

伝統食材と 「つくる」を楽しむ

自然に恵まれた信州では、昔から美味しい穀物や野菜が育てられてきました。次々と種や品種が均一化していく時代の中でも、昔の姿や形のまま栽培が続けられ、この地域の人たちに愛され続けている食材があります。種をまき、天候や育ちに一喜一憂しつつ、実りを喜び、収穫を楽しむ。そして、その大切に育てた食材を用いて料理をつくり、味わい、自然と身になっていく。きっと、人は昔から絶えず自分達の手を動かしながら「つくる」ことを通して、脈々といのちを受け継いできただのではありません。

自分の手で「つくる」。いつもより少しのゆとりをもって、この地域で大切に受け継がれてきた伝統食材を手に取り、お料理してみてはいかがでしょう。



松本地域の伝統食材

標高の高い山々に囲まれ、美しい空気と豊かな水のおかげで肥沃な大地が形成されている松本地域。ここでは個性豊かな穀物や野菜たちが、大切に育てられています。

④ ガニ豆(花豆)

奈川や乗鞍高原など標高千m以上で栽培される大粒の豆で、煮豆にすると皮がやわらかく大変おいしい豆です。ガニ豆は安曇地区等の一部でしか栽培されない貴重な品種です。

(収) 9月初旬~10月中旬

③ そば

標高が高く霧がまき日照時間が短い痩せた地で実のしまった良いそばが採れるといわれています。奈川、乗鞍高原は栽培条件に適した土地柄です。

(収) 7月~11月中旬

① 松本越瓜

肉質は厚くて硬く、歯切れ・パリパリ感は他品種に比べて優れています。奈良漬け、福神漬けとして、秋から冬への長期の貯蔵食品として利用されています。

(収) 8月中旬~9月中旬

② 切葉松本地大根

松本盆地で昔から作られている堅大根(かただいこん)。葉は水菜のような細かい切れ込みがあります。信州の地大根の中でも最も固くしまり、長期の沢庵漬けに向きます。

(収) 11月

(収) ...収穫時期

// 松本地域の伝統食材は他にもあります！ //

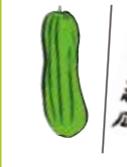
松本一本ねぎ
(収) 10月中旬~2月上旬

新枝菜
(収) 11月中旬

保平かぶ
(収) 10月中旬~11月中旬

番所きゅうり
(収) 7月中旬~8月中旬

※レシピ集の第1弾にこの4つの食材をつかったレシピを掲載しています



松本越瓜の酢の物

先人たちの編み出した小技が、素材の美味しさを引き出してくれる。ひと手間で、こんなに美味しく楽しい気持ちになるなんて、新発見。

材 料 (4人分)

松本越瓜のかみなり干し
…200g

ちりめんじやこ
…80g

砂糖
…大3

酢
…大3

作 り 方

- ① 酢と砂糖をよく混ぜた中にちりめんじやこを入れて味をなじませる。
- ② 松本越瓜のかみなり干しを一口大に切る。
- ③ ①に②を入れて和える。
※好みで堅節をまぶしたり、ポン酢やしょうゆで和えてもおいしいです。

【松本越瓜のかみなり干しの作り方】

- ① 松本越瓜の両端を切ってから中の種をきれいにかき出す。
(ワタは苦いので残さないように注意すること)
- ② 厚さ1~2mm位のらせん状に切る。
- ③ 切った瓜を10~30分くらいつるし干しして水分を抜く。

かみなり干しの詳しい作り方は裏面QRコードへ



沢庵漬け

少し手間がかかりそうなイメージの沢庵漬けも、材料さえ揃えばなんのその。食卓に手作りの沢庵があると、嬉しくて誇らしい。

材 料 (作りやすい分量)

切葉松本地大根 …10kg

A 糖 …2kg

塩 …600g

糠漬用漬物の素 …20~30g

乾燥ナス葉 …20枚程度

乾燥柿葉 …柿4~5個分

作 り 方

- ① 大根を1週間程天日干しする。
- ② ナス葉は良く揉んで粉状にし、柿皮は5cm以下に刻む。
- ③ Aをよく混ぜる。
- ④ ③に①の大根を3ヶ月程漬けこむ。



写真付きで詳しく紹介しています

※10°C以下で保存してください。