

小野子人参

小野子（おのご）とは、長野県飯田市上久堅小野子から来ています。

小野子地区では、かつて長人参が盛んに作られていましたが、一時は種まきや掘り取りの手間がかかることから作られなくなりました。

地域文化の復活のため、上久堅地区の有志が平成17年に「小野子人参クラブ」を結成し、現在は35名ほどが活動を行っています。

「信州の伝統野菜」には要件上なれませんが、地域に根差し愛される野菜であることに変わりはありません。



小野子のごぼう

ごぼうは、小野子人参の取組みが軌道に乗り始めた頃、試験的に同一ほ場で栽培してみたところから始まりました。今では、人参を凌ぐ人気があり、購買者からは「おいしい!」と高評価です!



畑作業の様子

小野子人参クラブの活動

6月	播種
7~9月	除草
10月	ごぼう収穫開始
11月	人参収穫開始
12月	最終収穫
10~3月	人参・ごぼう・ジュース等を直売所へ出荷・販売



6次産業化の取組として、リンゴと小野子人参のミックスジュースや浅漬けの生産・販売も行っています。

購入可能店舗・問い合わせ先



小野子人参クラブ代表
長滑善朗
TEL:090-5813-8944

およりてふあーむHP

Recipe NO.10

小野子人参葉のかき揚げ

作成者：食生活改善推進協議会飯伊支部

材料(4人分)

- ・小野子人参の葉…………… 50g
- ・小野子人参…………… 150g
- ・てんぷら粉…………… 100g
- ・水…………… 160mL
- ・食塩…………… 0.5g
- ・一味唐辛子…………… 適量
- ・揚げ油…………… 適量

～ 作り方 ～

- ①人参は千切り、人参の葉は食べやすい大きさにざく切りし、塩と一味唐辛子を振って混ぜ合わせる
- ②鍋で油を熱し、温めておく
- ③てんぷら粉を水で溶き、一口大にまとめた人参の葉人参を衣にくぐらせて揚げれば完成!



ポイント!

香りの強い小野子人参は油との相性がよく、かき揚げにピッタリ!

大鹿村唐辛子の一味を混ぜてあげると、さらに甘味が引き立ち極上になります!

Recipe NO.11

小野子のごぼうのサラダ

作成者：食生活改善推進協議会飯伊支部

材料(4人分)

- ・小野子のごぼう…………… 100g
- ・切干大根…………… 20g
- ・水菜…………… 50g
- ・とうもろこし…………… 50g
- ・マヨネーズ…………… 60g
- ・すりごま…………… 小さじ1
- ・無糖ヨーグルト…………… 大さじ1
- ・信州味噌…………… 小さじ1

～ 作り方 ～

- ①切干大根を水で戻す
- ②水菜を4cm幅に切る
- ③皮をそぎ落としたごぼうを千切りにし、さっと茹でる
- ④とうもろこしは薄皮を1枚残してラップで包み、電子レンジで約5分加熱後、実を取っておく
- ⑤野菜類と調味料を混ぜ合わせたら完成!



ポイント!

歯ごたえが特徴的なさっぱりとした副菜です!ごぼうの香りも思う存分楽しめます!