

沼目越瓜

H26.11 信州の伝統野菜
伝承地栽培認定

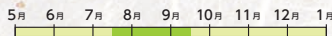


歴史

沼目地区は、地下水位が高く、シロウリの栽培に適した土地で、江戸時代より、盛んに栽培され、粕漬け用として供給されていました。昭和3年には、採種組合が発足し、種苗の注文が全国各地から相次ぎましたが、果樹栽培の普及でシロウリ農家が減少しました。地域の伝統野菜を次世代につなげていきたいと、平成26年に「沼目越瓜の会」を設立させ、普及活動に取り組んでいます。

～皮が薄くて歯応えが最高～

果肉の色は淡緑色で、果肉が厚く柔らかいため、粕漬けや浅漬け、奈良漬けなど漬物用として食されます。



須坂名物

「村山早生ごぼう」を使った
大正浪漫の味

“みそすき丼”が食べられる店



そば処

松

屋

営 11:30～14:00 17:30～20:00
休 火曜日
Tel. 026-245-0023 須坂市上中町152

お休み

お食事処

金

箱

営 10:00～18:00(4月は延長)
休 不定
Tel. 026-245-1990 須坂市臥竜2-2-4(臥竜公園内)

信州須坂・関谷温泉

湯つ蔵んど

営 食堂11:00～21:00(ラストオーダー)
休 不定休(メンテナンス休館あり)
Tel. 026-248-6868 須坂市仁礼7

松葉屋そば店

営 11:00～14:00 17:00～20:00
休 木曜日
Tel. 026-245-0418 須坂市常盤町702

旬菜古民家

ゆるり

営 11:00～14:30 17:00～21:30
休 なし
Tel. 026-248-6804 須坂市本上町1385

※時期等により「村山早生ごぼう」以外の
ごぼうを使用する場合があります。

信州の伝統野菜 ～須坂市～

発行：長野県須坂市 産業振興部農林課
TEL.026-248-9004 (課専用)



信州の

伝統 野菜

須坂市



八町 きゅうり

H19.7 信州の伝統野菜
伝承地栽培認定

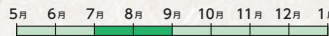


歴史

昭和20年頃、須坂市上八町の農家によって育種され、昭和30年代には絶大な人気を博していましたが、果樹栽培の普及で栽培面積は減少しました。近年八町きゅうりを見直す動きが高まり、平成17年に八町きゅうり研究会が設立されました。標高400～500mの上八町地区は、夜間に吹く山間部からの風が品質に良い影響をあたえていると言われています。

～皮が薄くてシャキッとした食感～

普通のきゅうりよりも太くて短く、白色のイボやブルーム（果実表面の白い粉）があります。皮は非常に薄くて軽やかな食感で、種が少なくみずみずしい味わいです。ほのかなメロンの香りがあり、浅漬けのほか、生のまま味噌をつけてシンプルに食べます。



むらやまわせ

村山早生ごぼう

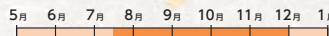
H19.7 信州の伝統野菜
伝承地栽培認定

歴史

昭和22年頃村山地区の農家が東京から入手した早生でとう立ちが遅く、秋まき夏どり品種の「中の宮早生ごぼう」を改良しました。昭和30年頃最盛期には生産農家は100戸超でしたが、その後、果樹栽培の普及で、ごぼう農家は減少しました。品種の維持発展のため、平成19年に村山ごぼう生産組合を設立し、現在では10数戸の農家が生産しています。

～アクが少なく柔らかい食感～

香りがよく、アクが少なく柔らかい食感で、色が白く皮をむかなくても食べられることが特徴です。きんぴらごぼう、煮物、てんぷらの材料や味噌漬けなど利用範囲が広いごぼうです。



八町きゅうりの茶巾作り



- 材料** (10個分)
- 八町きゅうり……3本
みょうが……5個
大根おろし……適量
梅肉……適量
塩……小さじ1/2
砂糖……小さじ1
粉ゼラチン……15g
水……600cc
- 酢醤油
酢/醤油/みりん/砂糖/水
……各大さじ1
加熱して水溶き片栗粉
でとろみ付け、冷やす
- 作り方** 調理時間: 20分 (冷やす時間)
①ゼラチンを煮溶かす
②おろし金に塩、砂糖を振り、きゅうりをおろし、水分を軽く絞る。
③①と②を混ぜ、人肌に冷やす。
④みょうがはうす切りにし、湯を通し甘酢(分量外)に漬ける。
⑤③をラップに乗せ、みょうがを中に入れて茶巾。輪ゴムで止め、冷水に入れ固める。
⑥器に酢醤油を敷き、きゅうりの茶巾を盛り、この上に大根おろしと梅肉を添え完成。

八町きゅうりの肉巻



- 材料** (4人分)
- 八町きゅうり……1本
豚薄切り肉……100g
梅肉……適量
塩・こしょう……少々
油……適量
レモン……お好みで
- ※梅肉のかわりにゆずこしょうを使っても風味がよいです。
- 作り方** 調理時間: 5分
①きゅうりは半分に切り、縦に4等分に切る。
②豚肉を広げ、梅肉を塗り、きゅうりを巻き、塩こしょうをする。
③フライパンに油を入れて熱し、②をこんがり焼く。

八町きゅうりの中華風和え物



- 材料** (4人分)
- 八町きゅうり……小3本
しめじ (お好みのきのこ) ……100g
パプリカ……100g (1個)
塩……適量 (1g)
醤油……大さじ1
砂糖……大さじ1
ごま油……大さじ2
- 作り方** 調理時間: 7分
①きゅうりは短冊状に薄切りにし、塩をひとつまみ加えてもみ込んでおく。
②しめじはほぐし、パプリカは細切りにし、それぞれ塩をひとつまみ加え、よく混ぜラップをかけ電子レンジで1分加熱する。
③醤油と砂糖を混ぜ、ごま油を加えて混ぜ、①②を軽く絞ったものを加えて和える。

沼目越瓜の粕漬けカナッペ



- 材料** (2人分)
- 沼目越瓜の粕漬け……5cm
クリームチーズ……40g
バゲット……6切れ
- 作り方** 調理時間: 5分
①スライスしたバゲットにクリームチーズを塗る。
②その上に細かく刻んだ沼目越瓜の粕漬けをのせる。
※クリームチーズと粕漬けはともに発酵食品なので相性抜群! ワインのおつまみに。

信州の伝統野菜 ～須坂市～ レシピ紹介

村山早生ごぼう餅



- 材料** (5人分)
- 村山早生ごぼう……120g
白玉粉……200g
砂糖……大さじ3
塩……1つまみ
茹で汁……90g (ごぼうの水分で加減する)
揚げ油……適量
- 作り方** 調理時間: 20分
①ごぼうを洗って、薄切りにし、やわらかくなるまで (15分くらい) ゆでる。
②①を、すりこぎでたたきつぶしながら細かくし、すり鉢ですりつぶす。
③②に白玉粉と砂糖、塩を加え混ぜ、茹で汁を少しずつ加えてまとめた後、2.5～3cm 位の円盤状に成形し、油で色よく揚げる (2～3分)。
※好みで、きな粉や、黒砂糖をかける。

まさかの! 生で村山早生ごぼうサラダ!



- 材料** (4人分)
- 村山早生ごぼう……太いもの1本
にんじん……適宜
お好みのドレッシング
- 作り方** 調理時間: 7分
①ピーラーで、ごぼうの皮をむく。
②皮がなくなったら、そのままピーラーでごぼうをスライスする。
③水にさらしあく抜きをする。
④にんじんをピーラーでスライスする。
⑤ごぼうの水を切ってにんじんと混ぜ盛り付け、ドレッシングをかける。

村山早生ごぼうの磯辺揚げ



- 材料** (2人分)
- 村山早生ごぼう……40g
豚しゃぶしやぶ用……8枚 (80g)
海苔……1枚
ししとう又はオクラ……4個
天ぷら粉……適量
油……適量
塩……適量
七味唐辛子……適量
- 作り方** 調理時間: 20分
①ごぼうは5cm ほどの長さの千切にする。
②海苔は8つに切る。
③①を豚肉で巻き、更に②の海苔で巻く。
④鍋に油を熱し、160℃くらいの低温でオクラを素揚げする。続いて水溶き天ぷら粉をつけた③を揚げる。
⑤食べやすい長さに切って盛り付け、塩と七味唐辛子を添える。

沼目越瓜の粕漬け茶漬け



- 材料** (2人分)
- 沼目越瓜の粕漬け……5cm
ご飯……茶碗2杯
三つ葉……適量
わさび……適量
刻みのり……適量
炒りゴマ……適量
お茶……適量
- 作り方** 調理時間: 5分
お碗にご飯を盛り、薄くスライスした沼目越瓜の粕漬け、三つ葉、わさびをのせて、刻みのり、炒りゴマをふり、あたたかいお茶を注ぐ。
※熱々がおいしい! 沼目越瓜の食感が最高!