

信州の 伝統野菜

レシピブック

食べたなら
懐かしい風景が
ふんわり
浮かびました

長野県
信州伝統野菜認定委員会

信州の 伝統野菜

レシピブック



RECIPE BOOK 目次

- 下條にんにく …………… 1
- 穂高いんげん …………… 2
- 佐久古太きゅうり …… 3
- 八町きゅうり …………… 4
- ていざなす …………… 5
- 小布施丸なす …………… 6
- ひしの南蛮 …………… 7
- ぼたんこしょう ……… 8
- 糸萱かぼちゃ ……… 9
- 村山早生牛蒡 ……… 10
- 常盤牛蒡 …………… 11
- 坂井芋 …………… 12
- ねずみ大根 …………… 13
- 開田蕪 …………… 14
- 松本一本ねぎ ……… 15
- 松代一本ねぎ ……… 16

「信州の伝統野菜」は 先人が育んだ信州の食文化

「信州の伝統野菜」は山深い信州の風土に根ざした「土地の味」。

その魅力を十分に引き出し、味わえるのは、日頃農家の食卓にのぼる、家庭で食べつながれてきた料理。未来に誇りをもって伝えていきたい食文化です。

信州伝統野菜認定委員会
委員長
おいしい信州ふーど 公使
横山 タカ子



古くから東西文化の融合点にあった長野県は、全国有数の伝統野菜の宝庫。各地の気候風土に適應して特徴的な味や形、香りなどを持った多種多様な野菜が、貴重な「食の文化財」として脈々と受け継がれてきました。

しかし、戦後の経済発展の中で野菜の主流は育てやすく、規格がそろい物流網に乗ることが容易な品種に移行し、多くは衰退してしまいました。

そこで長野県では、各地に残る貴重な伝統野菜の存在意義を見直し、次代につないでいこうと、平成19年に「信州伝統野菜認定制度」を創設しました。

伝承地 ▶ 長野県下伊那郡下條村

販売時期
7月中旬～2月中旬

RECIPE
01

しもじょう 下條にんにく

信州伝統野菜のホームページから
下條にんにく生産者の動画がみられます



横山タカ子先生のひとこと 心強い箸休めの一品です。

「下條にんにく」とこんにゃくのピリ辛炒め



● 材料 4人分	鷹の爪 …………… 1本
下條にんにく …… 1片	酒 …………… 大さじ2
こんにゃく …… 1枚	しょうゆ …… 大さじ2
ねぎ(青い部分)…5cm	ごま油 …… 大さじ1

● 作り方

- ①こんにゃくはスプーンで1口サイズにちぎり、塩もみし、水で洗い、水分をよくふきとる。
- ②にんにくはみじん切り、ねぎは細く斜め切り、鷹の爪は輪切りする。
- ③フライパンを熱し、ごま油を引き、にんにくと鷹の爪を炒めて香りを出す。
- ④こんにゃくを入れて、カラカラになるまでしっかり炒める。
- ⑤酒としょうゆで味付けし、ねぎを加えて軽く炒めて完成。

連絡先 ▶ 下條にんにく生産者組合

☎ 090-4673-2972 f Facebook @shimojoninniku



主な販売先 ▶ 道の駅 信濃路下條「うまいもの館」(下條村) ☎ 0260-27-2911

およびてふあーむ農産物直売所(飯田市鼎) ☎ 0265-56-2822

伝承地 ▶ 長野県安曇野市穂高

販売時期
7月～11月上旬

RECIPE
02

ほたか 穂高いんげん



横山タカ子先生
のひとこと

グリーンの穂高いんげんに、ビタミンEの豊富な
ごまをまぶす、目にも美しい一品です。



「穂高いんげん」胡麻和え

● 材料 4人分

穂高いんげん……	100g	黒すりごま……………	8g
みそ……………	8g	しょうゆ……………	3cc
砂糖……………	3g		

● 作り方

- ① いんげんをひとつまみの塩でゆでる。
- ② みそ・砂糖・ごま・しょうゆを混ぜる。
- ③ ゆでた穂高いんげんと②を和えて盛り付ける。



連絡先 ▶ 企業組合 Vif穂高

☎ 0263-81-5656 ☎ 0263-83-5223 ✉ info@vif-hotaka.jp

主な販売先 ▶ Vif穂高 いち番館（連絡先は上記）

伝承地 ▶ 長野県佐久市志賀、春日

販売時期
7月上旬～9月下旬

RECIPE

03

さ く こ だ い
佐久古太きゅうり



横山タカ子先生
のひとこと

食べなれた味で、安心なレシピ。発酵食品の酒粕を使う昔からの知恵が活かされた素晴らしい一品です。



「佐久古太きゅうり」粕もみ

● 材料 4人分

佐久古太きゅうり .. 2本	酒粕	大さじ3
砂糖	塩	少々

● 作り方

- ① きゅうりは板ずりをして薄い小口切りにする。
- ② 塩を振りしんなりさせ、しばらく置く。
- ③ きゅうりをざるに上げ、強く絞って水を切る。
- ④ きゅうり、酒粕、砂糖を混ぜ合わせて完成。

連絡先 ▶ 佐久古太きゅうり保存会

☎ 0267-62-3203 ☎ 0267-62-2269 ✉ nosei@city.saku.lg.jp

主な販売先 ▶ ヘルシーテラス佐久南 (佐久市伴野7番地1) ☎ 0267-78-3383

RECIPE

04

はっちょう

八町きゅうり



横山タカ子先生
のひとこと

夏野菜を刻み、香味野菜を混ぜて
アクセントをつけたおいしい漬物です。



「八町きゅうり」となすのピリ辛漬け

● 材料 4人分

(レシピ: 須坂市食生活改善推進協議会)

八町きゅうり …… 2本
なす …… 1本
赤パプリカ …… 1/2個
青じそ …… 10枚
塩 …… 少々

● 刻み野菜

ねぎ
しょうが } 各小さじ1/2
みょうが } (みじん切り)
唐辛子 1本(みじん切り)

● 調味料

酒 …… 大さじ1/2
しょうゆ …… 大さじ1/2

● 作り方

- ① なすを一口大の大きさに切り塩をふって少しもみこみ、15分ほど重石をのせる。
- ② きゅうりをすりこぎで軽くたたいて食べやすい大きさに切る。
- ③ 赤パプリカは種を取って千切り、青じそも千切りにする。
- ④ 刻み野菜と調味料を合わせる。
- ⑤ ①のなすを水洗いし、手でしぼり②～④を合わせ重石をのせる。味がなじんだら出来上がり。



連絡先 ▶ 八町きゅうり研究会

☎ 026-248-9004 (須坂市農林課) ☎ 026-246-5667 (須坂市農林課)

主な販売先 ▶ 須坂市内直売所、須坂市内スーパー

伝承地 ▶ 長野県下伊那郡天龍村神原

販売時期
7月～10月

RECIPE
05

ていざなす



横山タカ子先生
のひとこと

ていざなすの良さを100%引き出した、
これからも食べつないでほしい一品です。



「ていざなす」丸焼き

● 材料 4人分

ていざなす ……	2本	かつお節 ……	小2パック
しょうゆ ……	適量	おろししょうが ……	小さじ2

● 作り方

- ①ヘタに切り込みを入れて焼く。上にアルミホイルをかぶせると、早く焼ける。
- ②皮に焦げ目がつき、箸で押さえてみて全体がやわらかくなるまでしっかりと焼く。
- ③皮をむき、切って器に盛り、かつお節、おろししょうがを添えてしょうゆをかける。



連絡先 ▶ ていざなす生産者組合 事務局 天龍農林業公社

☎ 0260-32-1160 📠 0260-32-1165 🌐 <https://www.tenryu-nourin.com>

主な販売先 ▶ 天龍農林業公社 ☎ 0260-32-1160

伝承地 ▶ 長野県上高井郡小布施町

販売時期
7月中旬～9月下旬

RECIPE

06

おぶせ
小布施丸なす



横山タカ子先生
のひとこと

メインにもなる一品です。
皮の柔らかさが十分に味わえます。

「小布施丸なす」田楽



● 材料 4人分

小布施丸なす …… 2個

● 田楽味噌の調味料

みそ …… 100g

砂糖 …… 100g

酒 …… 40cc

みりん …… 40cc

● 作り方

- ① 丸なすを食べやすい大きさに切って揚げる。
- ② 調味料を鍋で合わせ、火にかけて練り、田楽の味噌とする。
- ③ ②を丸なすに塗って、オーブンで焼き色を付ける。

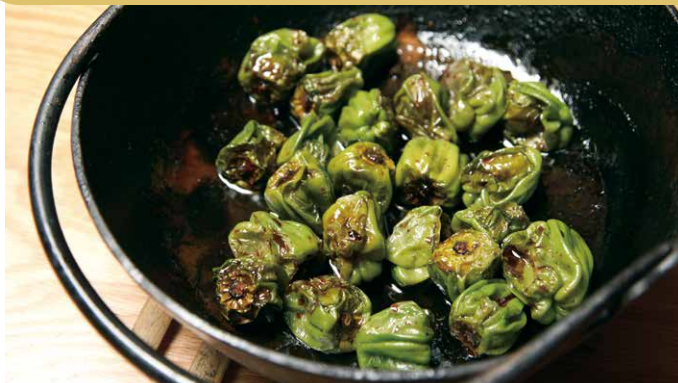


連絡先 ▶ 小布施丸なす保存会 小布施町産業振興課

☎ 026-214-9104 ☎ 026-247-3113 ✉ sangyou@town.obuse.nagano.jp

主な販売先 ▶ 6次産業センター ☎ 026-242-6600 栗どっこ市 ☎ 026-247-4922

なんばん
ひしの南蛮



横山タカ子先生
のひとこと

包丁を使う手間もいらず、まるごと煮て、
まるごと味わえる、すばらしい調理法です。



「ひしの南蛮」含め煮

● 材料 4人分

ひしの南蛮…………… 250g	しょうゆ…………… 20cc
砂糖…………… 20g	サラダ油…………… 適量

● 作り方

- ① 深底鍋に多めの油をしき、南蛮を丸ごと入れる。
- ② 南蛮の形を崩さないよう箸は使わず、鍋を正面向きで回転させながら炒める。
- ③ 軽く炒めてから砂糖・しょうゆをかけると自然に汁が出てくるので、わずかの時間（30秒程度）蒸す。
- ④ 汁と南蛮が十分に絡んだら完成。（調理後、冷凍保存可能）



連絡先 ▶ 菱平地区農産物出荷施設利用組合 眺望一番 ひしの直売所

☎ 0267-22-1451 ☎ 0267-23-2230 ✉ hishino@ctknet.ne.jp

主な販売先 ▶ 眺望一番 ひしの直売所（連絡先は上記）

ぼたんこしょう



横山タカ子先生
のひとこと

本場で昔から食べつないできたレシピは、
具材のバランスが絶妙です。



「ぼたんこしょう」やたら

● 材料 4人分

ぼたんこしょう…… 1個	丸なす …………… 1/3個
みょうが…………… 4個	大根みそ漬け…… 30g

● 作り方

- ① 材料をみじん切りにします。
- ② ボウルに、①を入れ、食べる直前によく混ぜ合せて出来上がり。熱々のご飯にのせてお召し上がりください。

連絡先 ▶ 斑尾ぼたんこしょう保存会

☎ 0269-38-3327 ☎ 同左 🌐 <http://www.botankoshou.com/index.html>

主な販売先 ▶ 道の駅 ふるさと豊田農産物直売所 (中野市永江2136)

☎ 0269-38-0069

伝承地 ▶ 長野県茅野市北山糸萱、湖東笹原・須栗平・白井出

RECIPE
09

いと かや

糸萱かぼちゃ

販売時期
9月上旬～11月下旬



横山タカ子先生
のひとこと

おいしい糸萱かぼちゃが
あればこそその楽しみ方です。



「糸萱かぼちゃ」の煮物

● 材料 4人分

糸萱かぼちゃ …… 400g

塩 …… 小さじ1/2

お好みで加減してください。

砂糖 …… 小さじ1/2

しょうゆ …… 小さじ1/2

- 作り方 ①かぼちゃを2-3cm角のブロックに切る。(厚さはかぼちゃの肉厚とします)
②切ったかぼちゃを鍋に入れる。③塩を振りかけ、かぼちゃ全体にいきわたらせる
(蓋をして鍋ごと振るとよい)。④1時間ほど放置。⑤底から5mm程度水を入れる
(かぼちゃから出た水分も利用)。⑥蓋をして5分ほど中火で煮る(焦げに注意)。
⑦弱火にして水分がなくなるまで煮る(焦げに注意、かぼちゃの煮えを確認)。

連絡先 ▶ 糸萱かぼちゃ生産者組合 代表:島立雄幸 ☎ 090-2558-6891

☎ 0266-77-2776 (島立雄幸) ✉ itokayakabocho@outlook.jp (湯田坂一夫)

主な販売先 ▶ ①(有)八ヶ岳農産直売所(茅野市) ☎ 0266-78-0141

②ポニーハウス(茅野市) ☎ 090-2557-2877 (佐藤)

③糸萱かぼちゃ生産者組合 ☎ 090-2558-6891 (島立)

伝承地 ▶ 長野県須坂市村山

販売時期
8月下旬～12月下旬

RECIPE

10

むら やま わ せ ご ぼ う

村山早生牛蒡



横山タカ子先生
のひとこと

村山早生牛蒡の味そのものを楽しめる
素朴ですばらしい料理です。



「村山早生牛蒡」の太煮

● 材料 4人分

村山早生牛蒡…… 500g	サラダ油…… 大さじ1
砂糖…… 大さじ3	水…… 450cc
しょうゆ…… 大さじ2	煮干し…… 8g

● 作り方

- ① ごぼうを洗い、皮のまま5センチに切る。
- ② ごぼうを油でいり、水と煮干しを入れる。
- ③ 20分で柔らかくなるので、砂糖としょうゆを入れ、40分ほど煮る。

連絡先 ▶ 村山早生ごぼう生産組合

☎ 026-246-4819 ☎ 同左

主な販売先 ▶ 須坂市内直売所、須坂市内スーパー

伝承地 ▶ 長野県飯山市

販売時期
10月上旬～11月中旬

RECIPE

11

ときわ ごぼう
常盤牛蒡



横山タカ子先生
のひとこと

常盤牛蒡の香りがする保存食です。

「常盤牛蒡」ときのこの浅漬け

● 材料 4人分

常盤牛蒡(細切り) 250g	干しいたけ…………… 1枚
しめじ…………… 100g	切昆布…………… 5g
えのき…………… 100g	赤とうがらし…………… 1本

● 調味料

薄口しょうゆ ……	100cc
みりん……………	50cc
砂糖……………	50cc
酢……………	10cc

● 作り方

- ①しめじは株をほぐし、えのきは3cmの長さに切り、天日で干すか、電子レンジにかけて少し乾かす。
- ②ごぼうはたわしできれいに洗い、ごく薄い斜め切りにし、水にさらしてサッとゆで(透き通るくらい)水にさらし、すぐにザルにあげる。
- ③干しいたけは少量の水でもどして千切りにする。とうがらしは小口切りにする。
- ④ボールに①②③と切昆布を入れ、混ぜる。
- ⑤調味料を煮立て、熱いうちに④にかける。
- ⑥ビニール袋に入れて空気を抜き、一晩漬ける。



連絡先 ▶ ながの農業協同組合常盤ごぼう部会

☎ 0269-62-1779 ☎ 0269-81-2255

主な販売先 ▶ 農産物直売所千曲川(道の駅「花の駅 千曲川」) ☎ 0269-62-1815

伝承地 ▶ 長野県飯山市木島

販売時期
10月上旬～11月中旬

RECIPE

12

さか い も
坂井芋



横山タカ子先生
のひとこと

坂井芋の良さが
十分に引き出せる調理法です。



「坂井芋」の煮ころがし

● 材料 4人分

坂井芋……………400g
煮干し……………5g
水……………1カップ

● 調味料

砂糖……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ2
みりん……………大さじ1

● 作り方

- ①里芋は洗ったら、皮ごと7分蒸し、つるっと皮をむく。
- ②里芋、水、調味料、煮干しを鍋に一緒に入れて煮る。
- ③煮立ったら弱火にする。煮崩れしやすいのでかき混ぜず、時々鍋をゆする。
- ④里芋に箸がすっと通るようになったら火を止める。

連絡先 ▶ 木島里芋研究会

☎ 0269-81-3100 ☎ 0269-81-2181

主な販売先 ▶ 農産物直売所千曲川（道の駅「花の駅 千曲川」） ☎ 0269-62-1815

ねずみ大根



横山タカ子先生
のひとこと

先人の知恵が伺える
すばらしい食べ方です。



「ねずみ大根」のおしぼりうどん

● 材料 4人分	かつお節……………大さじ4
ねずみ大根……………4本	ねぎ……………適宜
みそ……………大さじ4	生うどん……………4パック

● 作り方

- ①ゆでたうどんをどんぶりにあけ、冷めないようにゆで汁を少し入れておく。
- ②葉味となるねぎは細かく刻み、かつお節、みそをそれぞれ皿に盛り合わせておく。
- ③大根のすりおろしをガーゼ(または布巾)でこして、しぼり汁を汁わんに取る。(おろして10分程度で辛味が薄くなってしまうので、食べる直前に手早くおろすこと。ジューサーでしぼり汁を取ってもOK!)
- ④汁わんの大根のしぼり汁にお好みでみそ、かつお節、ねぎを入れ、味を調整した後、うどんをつけて召し上がれ。

連絡先 ▶ 坂城町ねずみ大根振興協議会 ☎ 0268-82-3111

主な販売先 ▶ ①さかき地場産直売所「あいさい」 ☎ 0268-75-8267

②Aコープ びんぐし店直売コーナー ☎ 0268-81-3334

③ながの農業協同組合 ちくま営農センター ☎ 026-261-0180

開田蕪



横山タカ子先生
のひとこと

開田蕪の彩りが美しい、
冬の食卓を一層引き立てる浅漬けです。



「開田蕪」の甘酢漬け(浅漬け)

● 材料 4人分

開田蕪(赤かぶ)	酢…………… 50cc～80cc
径7センチ位…………… 1玉	砂糖…………… 50cc～80cc
塩…………… 5g	

- 作り方 ①赤かぶを千切りまたは薄い半月切りにする。
②塩で揉んでしんなりさせ、時間を置いて絞る。
③酢と砂糖を煮溶かし、熱いまま②を漬け込む。
(調味料を熱した方が赤かぶの辛味が抜ける)
④一晩置くと表皮の色素で全体がきれいに赤く染まる。



連絡先 ▶ 農事組合法人アースかいだ ☎ 0264-44-2213

☎ 0264-24-0214 ✉ info@earth-kaida.com 🌐 earth-kaida.com

主な販売先 ▶ ツルヤ軽井沢店 (北佐久郡軽井沢町長倉2707)

☎ 0267-46-1811

伝承地 ▶ 長野県松本市 他

販売時期

11月中旬～12月下旬

RECIPE

15

まつもと いっほん

松本一本ねぎ



横山タカ子先生
のひとこと

松本一本ねぎがひと鍋で
メイン料理となる一品です。



「松本一本ねぎ」のぽったり煮



● 材料 4人分

松本一本ねぎ……	500g	砂糖……………	大さじ2
豚肩ロース薄切り	200g	しょうゆ………	大さじ3
水……………	カップ1/2	みりん……………	大さじ2

● 作り方 ①ねぎを5センチの長さに切り、豚肉、水、調味料でゆっくり煮込みます。

連絡先 ▶ JA松本市 ねぎ部会 ☎ 0263-26-1700 ☎ 0263-26-1702

🌐 <http://www.ja-matumososhi.iijan.or.jp/>

主な販売先 ▶ ①JA松本市 農産物直売所 並柳店 ☎ 0263-25-9246

②国府町店 ☎ 0263-87-4831 ③イオン、ツルヤ、デリシア 各店

連絡先 ▶ JA松本ハイランド ☎ 0263-25-7541 ☎ 0263-27-4880

🌐 <https://www.ja-m.iijan.or.jp/>

主な販売先 ▶ JA松本ハイランド 農産物直売所 ①ファーマーズガーデンやまがた

☎ 0263-98-5231 ②ファーマーズガーデンうちだ ☎ 0263-88-3012

伝承地 ▶ 長野県長野市松代

販売時期

11月の初霜にあてた後、
随時～12月末頃まで

RECIPE

16

まつしろ いっほん

松代一本ねぎ



横山タカ子先生
のひとこと

手元にある調味料で
松代一本ねぎの味が楽しめる料理です。



「松代一本ねぎ」のぬた和え

● 材料 4人分

松代一本ねぎ… 1～2本	酢……………大さじ4
みそ……………大さじ4	砂糖……………大さじ2

● 作り方

- ① 長ねぎを5cm位に切り、2～3分茹でる。
- ② みそ：酢：砂糖 を 2：2：1の割合で味付け。
(ちくわ、イカ、わかめなどを混ぜても美味しい)

連絡先 ▶ 松代一本ねぎの会

☎ 026-284-4388 ☎ 026-284-9872 ✉ mindcook@mx1.avis.ne.jp

主な販売先 ▶ スーパーマーケット ツルヤ

信州の伝統野菜栽培地MAP

松代一本ねぎ
 ぼたごしょう
 小布施丸なす
 小森茄子
 八町きゅうり
 松代青大きゅうり
 沼目越瓜

黒姫もちもろこし
 たたら大根
 戸隠大根
 ねずみ大根
 灰原辛味大根
 上平大根
 村山早生牛蒡

野沢菜
 ぼたんこしょう
 ししこしょう
 前坂大根
 常盤牛蒡
 坂井芋

山口大根

内鎌ゆうがお

稲核菜
 松本一本ねぎ
 羽淵キウリ
 番所きゅうり
 松本越瓜
 穂高いんげん
 切葉松本地大根
 牧大根
 保平蕪
 穂高山葵

そら南蛮
 ひしの南蛮
 佐久古太きゅうり
 御牧いちご

諏訪紅蕪
 乙事赤うり
 河童瓜
 糸萱かぼちゃ
 上野大根
 後山地大根

木曾菜
 開田きゅうり
 芦島蕪
 王滝蕪
 開田蕪
 細島蕪
 三岳黒瀬蕪
 吉野蕪
 あかたつ

羽広菜
 赤須さといも

飯田かぶ菜
 源助蕪菜
 飯田冬菜
 千代ネギ
 駒屋ねぎ
 鈴ヶ沢南蛮
 志げ子なす
 鈴ヶ沢なす
 ていざなす
 伍三郎うり
 鈴ヶ沢うり
 清内路きゅうり
 中根うり

清内路かぼちゃ
 本しま瓜
 くだりさわ
 下栗芋
 清内路黄いも
 平谷いも
 むらさきいも
 親田辛味大根
 赤根大根
 赤石紅にんにく
 下條にんにく
 清内路にんにく

平成30年4月23日現在

※一部の野菜は広範囲に定着しています。

信州伝統野菜認定制度について

「信州の伝統野菜」を選定しています

長野県内で栽培されている野菜のうち、「来歴」「食文化」「品種特性」という3項目について、一定の基準を満たしたものを「信州の伝統野菜」として選定しています。

「伝承地栽培認定」を行っています

選定された「信州の伝統野菜」のうち、伝承地で継続的に栽培されている伝統野菜及び一定の基準を満たした生産者グループを認定しています。

伝承地栽培認定を受けたグループは、「信州の伝統野菜認定証票」を表示して出荷・販売することができます。



「信州の伝統野菜」認定証票

- ホームページでも情報をご覧になれます。

信 州 の 伝 統 野 菜

検 索



- 「おいしい信州ふード」ホームページもご覧ください。

お い し い 信 州 ふ ー ど

検 索



お問い合わせ先

信州伝統野菜認定委員会／長野県農政部園芸畜産課

☎ 026-235-7228 ☎ 026-235-7481

✉ enchiku@pref.nagano.lg.jp