



特集

# ふくしま 伝統野菜

# の

その土地で古くから作られてきた、  
伝統野菜。

長年にわたり採種と栽培を繰り返して、  
その地域の気候風土にあったものが  
選ばれ、地域の食文化とも

深く関係してきました。

独特の形や風味をもつものが多く、  
近年、再び注目度が高まっています。

ふくしまの伝統野菜や、

それらを守り継承しているこうという

取り組みを紹介します。



- |           |             |
|-----------|-------------|
| 1.十六ささげ   | 6.余蒔胡瓜      |
| 2.おくいも    | 7.慶徳玉葱      |
| 3.大久じゅうねん | 8.会津丸茄子     |
| 4.昔きゅうり   | 9.真渡瓜       |
| 5.小白井きゅうり | 10.福光赤筋ニンニク |
|           | 11.会津小菊南瓜   |

※1~5はいわき伝統野菜、6~11は会津伝統野菜



**知事**  
メッセージ  
*Message*

**伝統野菜で  
地域を元気に**  
福島県知事 内堀 雅雄

福島県には、自然の恵みとおいしさが詰まった全国に誇れる農産物があります。

その中に、昔からその地域の人々や風土に育まれ、生活に溶け込んできた、伝統野菜と呼ばれるものがあります。

現在、この野菜を使って、後継者の育成や商品のブランド化を進めるなど、地域を元気にする取り組みが広がりを見せています。

皆さんも、伝統野菜を手にとつて味わうことで、ぜひ、地域の魅力を再発見していただきたいと思えます。

# 主な伝統野菜

## いわき 伝統野菜



おくいも  
(山玉町)

7月下旬～

見た目は普通のじゃがいもだが、でんぷん質が多い。芽が出にくく長期保存に向いている。

おおひさ  
大久じゅうねん  
(大久町)

11月～

エゴマの地域での愛称。白と黒の品種がある。炒ってすりつぶし、味噌や砂糖、しょうゆで味付けした「じゅうねんだれ」は和え物に欠かせない。

いわきとっくり芋  
(平下神谷赤沼地区)

11月～

いわきを代表する伝統野菜。酒徳利のような愛らしい姿が特徴的。長芋と自然薯の間ほどの粘りでアクもクセもない。



おしろい  
小白井きゅうり  
(川前町小白井地区)

7月～8月

上部が淡緑色、下部が白色で、短く太い。加熱してもおいしい。塩水で漬ける「どぶ漬け」も受け継がれている。



問 いわき市農業振興課  
☎0246(22)7479

## いわしろ 岩代 伝統野菜

二本松市岩代地区で50年以上受け継がれてきた野菜。7種類あるが、震災後は栽培農家が減少している。

問 あぶくま伝統野菜を作る会  
会長 菅野寿雄さん  
☎090(7931)7915



いわしろ ぢ かぼちゃ  
岩代地南瓜

(旧岩代町小浜下長折地区)

10月～

一本のツルに色や形の違う実がなる。一般の西洋カボチャに比べるとビタミンCやカリウム等を2倍含有。



いわしろ ぎょうくろまめ  
岩代五葉黒豆

(旧岩代町小浜下長折地区)

11月～

一般の黒豆は3枚葉だが、5枚葉であることからその名がついた。熟したゆで豆は栗のような食感。

いわしろ べにまめ  
岩代紅豆

(旧岩代町小浜下長折地区)

11月～

「赤豆」とも呼ばれる。豆ごはんにするときれいな桜色に炊き上がり、食感も楽しめる。



## 市販の 野菜との 違いは？

伝統野菜は、長年にわたり自家採種を繰り返してきた在来種(固定種)の野菜。その土地の気候風土に合っており、病気にかかりにくく、味や栄養価の高い野菜ができるといわれる。旬の野菜を味わえるため家庭菜園でも人気が高まっている。

一方、市販の野菜の多くは、異なる性質の親を人工的に掛け合わせた一代雑種(F1)であり、遺伝的に形や大きさがそろいやすく、大量生産や流通に向いている。しかし、自家採種をしても同じ性質の野菜は収穫できない。

# ふくしまの

## 会津 伝統野菜

あいづまるなす  
会津丸茄子

7月上旬～9月中旬

濃い黒紫色で光沢が良く緻密な肉質。焼く・煮る・炒める・漬ける・ゆでる、何にでも合う。

会津地方で古くから親しまれ栽培されてきた会津古来の野菜。厳しい会津の気候、風土、肥よくな大地の恩恵を受けている。

問 人と種をつなぐ会津伝統野菜  
☎0242(26)9818

あいづこぎくかぼちゃ  
会津小菊南瓜

8月中旬～9月上旬

地力ボチャとして知られ、皮が硬いため長期保存が可能。ねっとりとした食感があり冬至カボチャや味噌汁にも使われる。

よまきぎゅうり  
余時胡瓜

7月中旬～9月中旬

見た目はとげとげしくゴーヤか瓜に似ているが、食感はとても軟らかく濃厚な味が特徴。

けいとくたまねぎ  
慶徳玉葱

7月下旬～9月中旬

喜多市慶徳地区の発祥で、会津盆地全域で生産されている。甘みが強く軟らかで生食に向いている。

たちかわごぼう  
立川牛蒡

10月上旬～12月中旬

日本で唯一のアザミ菜ごぼうで香りが高く肉質が軟らかで食味には定評がある。

まだまだ  
あります!

### ふくしまの 伝統野菜

あくつ  
阿久津曲がりねぎ (郡山市阿久津地区)

11月～2月

粘り気が強く重い土でも白く甘い部分を確保できるよう、夏に掘り起こし斜めに植え替えるため、曲がったネギができる。

問 郡山市園芸畜産振興課 ☎024(924)3761

しのぶふゆな  
信夫冬菜 (福島市渡利地区)

12月中旬～3月

かつて福島市の大部分を占めていた信夫郡の地名から名付けられた。濃緑色の葉は柔らか。地場消費が主。

Interview

# 会津に伝わる野菜の種をつないでいきたい

人と種をつなぐ会津伝統野菜

会長 長谷川 純一さん



立川牛蒡の種を確認する長谷川さん

会津地方で昔から親しまれてきた在来種を伝統野菜としてブランド化し残していく取り組みを行っています。

震災後、会津農林高等学校の江川篤先生と出会い、生産者から種をもらい、栽培、採種をしています。現在は24種ほどになりました。

伝統野菜は、地域に定着させることが課題です。作らないと種が途切れるし、売れる場所を作らないと続いていきません。後継者を育てていきたいですね。



会津農林高等学校農業園芸科の皆さん

購入先 ※野菜は時季により異なります

- 道の駅あいづ 湯川・会津坂下  
「会津農林高校の伝統野菜コーナー」  
☎0241 (27) 8853
- コープ会津、会津地域の  
リオンモール各店舗



種採り用に育てた  
余蒔胡瓜

1vent

## 立川ごんぼ フェスティバル

日時  
11月11日(土)・  
12日(日)  
午前10時～午後3時  
(12日は午後2時終了)

場所  
会津坂下町立川  
集落センター前広場

問 同実行委員会  
☎080(1650)3265  
(午前9時～午後5時)

Interview

# 伝統野菜で地域農業を 振興させたい

いわき市農業振興課 富岡 都志子さん

いわき市に昔から

伝わる約70品種のうち、6品種を伝統野菜として認証し、生

産量アップや種子保存を図る取り組みを行っています。将来的には地域に一つずつ認証品をつくり、地域農業の振興に繋がりたいですね。



※おくいも、大久じゅうねん、わさびだいこん、むすめきたか、いわきとっくり芋、小白井きゅうり

問 いわき市農業振興課  
☎0246 (22) 7479



Pick up

## 岩代伝統野菜で納豆

岩代五葉黒豆と岩代紅豆で作った名物『オバマ納豆』。旧岩代町小浜地区で生産されていることから、その年に就任した「オバマ大統領」にあやかって名付けられた。地元の製造業者「小浜納豆」が製造している。

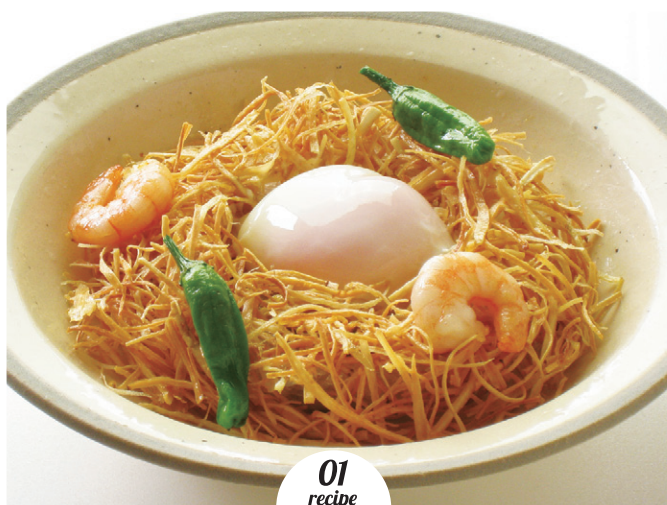


道の駅「安達」で販売中

問 小浜納豆 ☎0243 (55) 2397

家庭で手軽に作れて  
見た目もおいしい

# 伝統野菜レシピ



01  
recipe

たちかわごぼう

## 立川牛蒡の巣ごもり

ゴボウのシャキシャキとした食感と味わいが魅力。

材料(2人前)

立川牛蒡……………中2本  
小海老……………4本  
半熟玉子……………2個  
ししとう……………4個  
塩、カレー粉……………少々  
サラダ油……………3~4カップ

- ① ゴボウはかつらむきにしてから針状またはさがきにして、20~30分水にさらす。
- ② ①をザルに上げ、ペーパータオルなどで水気をよくふき取る。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②を揚げて器に盛る。
- ④ 小海老とししとうを素揚げして③にのせ、半熟玉子を添える。炒ったカレー粉と塩をまぶす。



02  
recipe

あいづあかさじだいこん

## 会津赤筋大根のスモークサーモン巻き

具をハムやチーズに変えれば、子どもが喜ぶ一品に!

材料(2人前)

赤筋大根……………5cm  
スモークサーモン……………40g(6切れ)  
黄ゆずの皮(干切り)……………適量  
ニンジン……………適量(4枚)  
塩水……………塩小さじ1、水300ml

- ① ダイコンは皮をむいて10cm程かつらむきにする。同じものを6枚切る。塩水につけ軟らかくなったら水気を取る。
- ② ①を広げて黄ゆずの皮を少し散らす。スモークサーモンを軸に巻き、両端を切る。
- ③ ニンジンは3mmの輪切りにして30秒程さっとゆでる。冷水で冷まし、水気を取って花形に抜く。
- ④ 器に②と③を盛り、黄ゆずの皮をのせる。



03  
recipe

あいづこぎくかぼちゃ

## 会津小菊南瓜の丸ごと焼きプリン

焼き加減は、爪楊枝をさして液がつかなければOK!

材料(1個分)

会津小菊南瓜… 1個(10~12cm)  
卵……………2個  
牛乳……………60ml  
生クリーム……………60ml  
砂糖……………大さじ2  
市販のメープルシロップ……………適量  
ホイップクリーム、チャービル…お好みで

- ① カボチャはラップで包みレンジ(500W)で3分加熱する。上部を切り、中身をくり抜く。
- ② くり抜いた中身をレンジで2分加熱し、裏ごししてボウルに入れる。Aを加えてよく混ぜ、再度裏ごしする。
- ③ アルミホイルで①のカボチャの周りを包み、②を流し入れる。
- ④ オープンの天板に1cm程お湯をはり、160℃で予熱後、約40分焼く。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、食べる直前にメープルシロップをかけ、ホイップクリームやチャービルを飾る。



04  
recipe

いも

## いわきとっくり芋のしんじょ椀

海老をしっかりすってから調味料を加えると滑らか。

材料(2人前)

いわきとっくり芋(すりおろし)……………10g  
海老……………100g  
片栗粉……………小さじ1/2  
A 塩、酒……………少々  
水……………500ml  
市販の白だし……………適量  
ダイコンの茎、ダイコン、ニンジン……………適量

- ① 海老は殻をむいて背ワタと尾を取り、塩(分量外)を振って10分程置く。水洗いし、水気を取ってみじん切りにする。
- ② すり鉢に①を入れ、滑らかになるまでしっかりすり混ぜる。山芋とAを加えてさらに混ぜ合わせ、団子状に丸める。
- ③ 鍋に水を入れて沸騰したら②を入れる。火が通り、浮いてきたら白だしを加えて好みの味に調える。
- ④ 器に③を盛り、ダイコンとニンジンで作った飾りをバランスよくのせる。