

農産物出荷カレンダー

出荷品目	季節	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	飯山市 出荷量(t)
		上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	
アスパラガス			●	●	●	●	●	●						365.4
絹さやえんどう			●	●	●	●	●	●						2.7
ズッキーニ			●	●	●	●	●	●						537
きゅうり				●	●	●	●	●						607
いんげん				●	●	●	●	●						10.5
ミニトマト				●	●	●	●	●						20.9
ピーマン				●	●	●	●	●						62.9
オクラ					●	●	●	●						5.2
モロッコ					●	●	●	●						0.1
みょうが					●	●	●	●						0.5
枝豆					●	●	●	●						27.6
やまごぼう								●	●	●				2.7
長いも								●	●	●				6.7
伝統野菜 里芋(坂井芋) 長野県伝統認証野菜								●	●	●				21.2
伝統野菜 ごぼう(常盤牛蒡) 長野県伝統選定野菜								●	●					7.6
山菜 たらの芽		●											●	0.1
菜花		●	●											2.4
うど			●	●	●									1.4
行者にんにく			●	●										0.05
根曲竹			●	●										0.2
きのこ ぶなしめじ		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	5,006
えのきたけ		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	2,509
なめこ		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	374
信州しめじ		●	●					●	●	●	●	●	●	0.1
生しいたけ		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	0.02
果樹 プラム				●	●	●								1
ブルーベリー			●	●	●	●								10
もも					●	●								7
サンつがる						●	●							1.8
シナノゴールド								●	●	●				1
サンふじ								●	●	●				10
シナノスイート									●	●				3
秋映								●	●					0.5



いいやまの 農畜産物

雪解け水と
豊かな大地が
育んだ
農畜産物

お問合せ
飯山市役所 経済部 農林課
〒389-2292 長野県飯山市大字飯山 1110-1
TEL:0269-62-3111 FAX:0269-62-6221

ながの農業協同組合 みゆき営農センター
〒389-2414 長野県飯山市大字常盤 1496
TEL:0269-62-0230 FAX:0269-62-3119

米



コシヒカリ

雪解け水によりミネラルたっぷりで育ったコシヒカリは、粘り気、パンチのある甘みが抜群です。夕食時に炊きたてを白米として召し上がっていただくのが絶品です。また、冷めても美味しく弁当にも最適です。

風さやか

粘りとキレのバランスが良く、旨みが強く、噛むほどにじんわりと口の中でさわやかな甘さが広がります。山菜などの山の幸や塩鮭などと合い、塩味を中和してくれるため朝食や和食に合うお米です。また女性やお子様、お年を召した方に人気のお米です。

飯山産のお米の特徴

飯山市は日本でも有数の豪雪地帯で知られています。

山々に降り積もった雪が広大な森林(ブナ林)を育て、その森から湧き出す清流が運んだミネラルたっぷりな土壌が美味しいお米を作り出します。

盆地ゆえの昼夜寒暖の温度差により米のうまみであるデンプンが効率的にお米に蓄積されます。

高い品質と高い食味

毎年開催される「米・食味分析鑑定コンクール国際大会」では、毎回上位入賞者が続出します。

平成27年に開催された「第17回米・食味分析鑑定コンクール国際大会」において、参加総数 5,119 点のうち国際部門で41点ノミネートされ、そのうち6点が飯山市生産者でその中から金賞3点、特別優秀賞3点を受賞し、金賞数、入賞数ともに日本一となりました。「小学校部門」でも特別優秀賞1校が選ばれました。飯山市が美味しいお米の産地としての称号をいただきました。

これからも安心安全な・美味しいお米の産地として取り組みます。

そば

飯山は関田山脈の山麓に広がる山里のため、朝晩の寒暖の差が大きく、そばを栽培するには適した気候風土で昔からそばの栽培が行われており、おもてなしとしてそばが振舞われておりました。

飯山市富倉地区に伝わる富倉そばは「オヤマボクチ」というモリアザミ科の野生植物から葉を利用して葉からモグサのような繊維のみを取り出し、それをそば粉のつなぎとして使っているのが大きな特徴です。小麦粉や山芋をつなぎにするのと違い、これもまた麺につやが生まれ、ツルツルとしたコシと喉越しの触感がたまらない。



ぶなしめじ

当市でのぶなしめじ栽培は、53年から本格的に栽培が開始されました。

なんといっても魅力は、クセがなく肉厚でほどよい歯ごたえが特徴のきのこ!炒め物や汁物、炊き込みご飯など、幅広く料理に活用できるきのこです。毎日の食卓にヘルシーなぶなしめじを!



なめこ

つるりとした食感とのどごしの良さが特徴のなめこ。

当地では、通常の切りなめこのほか、特別に栽培した大粒なめこ(やまなめ)なども栽培されています。味噌汁や大根おろし和えなどの定番メニューのほか、さまざまなレシピで食卓を彩ります。

えのき



昭和33年に冬期間の副業(出稼ぎ対策)として栽培が始まり、30年代後半から本格的に栽培が開始されたえのきたけ。栽培物は全体がきれいな乳白色で張りがあり、カサが小さく柄が細長いのが特徴。シャキシャキとした歯ごたえ、そして煮ればとろりとした食感が楽しめます。

低カロリーで食物繊維が豊富、生活習慣病などの改善にも期待が持てるヘルシーな食材です。



★5月～9月
(旬は5月～6月)
長野県は全国
シェア2位。

アスパラガス

豪雪地帯である飯山では、豊富な雪解け水がミネラル豊富な地下水となり、さまざまな作物に恵みを与えています。アスパラガスは90%以上が水分でできている野菜。つまり、栄養満点の地下水をたっぷり吸い上げた、みずみずしいアスパラガスが飯山産の特徴。また、昼夜の厳しい寒暖差が、糖度が高くおいしいアスパラガスを育みます。穂先がきゅっとしまっただけの緑色が鮮やかな、飯山特産の甘みのある味わい深いアスパラガスが生まれます。



★5月中旬～10月
長野県は全国
シェア2位。

ズッキーニ

イタリア料理やフランス料理に欠かせない食材である夏野菜、ズッキーニ。油との相性がよく、香りも良いのでただ今人気急上昇。味にくせがなく生でも食べられますが、加熱すればさらに味わいが出てきます。生活習慣病予防効果など身体によいことも人気の理由です。表面がつやつやしており、触れるとしっかりと肌に吸い付くようなものが新鮮な証拠。鮮やかなグリーンが目を引きまします。

きゅうり

夏秋きゅうりの指定野菜産地として、古くから栽培されています。豪雪地であるため露地栽培が中心です。カリウムやビタミンC、カロチンなどの栄養素が豊富な野菜で、浅漬けにしたリサラダにしたりと、さまざまな料理に使える便利な夏野菜です。利尿作用があるので血圧を安定させるはたらきをします。



ピーマン

ピーマンは、原産地が中央アメリカから南アメリカの熱帯地方と言われ、辛みのない垂唐辛子の総称です。日本へは16世紀には入っていたという記録があります。



果菜類の中でも高温性が高く暑さに強い品種でもあり、盆地ゆえの夏の暑さの中で、色鮮やかなピーマンが収穫されます。栄養的にはカロテン・ビタミンCを多く含む、栄養価の高い野菜です。カロテンは抗がん作用、老化防止作用、ビタミンCは免疫力向上に効果があると言われています。

枝豆

えだまめは、未成熟の大豆を食用とする野菜で、枝付きのまま茹でて食用にしたことからこの名があります。えだまめは、ビールの消費の多い夏場に、塩茹でしてそのままおつまみとしていただくのが定番ですが、豆ごはんにしたり、かき揚げや炒め物にしてもおいしいです。茹でてつぶしたものをすり鉢ですって砂糖で甘く味付けすれば、爽やかなグリーンが夏らしいずんだ和えの衣になります。



にんじん

飯山市北部に位置するなべくら高原は冬は4m～7mの雪が積ります。その雪の下に冬の期間もずーと収穫せず、置いておくのにんじんは冬の雪の下で、凍らないように糖分を貯えているため甘くてみずみずしいおいしいにんじんが誕生するわけです。雪解けを待って収穫するにんじんは10日から2週間の限定商品です。スティック状に切り生のままで食べてみるとその味の違いがわかります。アクが抜けてにんじん臭くないのでにんじんが苦手な人でも大丈夫です。栄養価も満点のにんじんです。

大根



冬のおでんの主役である大根。長野・新潟両県境に近い長野県飯山市の北部の豪雪地帯にある、なべくら高原(標高420～820m)で多く栽培されています。ビタミンCや消化を助けるジアスターゼなどの酵素が豊富。捨ててしまいがちな葉の部分も、ビタミンCやビタミンAなどがたっぷり含まれています。

キャベツ



生でも煮ても炒めてもおいしいキャベツはビタミンCが豊富な野菜です。長野・新潟両県境に近い長野県飯山市の北部の豪雪地帯にある、なべくら高原・標高420～820mに広がる圃場の標高差を利用して、キャベツの露地野菜栽培を行っています。葉が鮮やかな緑色で張りツヤがあり、切り口が白いものが新鮮です。



坂井芋 (さかいも)

飯山市木島地区坂井集落で栽培されている在来品種でサトイモの一種です。千曲川がつくり出した肥沃な河原で育ち、粘りが強く味が濃いのが特徴で「他にはない独特の味」と評価されています。信州の伝統野菜に認定されています。

常盤牛蒡 (ときわごぼう)

信州の伝統野菜「常盤牛蒡」は、飯山市常盤地区で改良されたお尻まで太いごぼうです。長さがあり、食感と香りが良いと三拍子そろったごぼうの優等生。千曲川が運んだ肥沃な堆積土壌で栽培されているので、アクが少ないことから煮物などにおすすめです。



シャクヤク

★出荷期間
5月下旬から
6月下旬

古くから栽培されています。品種は20種類以上。新品種も増えつづけています。



ワレモコウ

★出荷期間
6月上旬から
10月下旬

当産地で古くから栽培されている品目。代表品種は産地オリジナル品種のアキ・エリ・スズカゼ・スバル・ミキです。

菜の花みゆき卵

おいしさの秘密は自然原料をふんだんに使用した自家製配合飼料。この配合飼料により健康に育った鶏から生産される卵です。生産者が自信を持ってお届けします。



北信州みゆきポーク

養豚農家の深い愛情により育てられているブランド豚北信州みゆきポーク。キャッサバや大麦などを多く取り入れた特別配合飼料により噛むほどに甘みが広がり、薫り高く味わい深い。



ヒペリカム

★出荷期間
6月中旬から
11月上旬

当地の実物花木の代表品目。6月下旬から促成出荷が始まる7月が旬。赤色の代表品種マジカルパッション PVP をはじめ、ピンク・オレンジ・グリーン・ブラウンの各色を取り揃え、品種数は20を越えます。



スズラン

★出荷期間
1月下旬から
5月上旬

春一番から出荷が始まるスズランです。切花、鉢で出荷します。



ブルーベリー

長野県では主としてハイブッシュブルーベリーが栽培されており生産量は全国第一位です。目の機能向上効果や老化防止効果に優れていると言われています。

プラム

夏の代表的な味覚となりました。疲労回復や整腸作用、美肌効果などに優れていることが人気の秘密。



りんご

言わずと知れた「りんご王国」長野県にあって、おいしいりんごの産地として有名なのが北信州です。ふじのほか、秋映、シナノゴールド、シナノスイートなども注目です。

