

謙信公も
食べた!?

上越野菜を郷土の宝に!



■「上越野菜」とは…

地産地消や食育に注目が集まる中、いま全国で地元の野菜の価値が見直されています。上越地域にも、昔からその土地の気候・風土に根ざして栽培されてきた野菜が数多くあります。

「上越野菜」振興協議会では、上越市で古くから栽培されてきた「伝統野菜」と一定の出荷量と品質を満たす「特産野菜」を総称して、『上越野菜』とし、13品目を認定しています。

■もっと知って、もっと食べていただきたい

「上越野菜」振興協議会事務局 小森 茂さん

地元上越で採れる野菜のブランド化を目指し、平成22年3月に設立された「上越野菜」振興協議会。生産量が少なく一般向けに流通していない、知名度が低い品目もあることから、「今年は生産量アップのため、種・苗代を補助したり、料理教室やイベント出展、PRパンフレットの作成など知名度アップに取り組んでいます」と小森さん。



■これが「上越野菜」です!

【伝統野菜】

- ①高田シロウリ:栽培暦は古く、上杉謙信公も漬瓜を食したとか。
- ②仁野分しょうが:頸城区仁野分(にのぶ)産は、軟らかで筋がなく風味抜群。
- ③みょうが:上正善寺地区を中心に栽培。江戸時代には上納し、財政を助けた歴史有り。
- ④頸城オクラ:頸城区の吉田氏によって作られた品種で別名「ヨシダオクラ」。まがり果が少なく、さやは大きくなっても軟らかい。
- ⑤オニゴショウ:丸くふくらんだピーマン型の辛トウガラシ。早生(わせ)で果肉も軟らかい。
- ⑥ばなな南瓜:別名「胃袋かぼちゃ」。収穫後の保存が効き、冬至以降は甘みが増す。
- ⑦なます南瓜:別名「そうめんうり」「金糸うり」など呼ばれ、ゆでると中身がほぐれ糸状になる。
- ⑧曲がりねぎ:まっすぐ植えた苗を途中で植え替え、斜めに伏せて育てる。立ちねぎより甘みが強いと言われている。
- ⑨ずいき:サトイモ類の茎の部分。煮物、酢の物のほか干して保存食にする。
- ⑩とうな:春一番に出回る野菜。上越地域ではハウレンソウ以上に人気。
- ⑪ひとくちまくわ:古くから柿崎地区で栽培されてきた。小さい玉型で一口で食べられる大きさ。

【特産野菜】

- ⑫なす:新潟には10種類以上のなすがある。上越特産野菜では「越の丸」や「新潟十全」を主に推奨している。
- ⑬オータムポエム:平成4年旧清里村の生産者が栽培を始めた。上越地域の重点品目として産地拡大、品質向上が図られている。

問 上越地域振興局 企画振興部 地域振興課 ☎025-526-9326 FAX025-524-5914

上杉謙信をモチーフにした「上越野菜」
認証マーク。生鮮品・加工品・飲食店など
でPRに活用されています。

■生産者からのメッセージ

「上越野菜」生産者 五十嵐 謙吉さん

高田シロウリとばなな南瓜を栽培する五十嵐さん。「地元で作られてきた上越野菜ですが、商品として流通させるにはまだ試行錯誤の段階。よりよい野菜を作るためにも、栽培する仲間が増えるといいですね」と語る。「ばなな南瓜は小さいうちからデリケートで、大きくなると元気が良くて大変。手をかけた野菜を多くの人に食べて欲しいです」。

■おいしいレシピ、
続々できてます

「上越野菜」振興協議会では、「上越野菜」を食べいただく取り組みにも力を入れています。今年の8月には、上越市認定マイスター(日本料理)中原久雄さんによる調理師を対象にした料理講習会と、料理研究家の梅田みどりさんによる市民を対象にした料理教室を開催しました。お店で、ご家庭で「上越野菜」をお試しください!レシピ集も間もなく完成予定。



▲料理教室での完成料理

問 「上越野菜」振興協議会事務局(上越青果株式会社内)
☎025-525-8080 FAX025-524-0372

INFORMATION /

地域からのお知らせ

県立看護大学大学祭「桜蓮祭」開催

サークル発表、学年企画、自治会企画、模擬店、オリジナルグッズ販売、献血等を予定。
【日時】11月5日(土) 9:00~16:00
【場所】県立看護大学

問 県立看護大学 教務学生課 図書学生係
☎025-526-2811 FAX025-526-2815

県立中央病院 肝臓病教室を開催

「肝硬変と肝臓病について」と題して、地域の皆さんに肝臓病を正しく知っていただくための教室を開催します。
【日時】11月26日(土) 14:00~(受付13:30~)
【場所】上越市民プラザ 第3会議室

問 県立中央病院 地域連携室又は内科外来
☎025-522-7711 FAX025-521-3720