

伝統食材と「つくる」を楽しむ

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食材があります。種をまき、天候や育ちに一喜一憂しつつ、実りを喜び、収穫を楽しむ。そして、その大切に育てた食材を用いて料理をつくり、味わい、自然と身になっていく。きっと、人は昔から絶えず自分達の手を動かしながら「つくる」ことを通して、脈々といのちを受け継いできたのではないのでしょうか。

自分の手で「つくる」。いつもより少しのゆとりをもって、この地域で大切に受け継がれてきた伝統食材を手に取り、お料理してみたいかがでしょう。

松本地域の伝統食材

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穀物や野菜たちが、大切に育てられています。

④ ガニ豆(花豆)

奈川や乗鞍高原など標高千m以上で栽培される大粒の豆で、煮豆にすると皮がやわらかく大変おいしい豆です。ガニ豆は安曇地区等の一部でしか栽培されない貴重な品種です。

〔収〕 9月初旬～10月中旬



Matsumoto 〔収〕 8月中旬～9月中旬

① 松本越瓜

肉質は厚くて硬く、歯切れ・パリパリ感とは他品種に比べて優れています。奈良漬、福神漬として、秋から冬への長期の貯蔵食品として利用されています。

〔収〕 8月中旬～9月中旬



松本越瓜の酢の物

先人たちの編み出した小技が、素材の美味しさを引き出してくれる。ひと手間、こんなに美味しく楽しい気持ちになるなんて、新発見。

材料 (4人分)

松本越瓜のかみなり干し …200g
ちりめんじゃこ …80g
砂糖 …大3
酢 …大3

作り方

- ① 酢と砂糖をよく混ぜた中にちりめんじゃこを入れて味をなじませる。
 - ② 松本越瓜のかみなり干しを一口大に切る。
 - ③ ①に②を入れて和える。
- ※お好みで鰹節をまぶしたり、ポン酢やしょうゆで和えてもおいしいです。

【松本越瓜のかみなり干しの作り方】

- ① 松本越瓜の両端を切ってから中の種をきれいにかき出す。(ワタは苦いので残さないように注意すること)
- ② 厚さ1～2mm位のらせん状に切る。
- ③ 切った瓜を10～30分くらい干して水分を抜く。

かみなり干しの詳しい作り方は裏面QRコードへ



沢庵漬

少し手間がかかりそうなイメージの沢庵漬も、材料さえ揃えばなんのその。食卓に手作りの沢庵があると、嬉しくて誇らしい。

材料 (作りやすい分量)

切葉松本地大根 …10kg
A
糠 …2kg
塩 …600g
糠漬用漬物の素 …20～30g
乾燥ナス葉 …20枚程度
乾燥柿葉 …柿4～5個分

作り方

- ① 大根を1週間程天日干しする。
- ② ナス葉は良く揉んで粉状にし、柿皮は5cm以下に刻む。
- ③ Aをよく混ぜる。
- ④ ③に①の大根を3ヶ月程漬けこむ。

沢庵漬の詳しい作り方は裏面QRコードへ



※10℃以下で保存してください。



松本地域の伝統食材は他にもあります！



〔収〕 10月中旬～2月上旬 〔収〕 11月中旬 〔収〕 10月中旬～11月中旬 〔収〕 7月中旬～8月中旬

※レシピ集の第1弾にこの4つの食材をつかったレシピを掲載しています