

「上越野菜」とは

大量に生産され市場で流通する一般的な野菜に対し、地域の気候や風土に根ざして古くから栽培されてきた野菜が多くあり、これらの野菜は「伝統野菜」や「地方野菜」と呼ばれます。生産に手間がかかることなどから次第に生産が縮小していきましたが、地産地消運動などの高まりにより、全国で復活・普及する取り組みが行われています。

この上越地域でも、地場野菜のブランド化と消費拡大を図ろうと、上越地域で古くから栽培されてきた伝統野菜（10 品目）と一定の出荷量と品質を満たしている特産野菜（5 品目）を「上越野菜」として認定しています。



上杉謙信をモチーフとした「上越野菜」認証マークです。謙信公の姿に代表的な「上越野菜」が組み合わされています。

上越野菜の食べ方

「上越野菜」を使ったレシピを紹介しています！

日常の食卓をより一層彩る「上越野菜」を使った料理のレシピを動画共有サイトYouTubeで紹介しています。ぜひ、ご家庭で「上越野菜」を使って料理してみてください！



ナスの海老あんかけ



枝豆ごはん

出荷カレンダー



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
とうな												
オニゴショウ												
高田シロウリ												
ばなな南瓜												
なます南瓜												
みょうが												
頸城オクラ												
ひとくちまくわ												
ずいき												
曲がりねぎ												
なす												
アスパラ菜												
カリフラワー												
枝豆												
自然薯												

主な上越野菜販売所

旬彩交流館 あるるん畑
〒943-0172 新潟県上越市大道福田 639 番地
TEL：025-525-1183 FAX：025-525-1255
市内直売所、または地元スーパーの産直コーナーにて

発行元 「上越野菜」振興協議会事務局
（上越青果株式会社内）

TEL：025-525-8080
〒943-0817 新潟県上越市藤巻 6 番 12 号

上越野菜

上越の食文化を支えてきた野菜があります
地元根づき、人情の伝わる「上越野菜」



「上越野菜」振興協議会

上越野菜



1 高田シロウリ

古くから高田城下で栽培されており、謙信公もこの漬瓜を賞味されたという説もある。細長い楕円形で淡い白緑色で、奈良漬などの原材料として定評がある。

レシピはこちら

上手な
選び方

皮がなめらかで、
ツヤがあり重みのあるもの。



2 みょうが (正善寺みょうが、棚畑みょうが)

かつては上正善寺地区を中心に広く栽培されていた。紅色がかった芽が特徴で香りが強く、古くから薬味などで利用されている。

レシピはこちら

上手な
選び方

色ツヤが良く、コロんと太って
いて身が引き締まったもの。



3 頸城オクラ

昭和40年代に頸城区の吉田氏によって作られ「ヨシダオクラ」とも呼ばれている。まがり果が少なく、さやは大きくなってもしっかりしたため、和え物やおひたしなどで利用されている。

レシピはこちら

上手な
選び方

皮の色が濃く、角がしっかりして
いるもの。
産毛がびっしり生えているもの。



4 オニゴショウ

上越市では牧区で古くから栽培されているピーマン型の辛トウガラシであり、「オニゴショウ」と呼ばれている。強い辛味が特徴的であり、調味料や薬味などで利用されている。また、加工品の原料には赤く熟したものが使用される。

レシピはこちら

上手な
選び方

表面がピカピカとツヤがあるもの。
色が濃く持ったときに重量感
のあるもの。



5 ばなな南瓜

上越市では戦後の食糧難の時期にたくさん作られていた。細長いバナナ状の形で、オレンジ色の果肉が特徴的。甘みが強いので、スイーツの材料やスープなどで利用されている。

レシピはこちら

上手な
選び方

へたがしっかり乾いて、かたく
重いもの。



伝統野菜



6 なます南瓜(錦糸瓜)

19世紀末、中国から導入された「寛糸うり(かくしうり)」が「金糸うり」「そうめんうり」「なますうり」の名前で各地に散在されて栽培され始めたと言われている。細長い形状で、茹でると中身がほぐれ、糸状になるのが特徴。和え物などで利用されている。

レシピはこちら

上手な
選び方

表面がかたく、傷が少なく
ツヤがあって重みのあるもの。



7 曲がりねぎ

まっすぐ植えた苗を途中で植え替えて斜めに伏せることで、ねぎが太陽に向かって起き上がり、独特の曲がったねぎが育つ。寝かせられたねぎが起き上がる際に糖分を蓄える性質があることから、立ちねぎよりも甘みが強いられており、鍋料理や薬味などで利用されている。

レシピはこちら

上手な
選び方

緑と白の境目がくっきりしているもの。
白いところがかたくしまっているもの。



8 ずいき

ズイキの名の由来には、臨済宗の僧、夢窓疎石がイモの葉の露を随喜の涙にたとえて詠んだ歌にちなむという説と、皮をむいて食べるのでイモの中心(髓(ずい))から出た茎という説もある。赤や緑の茎で繊維質が特徴的であり、乾燥させ、保存食にも用いられる。

レシピはこちら

上手な
選び方

赤黒い色のはっきりしていて張りがあり、
ピンとしているもの。切り口がみずみずしいもの。
干しずいきは十分乾燥されているもの。



9 とうな

9月に種を播き株を大きくし、そのまま雪の下で寝かせる。厳しい冬に雪の下でじっくり育ち、甘くやわらかくなって春を迎える。上越市では春を告げる野菜としてとても人気がある。柔らかい葉と茎を持つ青菜であり、おひたしなどで利用されている。

レシピはこちら

上手な
選び方

蕾の開いていないもの。
葉、茎が柔らかく鮮やかな緑のもの。



10 ひとくちまくわ

古くから柿崎区で栽培されていたまくわ。小さいまご型で、一口で食べられるくらいの大きさなので、一口まくわと言われている。皮が薄く、やわらかくて甘いのが特徴であり、漬物・デザートなどで利用されている。

レシピはこちら

上手な
選び方

表面に張りがあり、香りのあるもの。



特産野菜



1 なす(越の丸なす、丸えんぴつなす ほか)

越の丸なす:色が濃く光沢があり、肉質が締まっているため、加熱しても煮崩れしにくく仕上がりがやわらかく、甘みが強いのが特徴。なすの大トロとも称される。
丸えんぴつなす:上越市の山あいでも古くから栽培されてきた在来種。アクが少なく、油や出汁との相性が良く、とろけるような食感と風味が楽しめる。

レシピはこちら

上手な
選び方

果皮の色が濃く、
ツヤと張りがあるもの。



2 アスパラ菜(オースタムポエム、愛味菜)

上越市の冬を代表する野菜の一つ。コウタイサイとサイシンという菜花をもとに品種改良されたとうな一種で、とう立ちした茎葉とつぼみを食べる野菜。名前の通り食べた時の歯ごたえと甘い風味がアスパラガスと似ており、おひたしや和え物、炒め物など調理の幅が広い野菜。

レシピはこちら

上手な
選び方

茎が柔らかく、太いもの。



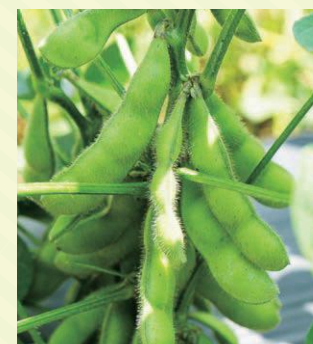
3 カリフラワー

キャベツから改良された野菜で、ビタミンCや食物繊維が豊富。独特の歯ごたえとくせのない味が特徴。

レシピはこちら

上手な
選び方

中身の蕾が真っ白で、
かたくつまったもの。



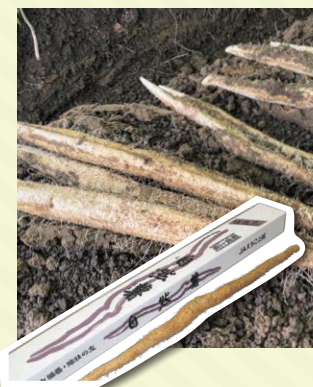
4 枝豆

新潟県は全国1位の作付面積を誇り、上越地域の枝豆作付面積はトップクラス。上越市では数種類の枝豆が栽培されており、7月から10月までリレー出荷をしている。上越市で生産されている野菜のうち、最も栽培面積が広い品目。

レシピはこちら

上手な
選び方

灰色が鮮やかで、実が膨らみ、
さやに張りがあるもの。



5 自然薯

吉川区を中心に上越市の山間部で地形を生かして生産されており、独特の粘りや風味が特徴。山野に自生している自然薯はくねくねと曲がっているが、栽培ものはパイプを使って真っ直ぐになるよう栽培方法を工夫している。滋養強壮の食材とされており、タンパク質、ビタミン、ミネラルを豊富に含んでいる。

上手な
選び方

太すぎず、表皮に傷や変色のないもの。
切り口が白いもの。

