

小諸市の^{ひしだいら}菱平地区と^{みみとり}耳取地区で、地域の風土と食文化の中で受け継がれてきた信州の伝統野菜「ひしの南蛮」、「そら南蛮」が、7月から地元の直売所に並びます。

ひしの南蛮

昭和10年代に朝鮮帰国者が持ち帰ったのが栽培の始まりとのこと。側面に深い溝が入り、上下がつぶれたような形が特徴。成熟する前の、やわらかくて辛みがない実を、種やヘタを取らずに食べます。



産地 小諸市菱平
出荷期間 7月上旬～10月下旬
入手先 眺望一番ひしの直売所
住所 小諸市菱平312
担当者 原田義政・中込文子
電話 0267-22-1451

そら南蛮

昭和以前から栽培があったとのこと。通常は下向きで実がなるピーマンの仲間ですが、上向きで（空を向いて）実がなることから、その名がついたそうです。辛みや苦味がなく、種やヘタも柔らかいので、丸ごと調理して食べます。



産地 小諸市耳取
出荷期間 7月上旬～10月中旬
入手先 三岡ふれあいセンター直売所
住所 小諸市耳取615-3
担当者 町田照美
電話 0267-24-4177

産地からひとこと！

【ひしの南蛮】

卵の半分くらいの大きさに収穫し、種もそのまま丸ごと食べられます。砂糖・醤油煮、素揚げ、てんぷら、油味噌炒めで食べるのが主ですが、軽く炒めたり・焼いたりして、味噌・醤油をつけてもおいしく食べられます。

【そら南蛮】

皮は薄くて柔らかく、青臭さはありません。丸ごと焼いて、丸ごと食べるのが一般的な食べ方ですが、お好みにより醤油をつけてもおいしく食べられます。

これからは旬の佐久地域の信州の伝統野菜「ひしの南蛮」、「そら南蛮」を是非ご賞味ください。



【ひしの南蛮ふくめ煮】
ヘタをとらずに果実をそのまま醤油と砂糖などで味付けたふくめ煮