



おいしい信州フード

信州はおいしい野菜の宝庫。

信州の伝統野菜めぐり



2022 8/15 MON

2022 12/25 SUN

【応募締め切り】 2023 1/5 THU



信州の伝統野菜料理イメージ

信州のおいしい特産品が当たる!

特賞

信州プレミアム
牛肉と伝統野菜
すきやきセット

(二万円相当)

5名様

伝統野菜賞

お楽しみセット

(三千円相当) 40名様



対象店舗は
こちらから



特設サイト

主催 長野県農政部農業政策課農産物マーケティング室農業ビジネス係
〒380-8570 長野市大字南長野字幅下 692-2 TEL026-235-7217

長野県地産地消推進キャラクター「旬ちゃん」

キリトリ

信州の伝統野菜めぐりスタンプラリー

抽選会応募用紙

対象3店舗分のスタンプを押印して必要事項を記入の上投函してください。

※発送にかかる切手代63円はご負担ください。



今後の生産振興のためアンケートのご協力をお願いいたします。
該当する数字に○印をして下さい。

●どこでイベントを知りましたか?

1 店頭 2 道の駅 3 観光案内所 4 市町村役場 5 新聞
6 インターネット 7 その他 () 複数回答可

●信州の伝統野菜を食べたことがありましたか?

1 食べたことがある 2 初めて食べた
3 食べたことはないが知っていた 4 知らなかった

●伝統野菜についてどんなことを知りたいですか?

1 栽培方法 2 レシピ 3 来歴 4 販売先
5 その他 ()

●スタンプラリーの感想

1 満足 2 やや満足 3 普通 4 やや不満 5 不満

ご協力ありがとうございました。



野沢菜

伝承地域／野沢温泉村ほか
 収穫時期／6月中旬～9月
 10月下旬～11月下旬

野沢温泉村の和尚が栽培したのが始まり。京都の天王寺蕪を三大漬け菜の一つ

佐久古太きゅうり

伝承地域／佐久市
 収穫時期／7月上旬～10月下旬

硬い肉質で生食。酒粕もみ、味噌あえなどに。

そら南蛮

伝承地域／小諸市
 収穫時期／7月上旬～10月下旬

昭和以前から小諸市耳取地区で栽培。黄緑色で薄くて軟らかく、辛味は控えめ。

志げ子なす

伝承地域／喬木村
 収穫時期／7月上旬～10月下旬

昭和30年頃から栽培。肉質は柔らかく、アクが少なく、なす焼き、漬物にするなどおいしい。

村山早生牛蒡

伝承地域／須坂市村山
 収穫時期／8月中旬～11月下旬

灰汁が少なく、白くて太い。料理の利用範囲は広い。

ねずみ大根

伝承地域／坂城町
 収穫時期／10月下旬～11月

根が短形で、下膨れ尻つまりが良く、「ねずみ」の尻尾に似た細長い根から名前が由来。

ぼたんこしやう

伝承地域／中野市永江、信濃町ほか
 収穫時期／7月中旬～10月下旬

外見はピーマンのようで、肉厚でほど良い辛さを持つこしやう味噌や郷土料理の「やたい」に。

内鎌ゆうがお

伝承地域／池田町会衆
 収穫時期／7月中旬～9月末
 宝暦年間頃から栽培。三十七四十七の若い実をへへを収穫し、かんぴょうに加工。



山口大根

昭和初期には盛んに栽培。辛味が強いが、甘みもある。
 伝承地域／上田市
 収穫時期／11月上旬

高遠てんとうなんばん

伝承地域／伊那市高遠地区
 収穫時期／9月下旬～10月上旬
 江戸時代享保年間にも高遠藩において栽培されていた。される薬味や味噌醤油漬け。

一本ねぎ

伝承地域／松本市、山形村、朝日村
 収穫時期／10月中旬～2月上旬
 江戸時代に関東・中京方面への贈答品として珍重された。

糸萱かぼちゃ

伝承地域／茅野市北山、湖東
 収穫時期／9月上旬～11月下旬
 円形で尻はくり型または尻つぼまりで果皮は灰緑色。煮物にするときよくほくとし、食味が良い。

稲核菜

伝承地域／松本市安曇ほか
 収穫時期／11月中旬
 かつて県内三大漬け菜の一つといわれた。葉は繊維質が強く硬いが旨味がある。

ひしの南蛮

伝承地域／小諸市
 収穫時期／7月中旬～10月下旬
 卵の半分ほどで、パプリカのような形。軟らかくて苦みと甘みあり。

ていぎなす

伝承地域／天龍村
 収穫時期／7月中旬～10月下旬
 長さ二十五センチ、重さ四百グラム以上の大果。肉質は非常に柔らかく、焼きなすに向く。

鈴ヶ沢なす

伝承地域／阿南町
 収穫時期／7月上旬～9月下旬
 肉質は小布施丸なすに、果実は千両系のなすに似る。焼きなすの他、粕漬に向く。

開田蕪

伝承地域／木曾町開田高原
 収穫時期／10月中旬～11月中旬
 根は赤紫色、形は扁平。肉質は軟らかい。

キリトリ

郵便はがき

3860002

恐れいりますが
 所定の料金の
 切手をお貼り
 ください。

長野県上田市住吉 67-1 (株式会社日広内)

信州の伝統野菜めぐり

スタンプラリーキャンペーン事務局 行

ご住所		
<input type="text"/>	都道 府県	市区 郡
氏名	電話番号	年齢
フリガナ		

ご意見・ご要望 ～お気に入りの伝統野菜を教えてください～

応募締め切り 令和5年1月5日(木) 消印有効

※応募に係る個人情報は、当企画についてのみ利用し、他の目的には利用しません。
 ※応募後のハガキは返却いたしません。

信州の
 伝統野菜

信州は、全国有数の伝統野菜の宝庫。各地の気候や風土に適応した、多種多様な魅力あふれる野菜が貴重な「食の文化財」として脈々と受け継がれてきました。長野県内で栽培されている野菜のうち、「米歴」「食文化」「品種特性」という3項目について、一定の基準を満たしたものを「信州の伝統野菜」として選定しています。



「信州の伝統野菜」選定の基準

来歴	地域の気候風土に育まれ、昭和30年代以前から栽培されている品種
食文化	当該品種に関する信州の食文化を支える行事食・郷土食が伝承されている
品種特性	当該野菜固有の品種特性が明確になっている

これらの条件を満たす物のうち、認定委員会の意見を得て長野県が選定したものを「信州の伝統野菜」となります。

詳しい情報はこちらをチェック！



信州の伝統野菜
 レシピブック



主催 長野県農政課農業政策課農産物マーケティング室農業ビジネス係
 〒380-8570 長野市大字南長野字幅下 692-2 TEL026-235-7217