆布水* …400ml
牛乳 …50ml
味噌 …20g
天然だし …少々

作り方

- ① 保平かぶはしっかり洗い、白い部分は5cm角くらいに切り、赤い部分も細かく切り、それぞれ分けておく。
- ② 鍋に白い部分を入れ昆布水300mlで茹でる。
- ③ 鍋に赤い部分を入れ昆布水100mlで茹でる。
- ④ ②と③に火が通ったら、それぞれミキサーで混ぜ、②は滑らかになるように濾す。
- ⑤ 滑らかになった②を鍋に戻し、牛乳とだしを入れ味噌で味を整え、赤部分で飾付け

* 昆布水…乾燥昆布を1～2ℓの水に一本入れ一晩置いたもの。だし汁として味噌汁・煮物などに使えとも便利です。



越冬白菜のサラダ

番所きゅうりと保平かぶを使った

塩漬けて便利。夏の間は番所きゅうりを塩漬けておくと、長い間食べられて、サラダのアクセントとしても重宝します。

材料 (5～6人分)

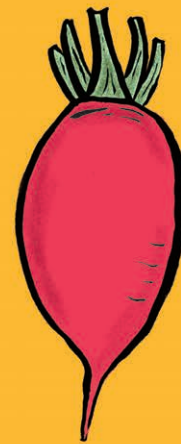
番所きゅうり*…1本
保平かぶ …3個
白菜 …1/2玉
カイワレ大根 …1/2p
りんご …1個
ニンニク …大2
サラダ油 …大3
薄口醤油 …大3～4
酢 …大3～4

作り方

- ① かぶ、りんごはスライスし、白菜はざく切りにする。
- ② 番所きゅうりの塩漬は少し塩分が残るくらいに塩出しし、薄くスライスする。
- ③ カイワレ大根は程よい長さに切る。
- ④ ニンニクはみじん切りにし油でいためる。
- ⑤ 切って置いた野菜に④のニンニクと醤油・酢を入れざっくりと混ぜる。

* 番所きゅうりの塩漬け方法…水洗いして水けを切ったきゅうりを10～11%の塩で下漬けし、1週間ほどで一旦ザルに上げ、その後下漬の際と同量程度の塩で漬け替える。

伝統野菜のある暮らし



松本地域の
伝統野菜レシピ集

松本市

伝統野菜のある暮らし

自然に恵まれた信州では、昔から美味しい穀物や野菜が育てられてきました。次々と種や品種が均一化していく時代のなかでも、昔の姿や形のまま栽培が続けられ、この地域の人たちに愛され続けている野菜があります。

それが、信州の伝統野菜

伝統を大切にしながら、新しい食べ方も提案され、その食文化が動き出しています。自分の住む地域で大切にされてきた食材を用い、家族や大切な人と食事を共にする時間は、美味しく楽しい時間。そんなささやかでもあたたかい日々の営みが、きっと私たちの心と体、そして、未来をつくっていくと信じたい……。

そんな、日常をちょっとだけ彩ってくれる野菜たちを暮らしに取り入れてみてはいかがでしょうか。

松本地域の伝統野菜

標高の高い山々に囲まれ、美しい空気と豊かな水のおかげで肥沃な大地が形成されている松本地域。ここでは個性豊かな野菜たちが、大切に育てられています。

④ 番所きゅうり

安曇乗鞍高原一帯で栽培されている。長さ20cm・太さ5cmの短く太めの外観とタネが多さが特徴。皮は薄く肉厚でみずみずしくて甘みがあります。

④ 7月中旬～8月中旬



Matsumoto ① 10月中旬～2月上旬

① 松本一本ねぎ

松本の伝統的なねぎ。夏に植え替えをすることで、太くて軟らかくなります。曲がった形が一時敬遠されていましたが、今その美味しさが脚光を浴びています。

③ イヌ平かぶ

奈川保平地区に伝わる赤かぶ。もとは皮だけが赤いが、甘酢に漬けると色素が溶け出し、中まできれいな色に染まります。

③ 10月中旬～11月中旬

② 稲核菜

安曇稲核地区の特産。野沢菜に似ていますが、菜だけでなくかぶも漬けて食べます。周辺に畑がないため交雑が起こりにくく、現在まで種が保存されてきました。

② 11月中旬 ④ …収穫時期

松本地域の伝統野菜は他にもあります！



切葉松本地大根

④ 11月



松本越瓜

④ 8月中旬～9月中旬



羽淵きゅうり

④ 7月～9月



松本一本ねぎの肉巻き

一本ねぎと豚バラ肉の相性が抜群。口に入れた時にふわっと広がるねぎの優しい甘みは、みんなで顔を見合わせてしまうほどの味わい

材料 (4人分)

松本一本ねぎ (白い部分) …2～3本

豚バラ肉 (スライス) …200g

みりん …大4

醤油 …大2

酒 …大3

砂糖 …大2.5

作り方

- ① ねぎを3cm～4cm幅で切る。
- ② ①に豚バラ肉を巻き付ける。
- ③ フライパンを熱し、巻き終わり部分を下にして焼き、全体に焼き色を付けていく。
- ④ 全体に焼き色がついたところで、調味料をすべて加えてから蓋をし、弱火で約6分ほどねぎに火を通す。
- ⑤ 最後に、蓋を開け煮詰めて完成

※お好みで七味、ごま、山椒などを振って食べるのも美味しいです。



稲核菜のミニピザ

そのままでも美味しい「稲核菜とじゃこの炒め物」はアレンジがきいてgood。ミニピザにして食卓に目新しさを添えるのも楽しい。

材料 (9人分)

④ 稲核菜とじゃこの炒め物
稲核菜の葉部分 …300g
ちりめんじゃこ …100g
ごま油 …大1
てんさい糖 …小1
A | 酒 …小1
みりん …小1

④ 稲核菜のミニピザ
餃子の皮 …9人×3枚
ピザ用チーズ…適量

作り方

- ① 稲核菜の葉の部分を1cmくらいの長さに切る。
- ② フライパンにごま油を入れ、熱したら、切った稲核菜の葉とちりめんじゃこを弱火で炒め、火が通ったら、Aの調味料を入れる。塩はお好みで加減して稲核菜とじゃこの炒め物の出来上がり
- ③ 温まったホットプレートに餃子の皮をせ、その上に稲核菜とじゃこの炒め物を適量のせ、その上にピザ用チーズをのせる。チーズが溶けたら完成

