

新潟県 長岡市(長岡野菜)

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)
15	中越地方	おもいのほか (カキノモト)	食用菊	10月中旬 ～11月下旬	うすいピンク色の食用菊で、長岡では「おもいのほか」、新潟や下越地方では「カキノモト」と呼ばれています。花弁はシャキシャキと歯切れがよく、適度なヌメリがあります。	ルーツは不明です。呼び名の由来も農家の垣根の下辺りに栽培されていたから、思いの外美味しい等々諸説紛々です。	酢の物	長岡野菜 (長岡野菜ブランド協会認定)
16	中越地方、下越地方	梨なす (黒十全)	なす	6月中旬～ 9月下旬	果皮は艶やかなややうすい紫色です。梨のようにみずみずしく甘かったのと洋梨の形をしていたことから梨なすの名がついたとのこと。漬け物は長ナス以上の味が堪能でき、夏の絶品といわれています。	長岡市の大島に導入された「泉州水ナス」の系統であり、昭和30年代当初、三条市の種苗店が下越地方にも広めました。	漬物	長岡野菜 (長岡野菜ブランド協会認定)
17	長岡市	だるまれんこん	れんこん	6～8月	10月下旬から出回る晩生種で、肉厚で、独特の歯触りがあり、歯切れのよいれんこんです。各地れんこんの食べ比べで最高点を獲得した実績があります。			長岡野菜 (長岡野菜ブランド協会認定)
18	長岡市	たいな 体菜	漬け菜	11月中旬 ～12月中旬	茎がひしゃく型の葉菜で、冬の漬物用として、春は塩出しして煮菜として食べます。	明治の初期に中国から導入したもので、冬季に青物が不足する雪国で漬け菜として残ったものです。	漬物、煮菜	長岡野菜 (長岡野菜ブランド協会認定)
19	長岡市	ながあかな 長岡菜	漬け菜	11月中旬 ～12月中旬	つけ菜の仲間です。体菜・小松菜・野沢菜などの血統が入っており、これらの長所を集めたものが長岡菜といわれています。漬け菜としては絶品です。	在来の姫菜の中から、茎の白いものを選抜固定化して創り出し、長岡の種苗店が全国販売するようになりました。大正12年からは、県採種組合を通じて種子が売られるようになり、相当量が流通するようになりました。	漬物 煮菜	長岡野菜 (長岡野菜ブランド協会認定)
20	長岡市	しらゆき 白雪こかぶ	かぶ	12月中旬 ～1月下旬	真冬の寒さによる強い甘みとキメの細かさは抜群です。新鮮な葉もおいしい。		サラダ 浅漬	長岡野菜 (長岡野菜ブランド協会認定)
21	長岡市	さといも 里芋	さといも	10月中旬 ～3月下旬	どたれ(土垂れ)という勾玉のような格好をした里芋で、ぬめりが強く、食感も良く、郷土料理の「のっぺ」などに使われます。最近は丸い大和早生が多くなりました。		のっぺ(郷土料理)	長岡野菜 (長岡野菜ブランド協会認定)
22	長岡市	いと 糸うり	金糸瓜	6月中旬～ 8月下旬	未成熟の浅漬は長岡独特の食べ方で、食感がおもしろい。完熟果はほぐすと糸のようになり、金糸瓜、そうめんかぼちゃともいわれます。		浅漬け、粕漬け、酢の物、和え物	長岡野菜 (長岡野菜ブランド協会認定)

新潟県 長岡市(長岡野菜)

23	長岡市		ずいき	やつがしら (茎)	6月中旬～ 9月下旬	やつがしらの茎で、茹でて酢を加えると赤く発色します。さっぱりした繊維の食感が楽しい夏の定番です。		酢ずいき	長岡野菜 (長岡野菜ブランド協会認定)
24	長岡市		ゆうごう	ゆうがお	7月上旬～ 8月下旬	「夕顔」がなまって「ゆうごう」となりました。大きいものは70～80センチにもなります。みずみずしさとかせのなさで鯨汁には欠かせません。茹でてあんかけにしてもおいしい。		鯨汁 あんかけ	長岡野菜 (長岡野菜ブランド協会認定)
25	長岡市	旧王寺川	<small>まかなまめ</small> 肴豆	えだまめ	9月下旬～ 10月上旬	たいへん香りの強いおいしい枝豆。ゆで枝豆のほか冷凍加工用、煮豆、浸し豆にも適します。茹で上げると緑色が濃くなります。	昭和45年頃長岡市王番田町に同市関原方面から導入され、水田転作用に普及したことが始まりといわれています。	ゆで枝豆	長岡野菜 (長岡野菜ブランド協会認定)
26	長岡市	四郎丸、古正寺	<small>ながおかきんちやく</small> 長岡巾着なす	なす	6月中旬～ 10月下旬	典型的な巾着型なす。巾着型であればあるほど味が良いといわれています。煮崩れがなく、煮物用に最適です。蒸かしても、炒め物にしてもおいしい。	明治40年代に新潟市江南区(旧亀田町)から持ち込まれた「亀田巾着」の種子がルーツではないかといわれています。	蒸かしなす 炒め物 煮物	長岡野菜 (長岡野菜ブランド協会認定)
27	長岡市、 魚沼地方、 上越市		かぐらなんばん	とうがらし	7月中旬～ 9月下旬	ピーマン型の唐辛子であり、ごつごつした姿が神楽面を連想させることからこの名がついたとされます。球形に近いものから、ピーマン型、シトウ型のものまで各種存在しています。	かなり古い時代から存在したようですが、由来素性は全く不明です。	ナンバン味噌 調味料	長岡野菜 (長岡野菜ブランド協会認定)