

伝統野菜のある暮らし Nature Book



伝統野菜のある暮らし Nurture Book



「伝統野菜のある暮らし Nature Book」

プロローグ ～新しい挑戦～

目次

1. プロローグ P.1
2. 木曽青峰高校で栽培する伝統野菜 P.2
3. 伝統野菜の栽培 & 活用方法 P.3～12
4. 山と暮らそう・・・おわりに P.13～14

「木曽地域には、地域の風土に根ざし、暮らしのなかで

長い年月守り継がれてきた伝統野菜があります。」

木曽青峰高校森林環境科では、木曽地域の各家庭で古くから栽培されている清内路かぼちゃ・えごま・あかたつ・清内路きゅうり・清内路黄いも・花豆の栽培試験を実施しており、多くの人に伝統野菜のおいしさや、この場所でしか作れない野菜の魅力を伝えたいと考えこのパンフレットを作成しました。また、私達は伝統野菜を食べてもらうことによって「伝統野菜をまた食べたい」「伝統野菜を作ってみよう」と思い木曽に足を運ぶ人や栽培者が増え地域の活性化に繋げることを目標にしています。

このパンフレットを手にとってくださった方が木曽の伝統野菜について少しでも興味や関心を持っていただければ幸いです。

木曽青峰高校で栽培している 伝統野菜

伝統野菜とは地域の家庭菜園で栽培され、自家採種で守られてきた野菜です。種を、採っては植えて育てることを長年繰り返すことによって、その地の風土に合った、野菜本来の風味と高い栄養を備えます。農薬や化学肥料の無い時代から栽培されてきたので、形が揃ってなかったり成長が遅かったりしますが、肥料を抑えて栽培でき、病虫害に強いです。また、うま味やコク、また野菜独特の苦みなどの味わいが特徴です。

それでは、私たちが育てた野菜の魅力を紹介します。

・あかたつ

木曽郡南木曽町で明治時代には栽培されており、子芋は5～8cmの長丸形。赤茎も漬物として南木曽の伝統料理として引き継がれシャキシャキとした食感とさっぱりした味わいです。



・開田きゅうり

開田高原で古くから栽培されてきた品種。形状は太く、肉厚で柔らかく、食感良好です。



・清内路かぼちゃ

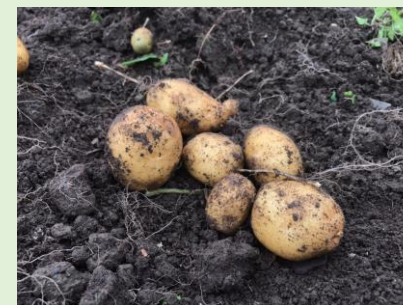
飯田市清内路地区で、出づくりで守り継がれたかぼちゃ。「デリシャス」が起源で、果形はハート形、果皮色は灰緑色とても甘みが強く、ほくほくとした栗のような食感です。

※出づくり 平らな土地が少ない地域で山に小屋を建て、畑を開墾し耕作した歴史



・清内路黄いも

清内路地区で戦前から栽培されており、一般のバレイショより小さい。肉色は黄色で、ほっこりとした食感と甘みがあります。



・花豆（ベニバナインゲン）

江戸時代に観賞用として伝わり、高原に適した品種で、松本奈川で古くから栽培されています。大きな花が特徴で。とても大粒で食べごたえがあり、食物繊維が豊富です。



南水産特産 あかたつ

栽培暦

- 4月初旬 元肥の施用
- 4月中旬 耕耘
- 4月下旬 畝立て・育苗開始
- 5月上旬 植え付け
- 6月中旬 発芽
- 6月下旬 中耕
- 10月初旬 芋茎（ずいき）の収穫
- 10月中旬 芋の収穫



栽培手順

- ・ 畝幅 1m、株間 80 cm、畝間 1.5mで種芋を直植えします。
- ・ 生育期間中は畝間の除草および土寄せをします。
- ・ 霜が降りる前に、まず芋茎（ずいき）を刈り取ります。
[乾燥芋茎]収穫後に薄皮を向いて天日乾燥して完成。
[漬物芋茎]茎全重量の5%の塩で漬け灰汁を抜き、その後調味液で漬けます。
- ・ 芋茎収穫後、芋を掘り出します。

栽培ポイント

植付から発芽まで1ヶ月以上かかることがあります。
ポット植えにして保湿・加温することで発芽を早めることもできます。慌てず待てば、7月にはすごいスピードで成長します。



お料理レシピ

【あかたつプリン】

1. 乾燥芋茎をたっぷりのお湯で3回ほど煮こぼし、あくを取る。
2. あくとりした芋茎をブルーベリーなど好みの果汁で煮込む。
3. あかたつの芋を蒸す。
4. 蒸したあかたつの芋をすりつぶし、そこに砂糖、牛乳、卵を加えよく混ぜ容器に入れる。
5. フライパンに水をいれ弱火で蒸した後、粗熱を取り冷蔵庫で冷やして、2の果汁で煮込んだ芋茎を上に乗せて完成。



開田きゅうり

栽培暦

- 4月中旬 元肥を施肥
- 4月下旬 ポット播種
- 6月初旬 植え付け
- 6月初旬 ネット張り
- 7月初旬 収穫開始
- 8月下旬 収穫終了

栽培手順

- ・種をポットに播き育苗します。
- ・元肥をし、支畑の準備をします。
- ・ポットに芽が出て、本葉が出て根が広がりはじめたら支柱とネットを準備し、畑に植え付けます。
(双葉が黄色くなる前に移植します)
- ・脇芽をとり整枝したり、ひもなどで誘引をします。
- ・開花後1週間程度で、実を収穫することができます。



栽培ポイント

ネットを張ることで、きゅうりのひげの部分が絡まり自然と成長しますが、ひげが外れて倒れてしまうこともあるのでひもで誘引をした方がきれいな棚になります。

☆私達の実験では、元肥に有機肥料を与えたい以外は追肥しない試験区が最も収量が多い結果となりました。

お料理レシピ

【開田きゅうりのピクルス】 (開田きゅうり5本分)

[材料]

- ・りんご酢 200cc
- ・水 100cc
- ・砂糖 40g
- ・赤唐辛子 1枚
- ・ローリエ 1枚
- ・粒黒こしょう 5~6粒

A. ピクルス液原料

[作り方]

- ・きゅうりを洗い2~3等分に切り、水気をよく切る。
- ・きゅうりをびんなど熱に強い容器に詰める。
- ・Aのピクルス液を鍋に入れ火にかけて沸騰したら熱いまま、きゅうりの入ったびんに注ぎ込む。
- ・びんにふたをして冷まして一晩置いたら完成。

清内路黄いも

栽培暦

- 3月下旬 元肥施肥
- 4月初旬 種いもの前処理
- 4月中旬 植え付け
- 5月上旬 発芽
- 5月下旬 除草・土寄せ
- 7月下旬～8月中旬 収穫

栽培手順

- ・各試験区畝幅 100cm、株間 30cm
- ・種いもの前処理
- 縦にいもを切り分け灰を断面つけて風通しのいいところで2、3日乾かす

活用方法

【にっころがし】

[材料]

- ① 芋 500g 和風だし 小さじ1 醤油 大さじ3
砂糖 大さじ4
- ② みりん 大さじ3

[作り方]

- ①を全て鍋に入れ、全体に絡めてから強火にかけ煮詰める。
- 煮詰まったらお湯をいもまでひたひたにいれ中火～強火で煮詰める。その時落とし蓋をする。
- 泡が細かくブクブクしてきて串刺しでスッと通るようになったら②を加えてひと混ぜ、火を消して蓋をし蒸らす。

完成！



栽培ポイント

害虫のニジュウヤホシテントウが多く発生し、葉が枯れてしまう場合もあるので対応が必要です。

株同士の葉が触れ合うと病気になりやすいので、条間

は広めに取った方がいいです！



清内路かぼちゃ

栽培暦

4月初旬	元肥の施肥	7月下旬	開花開始
中旬	耕耘	8月初旬	収穫開始
下旬	ポットへ播種	9月下旬	収穫収量
6月初旬	畝立て マルチ張り		
	畑へ植え付け		
6月下旬	除草 中耕		

栽培手順

- ・畑に元肥をします。
- ・3号ポットに一粒蒔きします。
- ・本葉が3枚になったら、畑へ植え付けます。
- ・子づるを整枝すると、実が大きくなります。
- ・開花後3~4週間で収穫です。

栽培ポイント

獣被害対策としてネットを使用し、かぼちゃ全体を覆いました。



活用方法

【かぼちゃプリン】

[材料]：かぼちゃ（およそ1/2個）600g
卵3個 卵黄2個分
砂糖100g バニラオイル5滴程度
牛乳200ml 生クリーム200ml
グラニュー糖200g 水50ml

【カラメルのつくり方】

- ①鍋にグラニュー糖を少量入れて弱火にかける。溶けたら再びグラニュー糖を少量加え溶かす。これを繰り返してすべてのグラニュー糖を溶かす。
- ②①がきつね色になったら火を止めて水を加え、鍋を回して均一な色にし、パウンド型にカラメルを流し、冷蔵庫で冷やし固める。

【かぼちゃプリンのつくり方】

- ①種とワタと皮を取り除いたカボチャを3cm角に切って電子レンジで10分加熱し、フードプロセッサーやこし器を使ってカボチャをペースト状にする。
- ②ボウルに卵、卵黄、三温糖、バニラオイルを入れてしっかり混ぜる。
- ③鍋に牛乳、生クリームを入れて中火にかけ、沸騰直前で火を止めたら②に少しずつ加えながら混ぜ、こし器を通して鍋に戻す。
- ④カボチャペーストに③を少しずつ加え、混ぜ合わせ、パウンド型に流し入れる。
- ⑤170℃のオーブンで40分程度湯煎焼きにする。中心あたりに爪楊枝をさして、何もくっつかない状態になったら蒸しあがり。
- ⑥カボチャプリンの粗熱が取れたら冷蔵庫で一時間以上冷やし、包丁などを使ってカボチャプリンを分ける。



花豆(ベニバナインゲン)

栽培暦

- 4月 施肥
- 5月 播種
- 6月 発芽
- 7月 開花はじめ
- 8月 開花最盛期
- 9月 収穫はじめ
- 11月 収穫終了



お料理レシピ

【ベニバナインゲンの煮豆】

[材料]

- ・ベニバナインゲン 250g
- ・砂糖 200g
- ・水 1000ml
- ・醤油 小さじ1

[手順]

- ① ベニバナインゲンを二晩水に浸して膨らませる。
- ② 加熱して煮立ったら5分間あく抜きをする。
- ③ 煮汁を捨てたっぷりの水で50分ほど、弱火で加熱する。
水1,000mlに砂糖を100g入れ中火で沸騰したら弱火で30分煮る。
残りの砂糖を加えて10分煮る。
- ④ 最後に醤油を加え10分煮る。



栽培手順

- ①播種
株間120cmで畑に直播します。
- ③支柱立てとネット張り
発芽前までに作業を終えます。支柱
畝の両端は暴風対策として斜め支柱
を入れ補強します。
- ③誘引
- ④収穫
サヤが茶色く乾燥したら収穫適期



栽培ポイント

畑に直播(じかまき)して栽培することができます。つるが3m近く伸び、大きな棚を作る必要があります。花の時期は鮮やかな赤と緑のトンネルが楽しめます。

週に1回程度、誘引と雑草の対策(マルチをすれば周囲の除草を月1回程度)が必要です。



LIFE WITH THE MOUNTAIN
IN KISO

山と暮らし



「木曾暮らし」に関心をお持ちの方へ

木曾で新しく農地や家を探すお手伝いをしてくださるサポーターを紹介します。

木曾町移住サポートセンター

〒397-0001 長野県木曾郡木曾町福島5122 ふらっと木曾 2F

電話：0264-24-0216

FAX：0264-03-2511

電話受付時間：9時～19時



～おわりに～

この Nature Book を見て、少しでも伝統野菜に興味をもっていただけたでしょうか？

私たち木曾おにぎり's&木曾青峰高等学校森林環境科ビジネスコースは、伝統野菜が全国に広がり、皆さんの暮らしがより豊かになるように活動を続けたいと思います。

最後までご愛読ありがとうございます！



伝統野菜のある暮らし Nature Book

令和5年2月16日発行

発行・編集 長野県木曾青峰高等学校森林環境科ビジネスコース2年

長野県木曾青峰高等学校

〒397-8571 長野県木曾郡木曾町福島1827-2