沼目越瓜（ぬまめしろうり）

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。

5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月

須坂市内にある主な直売所

①湯っ蔵んど

営 10:00～22:00(最終入館時間は21:00)
休 不定休(メンテナンス休館あり)
TEL 026-248-6868 須坂市大字仁礼7

②お百SHOPすざか

営 5月～9月 8:30～18:00
10月～4月 8:30～17:00
休 日曜日/特別休業日:8月14日、15日
12月31日～1月5日
TEL 090-2520-6981 須坂市大字須坂377-1

③お百SHOPいのうえ桐の里

営 6月～10月 8:30～18:00
11月～ 5月 8:30～17:00
休 不定休/特別休業日:8月14日、15日
12月31日～1月5日
TEL 026-245-0293 須坂市大字井上1580

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

とんかつ・オムライス
かねき
営 11:30～20:00
休 火曜日
TEL 026-245-5611　須坂市東横町344-1 須坂ショッピングセンター2階

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)

日本の味
三ツ扇
営 11:30～14:30 17:00～21:30
休 無　休 (日・祝11:30～21:30)
TEL 026-245-5700　須坂市馬場町1157(須坂迎賓館1階)

御食事処
臥龍荘
営 10:00～19:00(４月は延長)
休 不　定
TEL 026-245-0763　須坂市臥竜2-2-7(臥竜公園内)

信州須坂・関谷温泉
湯っ蔵んど
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（はっちょう）

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。

5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月

村山早生ごぼう（むらやまわせ）

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年頃の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。

5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月

信州の伝統野菜 ～須坂市～ レシピ紹介

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（冷やす時間は除く）

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。
③ ①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。
⑤ ③をラップに乗せ、みょうがを中に入れ茶巾。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いいです。

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。

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。
② ①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。
③ ②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。
③ 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。
④ 水にさらしあく抜きをする。
⑤ にんじんをピーラーでスライスする。
⑥ 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
豚しゃぶしゃぶ用
……8枚(80)g
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。
③ ①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 食べ易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！