



## 南信州地域で生産されている特徴ある食材の情報提供について

南信州地域では、令和3年2月に南信州地産地消推進協議会(事務局:南信州観光公社)が設立されるなど、地消地産活動が盛んになってきています。また、SDGsの考え方や、アフターコロナを見据えた観光の魅力向上のため、信州の伝統野菜など、地域の特徴ある食材をその地域で消費してもらうように取り組んでいます。そこで、南信州地域で生産される食材の基本データやレシピ Book など、地消地産関係の資料を提供します。

### 南信州地域の地消地産について

南信州地域では、地勢や気象条件を活かして「信州の伝統野菜」や南信州牛など特徴ある農畜産物が様々な生産グループによって生産されています。

また、生産者と飲食店経営者をつなげる取組みや地域の食材を地域のホテルや飲食店で提供を促進する取組みも始まっています。

### 南信州地域が目指す地消地産の姿

「観光」と「農業」の連携により、地元の特徴ある食材をふんだんに使用した食事の提供や中山間地の農業の維持・発展をとおして、「食」の力による魅力ある地域づくりを目指します。

### 提供できる情報

- ①南信州伝統野菜データベース
- ②南信州の伝統野菜・特徴的な地域食材の年間リスト
- ③南信州地域食材レシピ Book
- ④取材先代表連絡先(取材希望の場合)
- ⑤その他ご希望の情報(対応できる範囲で)

※問合せは下欄担当係まで

### 具体的な取組み



【農家とシェフが情報交換する様子】



【清内路伝統野菜保存会(阿智村)の取組みの様子】



【南信州牛調理講習会(講師:調理師会)の様子】

この取組は、しあわせ信州創造プラン 2.0「南信州地域計画」の地域重点政策「地域の潜在力を生かした産業が躍進する南信州」に基づくものです。

### 信州版「新たな日常のすゝめ」



新型コロナウイルスの感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう

南信州地域振興局 農業農村支援センター  
 農業農村振興課 生産振興係  
 所長:春日 敏彦 担当:黒柳 凜  
 電話 0265-53-0414  
 F A X 0265-53-1629  
 E-mail minami-nosei@pref.nagano.lg.jp

## 南信州地域の「信州の伝統野菜」リスト

|     | 信州の伝統野菜<br>(伝承地栽培認定野菜) | 特徴   | 取材先   |
|-----|------------------------|--|---|
| 6月  | ①赤石紅にんにく<br>(喬木村)      | ①皮が濃い赤紫色で独特な辛味と強いにおい   | ①赤石紅にんにく生産者組合<br>(事務局：喬木村役場産業振興課<br>農業委員会事務局) |
|     | ②赤根大根(春まき)<br>(阿智村)    | ②紅色で大きいカブ  | ②清内路伝統野菜保存会                                   |
|     | ③清内路きゅうり<br>(阿智村)      | ③20cm～30cmと長く、厚くて硬い果皮をもつ   | ③清内路伝統野菜保存会                                   |
|     | ④下條にんにく<br>(下條村)       | ④糖度が高い(国産ではトップクラスの約40度)  | ④下條にんにく生産者組合                                  |
| 7月  | ⑤ていざなす<br>(天龍村)        | ⑤長さ25cm、重さ500gの大きい米ナス系のなすで、果皮は硬いが果肉は極めて柔らかく、加熱するとみずみずしくて甘い。へた色は緑。    | ⑤天龍村ていざなす生産者組合<br>(事務局：有限会社天龍村農林業公社)          |
|     | ⑥志げ子なす<br>(喬木村)        | ⑥先端がイルカのくちばしのような形  | ⑥志げ子なす生産者組合<br>(事務局：喬木村役場産業振興課<br>農業委員会事務局)   |
|     | ⑦鈴ヶ沢なす<br>(阿南町)        | ⑦長さ20～25cm、重さ350～400gの大きい長なす系のなすで、果皮はやや硬いが果肉は柔らかく、水分が多くアクが少ない。へた色は紫。 | ⑦南信州おひとよし倶楽部                                  |
|     | ⑧鈴ヶ沢うり<br>(阿南町)        | ⑧太さが5～6cmで断面が三角形に近い、重さが400gの大きいきゅうり。果皮、果肉とも柔らかくみずみずしく、ほのかな甘みがある。     | ⑧南信州おひとよし倶楽部                                  |
|     | ⑨下栗芋<br>(飯田市上村)        | ⑨小さいも、煮崩れしにくい  | ⑨下栗里の会  |
|     | ⑩清内路黄いも<br>(阿智村)       | ⑩粘質で煮崩れしにくい。   | ⑩清内路伝統野菜保存会                                   |
| 10月 | ⑪千代ネギ<br>(飯田市)         | ⑪葉も食べられ、甘味辛味が強く香り高い。   | ⑪千代ネギの会                                       |
|     | ⑫赤根大根(夏まき)<br>(阿智村)    | ⑫紅色で大きいカブ。   | ⑫清内路伝統野菜保存会                                   |
|     | ⑬源助蕪菜<br>(泰阜村、豊丘村)     | ⑬霜によって葉が赤紫色になったものは軟らかい。  | ⑬泰阜村役場振興課<br>豊丘村役場産業建設課                       |
|     | ⑭大鹿唐辛子<br>(大鹿村)        | ⑭鮮烈な辛味と旨味・甘味を感じる唐辛子。   | ⑭大鹿唐辛子生産組合<br>(事務局：大鹿村役場産業建設課<br>農林振興係)       |
|     | ⑮清内路かぼちゃ<br>(阿智村)      | ⑮ハート形の果形、煮崩れしにくい。  | ⑮清内路伝統野菜保存会                                   |
| 11月 | ⑯親田辛味大根<br>(下條村)       | ⑯水分がほとんどなく、そばつゆを薄めない。  | ⑯親田辛味大根生産者組合                                  |

※1 信州の伝統野菜の詳細情報は、別添「南信州伝統野菜データベース」を御覧ください。また、取材先の連絡先等、掲載していない情報は、南信州農業農村支援センター農業農村振興課生産振興係(0265-53-0414)まで御連絡ください。

※2 掲載している時期は、例年の収穫時期が目安です。天候等の影響で、収穫時期は多少前後いたします。

## 南信州地域の特徴的な地域食材リスト

|     | 南信州の特徴的な食材                  | 特徴                               | 取材先                                     |
|-----|-----------------------------|----------------------------------|---|
| 5月  | ①茶<br>(飯田市、阿南町、天龍村、泰阜村、下條村) | ①山間地域のお茶特有の渋みとうまみの調和を感じる味        | ①南信州農業農村支援センター                          |
| 6月  | ②清内路にんにく<br>(阿智村)           | ②小さく香りが強い                        | ②清内路伝統野菜保存会                             |
| 8月  | ③清内路みょうが<br>(阿智村)           | ③丸々として肉あるな形状で淡いピンク色              | ③清内路振興室                                 |
| 9月  | ④平谷いも<br>(平谷村)              | ④小粒で黄色い芋                         | ④平谷村地域おこし協力隊                            |
|     | ⑤鈴ヶ沢南蛮<br>(阿南町)             | ⑤普通の唐辛子の2.5倍のカプサイシンで激辛なのに美味しい    | ⑤南信州おひとよし倶楽部                            |
| 10月 | ⑥小野子のごぼう<br>(飯田市上久堅)        | ⑥香り高く甘い                          | ⑥小野子人参クラブ                               |
|     | ⑦三紀層フルーツ大根<br>(阿南町)         | ⑦フルーツのように甘い大根で、皮ごと煮ても柔らかく、煮崩れしない | ⑦三紀層フルーツ大根生産者グループ                       |
| 11月 | ⑧小野子人参<br>(飯田市上久堅)          | ⑧直径約3cm、長さ50cmで甘く香り高い長人参         | ⑧小野子人参クラブ                               |
|     | ⑨源助大根<br>(泰阜村)              | ⑨火のとおりが早く、やわらかいが煮崩れしにくく味がしみこみやすい | ⑨泰阜村役場振興課                               |
|     | ⑩八つ頭<br>(天龍村)               | ⑩ジャガイモのようにホクホクとした、500g~1kgの里芋    | ⑩大杉延臣(生産者)                              |
| 通年  | ⑪南信州牛                       | ⑪京都の市場で高い評価を得ている、飯田下伊那地域で使用される和牛 | ⑪南信州畜産物ブランド推進協議会(事務局：飯田市農業課)            |
|     | ⑫銘柄豚                        | ⑫生産者ごとにこだわりのある豚肉                 | ⑫南信州畜産物ブランド推進協議会(事務局：飯田市農業課)            |
|     | ⑬市田柿                        | ⑬もっちりとした食感と上品な甘さ                 | ⑬市田柿ブランド推進協議会(事務局：南信州農業農村支援センター農業農村振興課) |
|     | ⑭鮎<br>(飯田市)                 | ⑭身が引き締まっている                      | ⑭南信州農業農村支援センター                          |
|     | ⑮信州黄金シャモ<br>(飯田市、阿南町)       | ⑮地鶏ならではの歯ごたえと深い旨味と豊かな風味          | ⑮南信州農業農村支援センター農業農村課生産振興係                |

※1 本リストには、地域食材の一部を抜粋して掲載しております。

掲載していない食材については、可能な範囲で御回答いたしますので、南信州農業農村支援センター農業農村振興課生産振興係(電話：0265-53-0414)までお問い合わせください。

※2 掲載している時期は例年の収穫時期が目安です。天候等の影響で、収穫時期は多少前後いたします。