

## 新潟県 上越地方

市町村名等	地区名	伝統野菜名 地方野菜名	野菜の種類	出荷時期	特徴	来歴	主な調理法	伝統野菜・地方野菜ブランド (選定・認定・認証団体)
32 上越市	高土町、東本町	たかだ 高田シロウリ	しろうり	7月上旬～9月下旬	果実は薄い緑白色で、長さは30cm前後、こん棒状の形が特徴のしろうりです。奈良漬けの原料として定評があり、サクサクとした食感になります。	古くから栽培され、戦国武将の上杉謙信公が奈良漬けを賞味したと伝えられています。	漬物	上越野菜
33 上越市	頸城区仁野分	にのぶ 仁野分しょうが	しょうが	8月下旬～11月下旬	頸城区仁野分は昔からしょうがの産地で、この地区のしょうがは軟らかくて筋がなく、風味が抜群です。	天和3年(1683年)、百姓の三郎右衛門が近江産のしょうがを持ち帰ったことがきっかけで、その後三河産のものに切り替えられたといわれています。		上越野菜
34 上越市	上越市内	みょうが (正善寺みょうが)	みょうが	7月下旬～10月下旬	上正善寺地区を中心に栽培されています。江戸時代には採れたみょうがを江戸に納め財政を助けたことから、当時の奉行をみょうが奉行と呼んでいた歴史があるそうです。			上越野菜
35 上越市	頸城区	くびき 頸城オクラ	オクラ	7月下旬～10月中旬	昭和44年、頸城村の生産者が輸入種から選抜して新品種をつくりました。大畑の品種で、地域で栽培されるようになったものです。			上越野菜
36 上越市	牧区	オニゴシヨウ	とうがらし	6月中旬～10月中旬	ピーマン型の辛とうがらしです。辛味は個体によりまちまちのようです。かなり早生で果皮も柔らかいのが特徴です。	来歴は不詳です。	素焼き てんぷら 野菜炒め	上越野菜
37 上越市	安塚区、牧区、浦川原区	かぼちゃ ばなな南瓜	かぼちゃ	7月上旬～9月下旬	戦後の食糧難の時期にたくさん作られていました。地域で昔作られていた品種を残そうという取組により、数年前から再び作られるようになりました。			上越野菜
38 上越市	上越市内	かぼちゃ なます南瓜	かぼちゃ	7月上旬～9月下旬	ペポカボチャの一種で、冬まで貯蔵性ができます。ゆでると果肉がそうめん状にほぐれるのが特徴です。	19世紀末、中国から導入された「覚糸うり」がルーツで「金糸うり」「そうめんうり」などとして各地に散在して栽培され始めたと言われています。	三杯酢 味噌漬	上越野菜
39 上越市	上越市内	ま 曲がりねぎ	ねぎ	10月下旬～12月上旬	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という手間のかかる方法で栽培します。立ちねぎよりも甘みが強いと言われています。			上越野菜

## 新潟県 上越地方

40	上越市	上越市内	ずいき	やつがしら	8月中旬～ 11月上旬	ヤツガシラ(里芋の一種)の葉柄(茎)の部分です。一般的には湯がいて、酢で味付けし、シャキシャキした歯ごたえを楽しみます。		酢漬け	上越野菜
41	上越市	上越市内	とうな	とうな	3月下旬～ 4月下旬	独特の甘みと旨味を持ち、青臭さや苦味が少ないので食べやすいのが特徴です。またカルシウムやビタミンA・C、鉄分などが含まれていて、春一番の貴重な栄養源とされています。		おひたし 炒め物 漬物	上越野菜
42	上越市	上越市内	ひとくちまくわ	まくわうり	8月下旬～ 11月下旬	小さい玉型なので一口まくわと言われ、皮が薄い、やわらかい、甘いといった特徴があります。生育旺盛で作りやすく、わき芽がどんどん発生するので長期間にわたり収穫できます。	古くから柿崎地区で栽培されていました。		上越野菜
43	糸魚川市	旧能生町	こしまる 越の丸	なす		東京では京都の「加茂ナス」と同じ用途で好評を博しています。貯蔵漬けに適しており、みそ漬けの原料として利用されています。	在来種ではなく、新潟県園芸試験場で育成されたものです。会津系丸ナスの「横田丸」を片親に持っています。	漬物	