

# 鈴ヶ沢の伝統野菜

鈴ヶ沢の伝統野菜は下伊那郡平谷村に接する阿南町「和合鈴ヶ沢」という集落で栽培され続けてきました。



## ①鈴ヶ沢なす

強い甘みと果肉がしっかり詰まった、モチモチ食感が特徴。

## ②鈴ヶ沢うり

果皮も果肉も柔らかく、瑞々しいのが特徴。生食の他、粕漬け、浅漬けなどにして食べられます。

## ③鈴ヶ沢南蛮

激的な辛味と鮮烈な香りが特徴。唐辛子味噌や一味唐辛子などの加工品としても販売されています。

購入可能店舗・問い合わせ先



かじかの湯HP



あなん食彩館 HP

南信州おひとよし  
倶楽部 玉川さん

## 生産者の思い

鈴ヶ沢の在来野菜たちを栽培する者として、素材の良さを活かし、美味しく召し上がっていただけることが何よりの喜びです。できるだけシンプルに食べることをお勧めします。個性ある彼らの味をお楽しみ下さい。



阿南町和合のほ場の様子

## やたら漬けアレンジレシピ！

やたら漬けの野菜は何を使っても大丈夫！  
右レシピのきゅうりを「鈴ヶ沢うり」に変え、さらに「鈴ヶ沢南蛮」を加えた、「**鈴ヶ沢版やたら漬け**」や地域の野菜を使った独自レシピなど、アレンジの幅は無限大です！  
地元食材でオリジナルのやたらを作ってみてはいかがでしょうか？

Recipe  
NO.6

## 鈴ヶ沢なすのやたら漬け

作成者：飯伊調理師会

### ●材料(4人分)

- ・野菜(鈴ヶ沢なす、きゅうり、大根、人参、玉ねぎ、ミョウガ、セロリ、大葉などお好みの野菜)  
.....全体で300g
- ・浅漬けの素.....大さじ3
- ・そばつゆ.....大さじ1
- ・塩麹(液体).....小さじ2
- ・りんご酢.....小さじ1
- ・塩昆布.....10g

### ～作り方～

- ①野菜は皮つきのまま5mm角に切り、ボールに入れる
- ②浅漬けの素を加え、軽くもむ
- ③そばつゆ、塩麹、りんご酢を加え混ぜる
- ④塩昆布を細かく刻んで混ぜる
- ⑤2時間ほど置き、味が染みたら完成！



## ポイント！

- ・「辛子漬けの素」に漬け込むアレンジで酒の肴に！
- ・野菜不足解消や子供の野菜嫌い解消にも最適な調理法です！

Recipe  
NO.7

## 鈴ヶ沢なすの煎餅揚げ

作成者：飯田女子短期大学

### ●材料(4人分)

- ・鈴ヶ沢なす.....5mm 幅輪切り8枚
- ・煎餅.....4～5枚
- ・薄力粉.....40g
- ・水.....60g
- ・塩、胡椒.....少々
- ・揚げ油.....適量

### ～作り方～

- ①煎餅を割り、ミキサー等で細かく砕いて粉状にする(厚いビニール袋に入れ、麺棒等で叩いても可)
- ②鈴ヶ沢なすを5mm幅の輪切りにする
- ③薄力粉を水で溶いて衣を作り、ナスに衣をつけ、粉にした煎餅をまんべんなくまぶす
- ④170～180℃程度の油で2分ほど揚げ、表面がほんのり色付いてカラリとしたら引き上げる
- ⑤熱いうちに塩、胡椒を軽く振る



## ポイント！

- ・余計な味付けをしないため、鈴ヶ沢なすの甘味をしっかり味わえる！
- ・外はカリカリ、中はもっちり食感！
- ・煎餅は好みの味でOK！
- ・醤油やサラダ味がオススメ！！