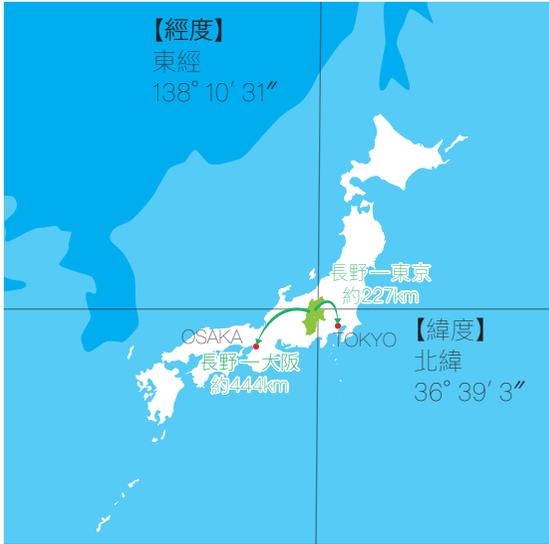


# 日本長野縣的推薦食材



長野縣南北狹長，  
被3,000米的高山環繞於四周，  
有清新的空氣和清淨的水質。  
且因高低變化的地形與充足的日照，  
和晝夜明顯的溫差，  
造就了高品質農產品。





# 健康長壽 全國 (男性·女性)第1位

長野縣的男女平均壽命在全日本中均獨佔鰲頭，其秘訣之一就是在於飲食。  
喜食蔬菜的縣民習性和有地域特色的鄉土，及豐富的飲食文化是縣民的健康與長壽的根本。



# 農家的 總數 全國 第1位

長野縣的農家總數居全國第1。  
受到眾多農家的支持，我們引以為豪的農產品產量居全國之首的也不勝枚舉。

## 全國第1位的農產品

- 萵苣
- 洋桔梗(土耳其桔梗)
- 芹菜
- 百合水仙
- 白菜
- 金針菇
- 康乃馨
- 鴻禧菇

為何長野縣  
可培育出品質  
良好的農作物？！  
理由有兩個！

理由  
1

雨量少，日照時間在全國也居前列。

培育好吃的水果，關鍵是在於陽光。水果因白天受到充足的陽光照射後進行光合作用，並儲存大量的養份。

理由  
2

晝夜的溫差！

水果和水稻利用白天進行光合作用儲存的養份於夜晚進行呼吸，夜裡氣溫高的話，用於呼吸的能量則多，氣溫低的話則少。長野縣入夜後天氣變涼，因此白天儲存的養分於夜間不會過度使用，可足夠儲存。

# ( 長野縣的葡萄品種 )



## 長野紫葡萄

長野縣獨家品種，果實大粒的葡萄。  
無籽，可連皮吃，現備受矚目的葡萄品種。

【甜度】  
18~  
21%

【果實大小】  
13~  
15g

【挑選方式】  
建議挑選整體為紫黑色且色澤平均的葡萄串。

【採收時期】  
8月下旬~9月上旬

【特徵】  
特徵是甜度高、無籽且可連皮吃。口感爽脆，有濃郁的葡萄香。



## 麝香葡萄

培育·登記於日本的品種，具清爽的麝香味，可連同黃綠色的皮一同食用的大粒葡萄。

【甜度】  
19~  
20%

【果實大小】  
12~  
14g

【挑選方式】  
帶點黃的果實更香甜好吃。

【採收時期】  
9月上中旬

【特徵】  
果實大粒且脆甜，具麝香香氣。



## 妃紅提™ (Queen Rouge)

長野獨家品種，甜度高無籽，可連皮吃的紅色系葡萄。  
日本的註冊商標名為クイーンルージュ®

【甜度】  
20~  
21%

【果實大小】  
13~  
15g

【挑選方式】  
推薦選擇顏色均一，果實飽滿，梗枝清綠的。

【採收時期】  
9月下旬~10月上旬

【特徵】  
甜度高，澀味少，口味佳的葡萄。僅種植於長野縣的稀有葡萄。



# （ 長野縣葡萄好吃的秘密 ）

長野縣在得天獨厚的環境下，培育出甜美多汁的葡萄、蘋果、水蜜桃、水梨等水果。

其中，葡萄為日本國內少數的產地，高品質的品種開發也極為盛行。

## 長野縣為 國內具高水準的 葡萄產地。

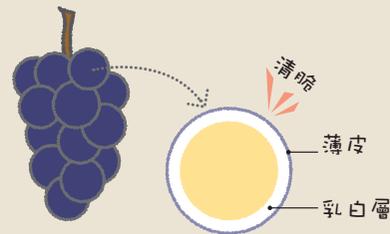
縣內致力於開發新品種，因此有了黑色系的「長野紫葡萄」和紅色系「妃紅提™」的誕生。

「妃紅提™」於2021年開始販售，甜度高、無籽且可連皮食用的紅色系葡萄正備受矚目。



### 為什麼長野縣的葡萄好吃呢？

主要有兩個理由，就是日照時間長與夏季的晝夜溫差大。水果需要大量陽光照射才能長的好，夜晚氣溫涼爽則不需於呼吸作用時花費太多能量，藉此儲存足夠的養份，孕育出香甜美味的水果。



### 為什麼長野紫葡萄可連皮食用？

長野紫葡萄屬於薄皮品種，果皮和果肉間被稱為乳白層的部分相連的緊，有果皮和果肉不易分開的特徵。所以果皮可清脆地咬開，不會殘留口中，不需介意果皮口感，可連同果皮食用。

# ( 長野縣葡萄講究的栽種方法 )

## 以適當的果實重量為目標！

果實重量超過20g的話，裂果的風險會變高，所以再大的果實也會將重量控制於18g以下。

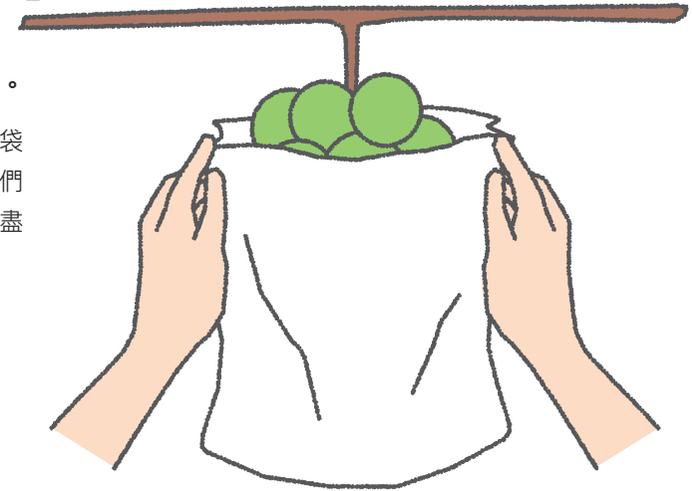
目標的果實重量是以裂開的個數、味道、每串葡萄內平均的果實成熟度進行綜合評鑑，設定為15g，超過20g的話，裂果風險變高，因此再大顆的果實，也會將重量控制在18g以下。看起來完美的一串葡萄，若成熟度不佳的話也失去意義，我們想培育的是即使葡萄偏小串，但卻也是風味絕佳的葡萄。



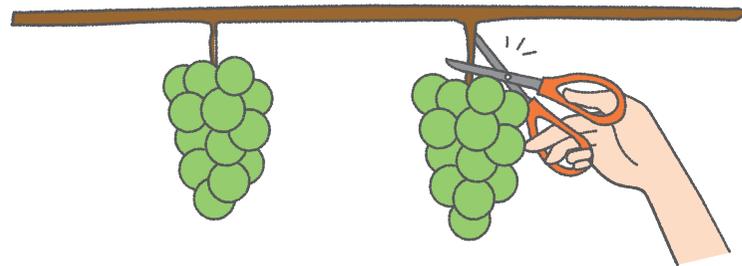
## 每一串都費盡心思！

為在烈日和雨中保護果實，我們幫每串葡萄戴斗笠和套袋。

為防止果實淋雨生病，除了套袋外，另為了防止果實曬傷，我們也幫葡萄戴斗笠，每串葡萄都盡心管理・栽植。

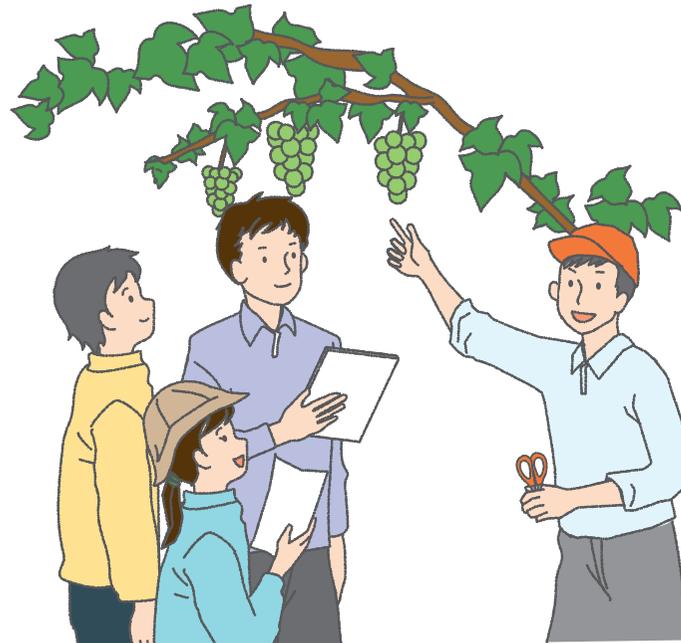


## 限制每畝的串數！



檢查串數，出貨前檢查甜度和味道，於水果分揀區也會抽檢甜度。

將每棵果樹可採收的葡萄數量限制到最少，根部吸收養份以及充足的陽光集中照射於葡萄上，才可種植出甜美的果實。



## 所有地區團結一心，學習栽種香甜的葡萄。

經營農業的指導者和地區的葡萄農家們齊心協力，致力於統一葡萄的風味和品質。

於栽種管理講習會時，包含經驗老道的農家都會一同學習技術，並注入心血培育葡萄。出貨時，會一戶戶的檢查各處農園，確認是否適合送出，嚴選新鮮的葡萄送至府上。

# ( 長野縣葡萄生產農家的心聲和努力 )

## JA 長野 葡萄專班

根津 彰寬



栽種品種：麝香葡萄

栽植葡萄是重重無法重來的繁忙時期堆疊起來的，雖然辛苦的時候居多，但現在以麝香葡萄為主的販售市場很穩定，近來因天候造成的災害影響也少，生產穩定是目前的強項。

希望今後也持續種植出讓消費者歡喜滿意的美味葡萄。

資訊提供：JA全農長野

## 麝香葡萄

單串禮盒裝



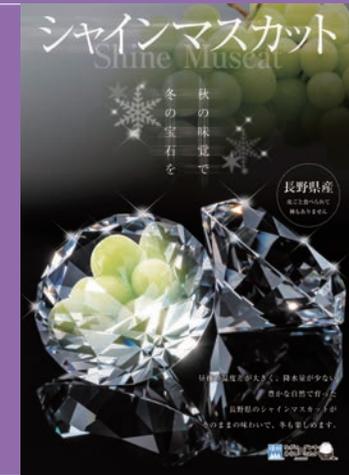
主要專用資材：標籤、紙腰封、  
塑膠透明水果盒、雙串禮盒

JA長野縣Group因應各種販售需求開發了各式專用的資材。其中，單串禮盒因送禮和出口的高需求，從2020年起開始出貨，雖然出貨量尚不多，但今後將作為附加價值販售的方法之一，預定增加受理。

資訊提供：JA全農長野

## 確保延長銷售期

冷藏貯藏用的麝香葡萄



出貨時間：11月中旬～1月下旬

販賣麝香葡萄的最大武器之一就是可長期貯藏的特點。在長野縣，我們利用了生產者的冰箱設備，實現延長出貨時期的體制。因此可應對聖誕節、年前送禮、農曆過年的需求，這些需求正年年不斷增加。

資訊提供：JA全農長野

# ( 長野縣的米 )



長野縣全縣的栽種都配合食味（美味）、收割時期、氣候，除了佔栽種量 80% 的「越光米」之外，另也種植了「秋田小町」、「爽風」等品種。

## 長野縣的 1等米比例為 全國高水準。

以國家基準實行糙米檢查時的品質，最高品質1等米的比例長年保持國內的高水準，約有90%左右（全國平均為80%），由此可證明長野縣產的白米具有高品質。

### 越光米



具代表性的日本種植品種「越光米」，在長野縣內的種植也佔了大多數。口感具黏性，帶有甜味為其特色。

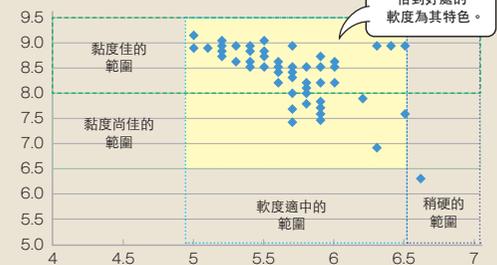


### 爽風



縣的測試場地花費了13年開發，於2013年進行品種登記，作為長野縣的獨家品種。有栽種和碾米的相關基準。

#### 爽風【炊飯試驗】



可口的香味和甜味，黏度・口味・香氣平衡的絕佳，冷了之後的Q彈口感是它的特色。除了搭配日餐外，也適合帶便當和做飯糰。

# ( 長野縣稻米農家的心聲 )

## JA上伊那 (伊那市)



種植品種：越光米、爽風

JA上伊那，稻米栽種於南阿爾卑斯山和中央阿爾卑斯山環繞的自然富饒地形間。

主要採用附有乾燥貯藏設備和昇降機連結的穀物專用大型倉庫穩定品質管理，頗受外帶和美食顧客好評。

2016年起，我們和供應米的大盤商合作，以新加坡為主，開始致力於出口高附加價值的白米。

資訊提供：JA全農長野

## 風土Link株式會社 (東御市)



種植品種：越光米

風土Link是東御市3名稻米農家創設的公司。剛開始時雖然各自種植不同稻米，但得知大家的目標方向一致後，志同道合，風土LINK就此誕生了。

為回應海外「想吃更多好吃的米」的需求，我們召集了一起致力於種稻的夥伴，會員從起初的11位增加到現在已經37人了。

我們種植的米得到了非常高的評價，預計2021年可達到公司創立時出口量達500t的目標。

往後我們也將和夥伴們一起將信州的米送到世界各地。

資訊提供：風土Link(株)

## 北信州小柳農園 (中野市)



種植品種：越光米、爽風 等

培育健康的水稻，優先思考保護稻葉、稻根，確實地整備土壤，幫助稻米成長，才能收割好吃的白米。

本農園花費許多心力，將農藥的使用限制到最小，並使用有機肥料種植稻米。而且每個土地編號都進行品質檢查，因應季節變更保存方法，以低溫冷藏的方式予以保鮮。

之後再將我們認同的米交到顧客手上。

我欲和稻米共同成長，也想將小心翼翼栽種的稻米，送到珍惜白米的各位手中，從餐桌上的一碗飯到笑容漫開，若能種出這樣的米，我們也覺得榮幸。

資訊提供：北信州小柳農園

# 長野縣推薦的優質牛肉 「信州優質牛肉」



長野縣內的和牛裡，品質特別好的和牛肉是採獨家標準「信州優質牛肉」為基準，在日本以食用牛肉為主的關西地區市場中，擁有相當高的評價。

## 長野縣用 科學數據追求美味。

在長野縣豐富的大自然中，花費心力飼養的牛除了安全・放心，更是美味，它的美味以科學為根據，而掛上保證的就是「信州優質牛肉」。

**基本就是連飼料都是看得到的「安全・放心」。**

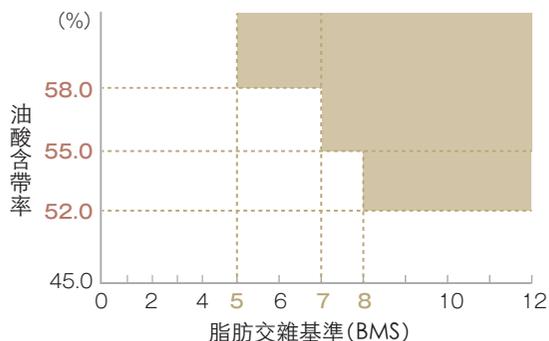
關於農場的衛生管理和動物福利等，均滿足長野縣的獨家基準，由認可的農場進行出貨，提供安全・放心的牛肉。

### 以全國首先制定的「美味基準」予以認定

覺得牛肉「好吃」的重點是吃在嘴裡那份散開來的芳醇香味及入口即化的口感，而左右它的就是「油酸」<sup>(※1)</sup> 的含帶率。提到和牛肉的評價基準，就是「脂肪交雜」<sup>(※2)</sup> 的混合程度，但長野縣於國內首先將「油酸含帶率」也加入基準，通過這2個基準的牛肉才會認定為「信州優質牛肉」。

於長野縣的調查裡，(※1) 不飽和脂肪酸之一可提升脂肪的風味和嫩滑度。

(※2) 牛肉中的脂肪程度以12階段區分，在長野縣的調查中得知其多汁感和香氣可提升至如高價位牛肉。



「信州優質牛肉 認定基準」



# ( 長野縣肉牛飼主的心聲 )

## 吉川牧場 (豐丘村)



因為採一條龍方式飼養和管理和牛，所以牛隻從出生到成年均飼於長野縣。

可生產品質良好的「信州優質牛肉」原因是，我們特別注意小牛的健康管理，將小牛飼育的朝氣蓬勃。

產後3個月內親自餵奶，每日觀察小牛的身體狀況，發現異常的話會馬上處理。

今後也會努力，盡可能多生產1頭在長野出生長大，擁有良好品質的「信州優質牛肉」，提供大家開心享用。

資訊提供：JA全農長野

## 有限會社小田切牧場 (東御市)



農場 HACCP 認證農場

由父親手上接管牧場已30年以上。雖然有很多事情，但我們該成就的事不會改變。那是極簡單且重要的事，就是「飼養放心・安全的信州牛」。

為了飼養放心・安全的信州牛，我們採1位員工負責養肥1頭牛隻的方法，他們有時和負責的牛隻說話，用愛心飼養的方式是為特色。

為了飼養放心・安全的信州牛，我們也徹底追蹤飼料，以牛的健康為第一，執行養肥工作。

資訊提供：(有)小田切牧場

## 牧舍峯村 (東御市)



農場 HACCP 認證農場

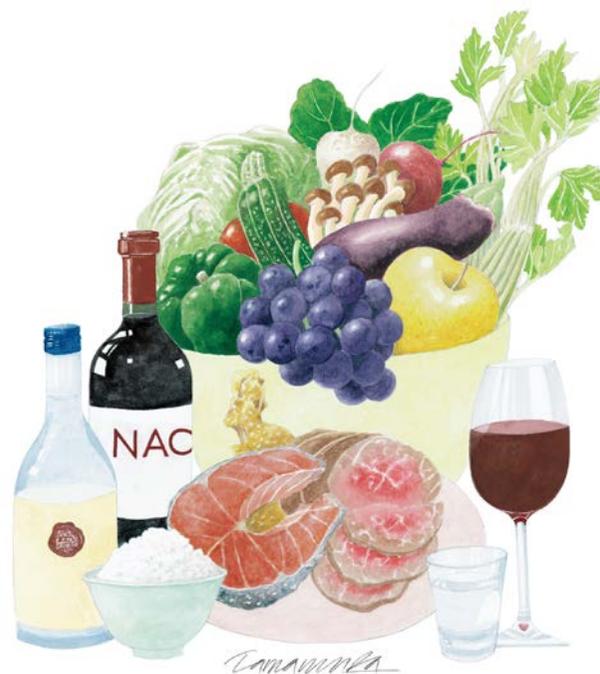
從人工授精至分娩、飼養、出貨，牛隻在信州出生到成長的一條龍專業飼養方式是我們的目標。

牛肉當然要求「美味」，且為了生產「安全放心」的牛肉，場內也致力於以高基準來管理農場和飼育。

我們感謝牛隻們，也會為了讓享用我們農場牛肉的朋友們展開笑容而努力。

資訊提供：牧舍峯村

源於長壽縣NAGANO大自然的饋贈



おいしい信州フード

Oishii Shinshu Food

諮詢服務處 長野縣 農政部農業政策課農產物 Marketing 室  
TEL : +81-26-235-7211 FAX : +81-26-235-7393