

長岡造形大学生
責任編集！

長岡野菜 BOOK vol.5

TAKE FREE!

今年は野菜を育ててみたり、染め物をやってみたり、長岡野菜BOOKチームにとっても新たな挑戦ができたと思います。私たちが取材を通して知った長岡野菜の魅力や美味しさを、このフリーペーパーを手にとってくださった方に少しでも多く伝えることができれば嬉しいです。

視覚デザイン学科3年
柊淵 春花

長岡野菜 BOOKの編集にあたり一番思い出に残っているのは早食い選手権で最速記録を叩き出したことです。また取材でお話を聞くうちに長岡野菜や地域に対する熱い想いを知ることができました。vol.5を通してその想いや魅力が伝わればと思います。協力していただいた方々、何度も助けていただいた先輩方に感謝です。

視覚デザイン学科2年
片山 祐希

長岡野菜BOOKを制作するうえでたくさんの人にお世話になりました。ひとりではできないことがたくさんあり、仲間との連携の大切さを肌で感じることができました。私の役割は野菜や人のイラストと、車の運転でした。微力ではありますが力になっていたら嬉しいです。

視覚デザイン学科3年
後藤 早絵

長岡野菜について全く知識がないところから始めましたが、長岡野菜を支えるたくさんの方々のお力添えと自分たちで枝豆を育てた経験によって今回のフリーペーパーを作ることができました。このフリーペーパーをご覧になった皆様が少しでも長岡野菜に関心を持っていただけたら幸いです。

建築デザイン学科2年
安西 良太

編集後記

このフリーペーパーは長岡造形大学「地域協創演習」のプロジェクトとして学生4名で制作しました！

地域協創演習とは、地域社会や地場産業と学生・教員が協働して地域の新たな価値を創造することを目的とした授業です！

私たちは、長岡野菜の魅力を伝えるためにフリーペーパーチームとして活動しました！

協力： はっつおう農園 長岡やさい耕房株式会社
ナカムラ農産株式会社 長岡野菜ブランド協会
長岡市立福戸小学校 長岡地域青年農業士会
里山かあちゃん工房

企画： 長岡造形大学 地域協創演習
「長岡野菜フリーペーパーデザインの制作」チーム

監修（指導教員）：金峯 洙（キム ボンス）

編集長：柊淵 春花

編集：片山 祐希 安西 良太

イラストレーション：後藤 早絵 柊淵 春花

発行： 長岡市農林水産部農水産政策課
☎0258-39-2223

〒940-0062 長岡市大手通 2-2-6 ながおか市民センター 5F

※本書の無断複写（コピー）は著作権法上の例外を除き禁じられています。

発行日 2017年3月1日

目次

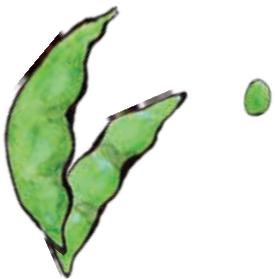
特集 長岡野菜の若旦那	04
肴豆と一寸法師	06
中村さんに弟子入り!	07
伝統の枝豆を受け継ぐ	08
スーパールーキー	08
EDAMAME FESTA	10
育ててみよう肴豆!	14
ずいきってなあに?	18
ずいきの酢漬けが食べてみたい!	20
簡単ずいきレシピ	21
長岡野菜ラボ	22



長岡野菜は地域の皆さんから愛され守られてきた
長岡の宝物です。そんな長岡野菜を

もっと知りたい、楽しみたい。

私たち造形大学生編集チーム4名は
みんな大好き枝豆『肴豆』と『一寸法師』
長岡の夏の定番、ピンクの酢漬けでお馴染み『ずいき』を取材してきました。



長岡野菜の若旦那



枝豆はじける
とびきり笑顔!

はっつおう農園
池津伸俊さん(43)

長岡市王番田町で家族4人で農業を営んでいます。25ヘクタールを超える田んぼでの稲作や肉用牛の肥育をしながら、季節の野菜の栽培をしています。着豆や湯上り娘などの枝豆や糸うり・ゆうごう・梨なす・巾着なす・ずいき・里手など、たくさんの種類を生産しています。こだわりのお餅や着豆のきな粉など、加工品も作っています。



左から池津伸俊さん、奥さんの里美さん、父・宏さん、母・ネ子さん

若旦那が企画
恒例の枝豆イベント

1mの荒縄にくくれるぶんだけ着豆を収穫できるイベントです。平成13年から毎年9月に開催されています。一般販売だけでなく、よりたくさんのお地元の皆さんに着豆を味わってもらいたい、親んでもらいたい、と考えたことから始めたそうです。畑の畦道に並ぶ車の行列も毎年恒例の光景です。今年は約400人も参加者で賑わいました!



2016.9.25 イベント当日

収穫から出荷まで

収穫したらまず選別機にかける虫食いやサヤがさけたものはないか手作業で選別をおこないます。とても手間がかかりますが、人間の目でしかできない大切な作業だと思いました。そのあと風味やたんぱく質を保つために氷水で冷やします。取材中茹でたての枝豆をいただきましたが、何度も取材の手が止まってしまっただけおもしろかったです!

手間をかけるよりやっぱりシンプルに!
オススメの食べ方

- ①毛を取り除くため塩もみをする
- ②枝豆がひたるくらいの水で蒸す
- ③食べながら固さを調節する(お好みで)
- ④うちわや扇風機で冷ます

※冷まさないと色が悪くなる
※水をかけると色や味が落ちてしまう
※塩はお好みで!

まずは基本から
話はそれから

農業をする上でのこだわりは、「できる限り基本に忠実であること」と言います。県やJAなどの専門機関からの、その年の気温などに合わせた指導を基本としているそうです。そういった基本ができてから新しいことに挑戦するべきだと言います。このお話は農業だけでなく、勉強やスポーツ、部活などに取り組むいろいろな人に当てはまる、とても大切なことだと感じました。

伸俊さんの父・宏さんは、「農業は観察力である」と言います。太陽が話しかけてくれるのを、自分はどう感じ、どう受けとるか。また最後は助が頼りになるそうです。(笑)

深いお話まで明るく楽しく取材させていただきました。とても温かいご家族でした!



たくさん
収穫できるかな!?



やっぱり茹でたて最強!!

一寸法師の生みの親 中村さんに弟子入り！

私たち長岡造形大学編集チーム4名は一寸法師の第一人者であり、JA越後ながおか枝豆生産部会長も務める、ナカムラ農産(株)代表取締役の中村文和さんにお話を伺ってきました。

美味しい枝豆の秘訣って一体なんなのでしょう！



美味しさを守るべし！

一寸法師は肴豆本来の美味しさを受け継いでいる品種です。中村さんは一寸法師の種や出荷の管理もすることで、一寸法師の種が外に出回らないようにしています。それは、種が色々な地域に出回って各地で種取りをしまい、味が均一でなくなることを防ぐためです。

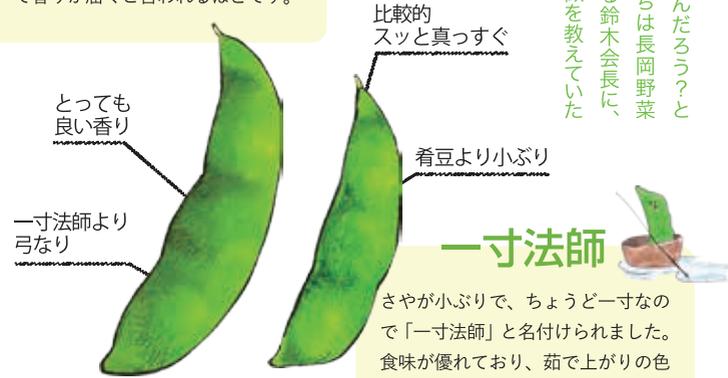
枝豆のことは俺に任せろ！

中村文和さん



肴豆

長岡在来の枝豆で、強い甘味と風味があります。茹でていると隣の家まで香りが届くと言われるほどです。



一寸法師

さやが小ぶりで、ちょうど一寸なので「一寸法師」と名付けられました。食味が優れており、茹で上がりの色が美しい濃い緑色です。

肴豆と一寸法師

さかなまめ
いっすんぼうし

ココが
違うぞ！

長岡野菜として認定されている枝豆は、『肴豆』と『一寸法師』の2品種です。
特徴の違いはなんだろう？と疑問をもった私たちは長岡野菜を知り尽くしている鈴木会長に、ふたつの品種の特徴を教えてくださいました！



氷水で鮮度を保つべし！

枝豆の鮮度を保つ為に、収穫後の枝豆をすぐに氷水で冷やします。これが美味しさの秘訣なんだとか！暑い夏には枝豆が涼しそうで羨ましくなってしまいますね…。



長岡野菜ブランド協会会長
鈴木圭介さん

『肴豆』と『一寸法師』はどちらも他の枝豆と比べると収穫時期が遅いです。このような品種は晩生種といって、日長時間の関係によって収穫時期が変わるのです。枝豆は7月の始めから収穫されはじめ、様々な銘柄の枝豆が私たち消費者のもとへと届きます。品種によって収穫時期が少しずつ違うので、長い期間枝豆を食べることができるのが長岡の特徴なんですよ。
色々な枝豆の香りや味の違いを見つけてみるのも楽しいかもしれません！

ずっと食べたい！

枝豆を見極めるべし！

形の良くない枝豆や、豆が入っていない枝豆は、厳しく選別します！私たちも体験しましたが、ベルトコンベアから流れてくる枝豆がとても速くて目が回ってしまいました…。枝豆マスターになるための道のりはまだまだ長いようです。





とっても
良い香り～



枝豆をさやから取り出してボウルに入れます。取り出した枝豆の薄皮をむいたらすり鉢の中に入れて潰していきます。最初は慌てずにゆっくりと潰すのがコツです。最後に砂糖を3回くらいに分けて入れて、塩も少しだけ入れてよく混ぜたら完成!

いよいよ収穫の日!なんと軽トラ2台分もの枝豆を収穫しました。午後からは、ボランティアの方に教えてもらいながら、収穫した一寸法師でずんだ餅作りに挑戦!

いくらでも
食べられそう!



お餅にかけて
完成だ!



食べ終わった後は一寸法師の美味しさを「美味しい、うまい」以外の言葉で一人ひとりが発表しました。「甘くて香りが良かった」「枝豆が好きになった」など、みんなが笑顔で発表していたのが印象的でした。

ありがとう
ございました!



伝統の枝豆を 受け継ぐ

スーパールーキー

福戸小学校4年生のみなさん

長岡市立福戸小学校の4年生19名が
着豆と一寸法師の種を植えました!

これが枝豆の
種だよ!



福戸小学校キャラクター
着豆の妖精「ふくとん」

福戸小学校の4年生は毎年授業で地元の名産である着豆を育てています。今年からは一寸法師も加わり、7月6日に19名が2種類の種を植えました。着豆については自分たちで調べるほか、5年生からお話を聞いてバトンを引き継いでいます。とっても頼もしいですね!



軍手に長靴、赤白帽子。準備ばっちりて農家さんからいただいた種を紙コップに入れ、いざ畑へ!みんな一直線に並び、土に指で軽く穴をあけていきます。種を入れたら優しく土をかぶせとどん次の歌へ…。紙コップをひっくり返してしまったり、雑草に気を取られたりしつつも全ての種を植えました。



福戸小学校の様々な活動は、テレビや新聞で「地域と連携して取り組む教育活動」として取り上げられ地域の活性化へとつながっています。この学習には、福戸の将来を担う子どもたちに地域への愛着と誇りを持ってほしいという願いが込められているそうです。

一寸法師のことをたくさん
知ることことができたね!



長岡の枝豆を世界へ!

第1回 世界枝豆早食い選手権



開会式
735人の応募者から選ばれた88人の選手たち!
なんとキャンセル待ち希望者も!

今回が第1回となったこの大会。実は、若い農家の方々などが企画したもののようです。「長岡の農業や農産物の魅力をたくさんの人に伝えたい!そして長岡の農業の未来を守りたい!」という強い想いが彼らを動かしました。まさに長岡への想いから生まれたイベントなのです!

たくさんさんの想いが
こめられた大会!



たくさんさんの人で賑わいました。



かき氷ください!!!



新鮮な野菜がたくさん出

エダマメ

フェスタ

EDAMAME FESTA 2016

みんなで枝豆を
いちばん楽しむ日!

枝豆をテーマにしたイベントが8月21日、アオーレ長岡で開催され、約4千人の人で賑わいました。開場直後から長岡産野菜の直売ブースは賑わい、午後には売り切れ続出のようでした。当日限定メニューがたくさんある飲食ブースでは、定番の茹で枝豆はもちろん、焼き枝豆の試食や枝豆のアレンジランチ、おつまみ、スイーツなどのお店も♪

枝豆を使ったアイスにかき氷にシュークリーム。スムージーにパン、ガバオライスにフムスなど!初めて見る枝豆グルメにとても心を惹かれ、テンションが上がるわたしたちでしたが、午後からの早食い選手権を考えて量を控えたのでした……。

環境を考えて

競技中枝豆を落としたらペナルティ!
食べ物は絶対に粗末にさせません!今回の大会で出た枝豆の殻は堆肥として再利用されました。畑でとれたものを畑に戻すリサイクル!

競技ルール

(個人戦)
2分間で食べた枝豆の殻の量で競います。女性は+30gのハンデあり。
(団体戦)
1kgの枝豆を食べきった速さで競います。女性は-100gのハンデあり。

「新潟のお米」というイメージが強いですが、今回のイベントが新聞やテレビで取り上げられ「長岡の枝豆」というイメージも広まっています。7月~10月という長い期間ザルに山盛りスタイルで枝豆を食べ続ける習慣がある長岡。そんな長岡の枝豆に対する愛は日本一、いや世界一だと思えます!

長岡野菜Bookチームも
団体戦に参加してきました!



緊張 in 控え室



枝豆×アイス最高。



トラクターに乗れるブースも。
近くで見ると意外と大きい…!

長岡野菜Bookスペシャル号が
配布されました!



ひなた



歌で選手たちにエール!

枝豆早食い決勝戦の前に、長岡発の2人組デュオ、ひなたが「SOY があ〜て枝豆」を歌い、選手たちにエールを送りました! 枝豆の時期はご飯より枝豆を食べる量が多かったという思い出を込めた歌だそうです。

Q, 枝豆は好きですか?
すきならば食べます。打ち上げで行く居酒屋では絶対に頼みますね!

Q, 枝豆は好きですか?
もちろん大好きです! 家庭菜園で枝豆を育て始めたくらい好きです!

Q, 他に好きな野菜は?
ファンの方から頂いた「レンコンチップス」が美味しくてはまりました!



ひろさん

枝豆ポーズ!

たかのりさん

Q, 他に好きな野菜は?
「かぐらなんばんみそ」ご飯にもお酒にも合うので好きです。

Q, マイブームは?
レモン雑貨です! 好きすぎて食品サンプル店で輪切りストラップを買いました。

Q, マイブームは?
キャンプです。和島のオートキャンプ場のA区23番がおすすめ! 海が見えて最高です。枝豆を持ち込んで茹でて食べてました(笑)

僕らの時代も、これからもという意味でここがお気に入り!

枝豆の成分の歌詞がお気に入り!

SOY があ〜て枝豆 作詞作曲 ひなた

※1 エダマエエダマエ (SoyGa!! SoyGa!!)
みんな大好きエダマエ
長岡エダマエ (mame!! mame!!)
みんな一緒にエダマエワールド (Yeah!!)

さあさあお待ちかね 夏の定番だ
酒の肴に子供のおやつ
血にいっぱいいのエダマエと
夢もわし掴め
Soy Soy 長岡枝豆
Soy Soy みんなで盛り上げる〜笑う!
(わっしょい!!)

※2 エダマエエダマエ (SoyGa!! SoyGa!!)
僕はいつも君にマメ
長岡エダマエ (mame!! mame!!)
みんな食べようエダマエワールド (Yeah!!)

ビタミン・鉄分・イソフラボン
栄養満点だ エダマエは
世界中を笑顔にする 魔法の食べ物さ
Soy Soy 長岡野菜だ
Soy Soy みんなで盛り上げる〜笑う!
(わっしょい!!)

※1 繰り返し

エダマエ エダマエ
エダマエ エダマエ
Soy Soy 長岡枝豆
Soy Soy みんなで盛り上げる〜笑う!
(マメリンです!!)

※2 繰り返し ※1 繰り返し
(SoyGa!! SoyGa!!) (mame!! mame!!)
(SoyGa!! SoyGa!!) エダマエ エダマエ

Youtube にて楽曲公開中!

団体戦優勝! ピーターパン
~大人になりたい~

高校時代の同級生チーム。世界大会と聞いて参加しない理由はないと思っ
たそうです。『自分たちに
ぴったりなこの大会で
世界新出します!!!』
有言実行とてまかつこ
かったです!

会場を盛り上げた
選手のみなさん

団体戦3位! EMJK(エダマメジェイケイ)

中越高校放送部のみなさん。団体戦では最年少のチームでしたがなんと3位入賞。競技中を撮影した動画作品は放送部の県大会で見事優勝! おめでとうございます!

岸日奈子さん

個人戦で唯一の10代! 頭と胸の可愛いかざりは、この日のためにひとつひとつ表情にこだわって手作りしたそうです。枝豆が大好きで日頃からよく食べます! と語ってくれました。

長岡野菜 BOOK チーム
予戦敗退...

周りが早すぎてあせる!!!
食バても食バても枝豆が減らない...!?
伸ばす手と飲みこむタイミングが
合おずもどかしい数分間でした。

個人戦、団体戦ともに優勝したのはなんと女性! 運営サイドによると、特に個人戦は、ハンデなしでも間違いなく優勝の数値だったそうです。女性の真の力を垣間見たような気がしました。息子の期待を背負うパパ、女子高校生、外国人、アナウンサー...色んな方が出場しており大盛り上がり
の大会でした。みなさん類を枝豆でパンパンにしなながら健闘していました!

女性陣強し!

初の大大会ということでした
が色々な地域から人が集まり、
とてもレベルが高かったで
す! みなさんの足元にも及ば
ないわたしたちでした。食
材マルシェのほうも、取材で
なければ野菜や枝豆グルメを
たくさん買って帰りがたかつた
です(笑)この日いち
にち、皆さんの
枝豆愛を
とても感
じたイベン
トでした!

参加してみて。

育ててみよう 着豆！！

枝豆のことを知るには自分たちで育てるのが一番だと考え、農家の池津さんや総務課業務管理係の小林さんの協力のもと、着豆を育てました。

畑を耕しました！
暑かったけど達成感もありました。



1 6月27日 畑を耕しました。
予想以上に鍬が重くて苦労しました。



2 同じく6月27日 種まきをしました。
鳥の食害を防ぐため、初めはポットにまきます。

これって 何の花だろう？



3 7月2日 双葉が開きました。
成長が感じられて嬉しかったです。



4 7月6日 畑とプランターに苗を移しました。
根っこが千切れないように、ポットから慎重に着豆を取り出しました。

この紫色の綺麗な花はなんと、『枝豆』の花なのです！
この花にはとても思い入れがあります。実は私たちが学校で実際に育てた着豆の花なのです。枝豆の花は品種によって紫色や白色があり、小指の爪ほどの大きさをしています。
種まきから収穫するまでを体験してみても、長岡野菜をより身近に感じることができました！
次のページからは畑作りをした時の様子をご紹介します！

取材絵日記

畑で枝豆を育てたり、早食い大会に出場したり…この夏たくさん思い出ができました！



実際に肴豆を育て、栽培の苦労や枝豆の成長過程を身をもって知ることができ、ますます枝豆が好きになりました。



ずいきってなめだ？

長岡の人には馴染み深い『ずいき』。でもずいきってどんな野菜なんだろう？



皮を剥いて調理しなければいけないので昔から手間がかかると言われているずいきですが、現在では皮を剥かなくても食べられる品種が多く出回っています。



ずいきの根っこは八ツ頭というお芋です！種芋の周りにはたくさんの芋がついていました。

長岡では昔から食べられてきた野菜のひとつです。7月中旬～9月の下旬頃に収穫されます。わたし達が普段食べている『ずいき』とは、八ツ頭の茎の部分になります。ずいきを酢で漬けるととても綺麗なピンク色になります。これはお盆には欠かせない料理です。また、ずいきを乾燥させた干しずいきなどもおなじみです。

農家さんに会いに行こう！

私たちは長岡市左近にある五十嵐さんのお家に取材にいきました。私たちが取材に向うとお母さんの美砂子さんが小屋からひよこりと顔をのぞかせて笑顔で迎えてくれました。お父さんの徳男さんもとても優しく、昔の長岡のお話をたくさん話してくださいました。

なんと五十嵐さんはゆづいづい、巾着なす、梨なす、ずいき、体菜、着豆、おもいのほか、里芋の8種類の長岡野菜を栽培している長岡野菜のプロフェッショナルでした！

夏なら酢漬け

五十嵐さんは当初は家で食べる分だけの10株程度のずいきを栽培していたそうです。しかし、15・16年前に、本格的に栽培を始めて、今では約2800～3000株ものずいきを栽培しています。



干しずいきもおいしいよ！

ここの酢漬けは最高！と仰っていました。ずいきは夏の長岡の代表の食べ物！暑い時に冷たい酢漬けを食べてさっぱりするのだそうです。

冬は保存食として、ずいきを乾燥させた「干しずいき」も作っています。

左から、五十嵐徳男さん、美砂子さん

芋の茎だった！

私たちはお話を聞いたあとに、五十嵐さんのずいき畑に行ってみました。畑に到着するとずいきの大きさにびっくり！大きな葉っぱと私たちの背の丈くらいあるずいきに圧倒されました。五十嵐さんが一本ずいきを抜いてみると、そこには芋がくっついていて、これが八ツ頭だよと教えてもらいました。



こんなに長いんです！

さっと茹でてサラダにしても美味しいよ！

五十嵐さん直伝！梅シロップを加えたずいきの甘酢漬けレシピ

- ① ずいきを洗って皮をむき、太さをそろえて切ります。お湯をわかしておきます。
- ② ひっくり返しながら好みの固さになるまで煮ます。
- ③ 酢を沸騰させて酢の香りが消えたら砂糖と塩を少し入れます。そこに大さじ1杯くらいの梅シロップを加えます。
- ④ ざるにあけて冷めないうちで作っておいした酢の中に入れます。
- ⑤ 冷めてから冷蔵庫に入れます。



ココがポイント

ピンクのご飯がカワイイ!

ずいきのお稲荷さん

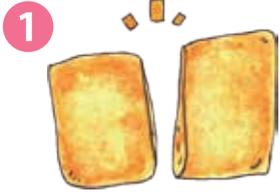


!!作ってみよう!!



用意するもの (10個分)

- ご飯…お茶碗3杯分
- さとう…大さじ5
- あぶらあげ…5枚
- ずいきの酢漬け…100g
- 醤油…大さじ3
- お酢・たくあん…お好みで



1 油揚げを縦に半分に切ります。



2 油抜きをします。ザルにあけて、上から熱湯をかけます。



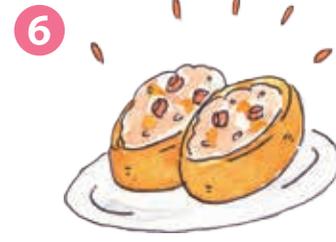
3 鍋に水、油揚げを入れて煮立たせ、砂糖、醤油を入れて10分煮ます。



4 火を止め、冷めるまで放置して味をしみ込ませます。



5 ずいきの酢漬けを切ってご飯と混ぜます。お酢とたくあんはお好みで足してください!



6 油揚げにご飯を詰めたら完成です!

そのまま食べても美味しい酢ずいきですが、とても簡単なアレンジレシピをご紹介します。混ぜるだけで簡単、彩りも鮮やかなお稲荷さんです。是非作ってみてください。

ずいきの酢漬けが食べてみたい!

里山 かあちゃん工房

あつたあつた
あつたあつた
あつたあつた



私たちは、そのままでも絶品な長岡野菜をさらに美味しく加工しているお母さん達がいるとの噂を聞きつけて、里山かあちゃん工房に取材に伺いました。
里山かあちゃん工房では、味噌や梅干しなど、酢ずいきの他にも美味しいものがたくさん! 『かあちゃん』たちの愛情がたっぷりつまっているなあと感じました。



あつたあつた
あつたあつた
あつたあつた

私たちもずいきの酢漬け作り挑戦させてもらいました!
人生初のずいきの皮むきに苦戦しましたが、作業に慣れてくるとお母さん達と長岡のお話をしながら皮むきを楽しみました。

ずいきの酢漬け作り体験!

①ずいきを水でよく洗った後、皮をむいていきます。食べる部分を削がないように気をつけます!



②太さと長さを整えたずいきを、お酢と砂糖、塩を煮立てたところへ入れていきます!



③煮ていくとずいきがどんどんピンク色になってきます。職人の目で丁度良い頃合いになったら鍋からあげて完成!



人気の商品はなんですか?



やっぱりお味噌ですね。大豆も麴にするお米も長岡産の物を使っていて、大豆を蒸して漬して麴と混ぜたり、全部この工房でやっているんです。あとはこの味噌を使ってナスやキュウリも漬けるんですよ。



かあちゃん工房は何人くらいのかあちゃん働いているんですか?



10人ほど働いています。交代で来れる日に工房で作業しています。



お店を出すのにどのくらいかかりましたか?



人を集めたりレシピの準備をするのに6年もかかりました。今は色々な商品がありますが、最初はお味噌がメインのお店だったんですよ。

かあちゃんに聞いてみよう!

家でも
作ってみよう

- ★材料
ずいき
お酢
布・輪ゴム

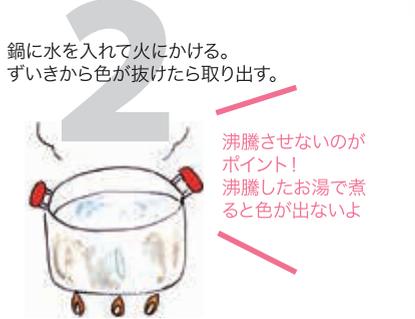


ずいきを煮ると
こんな汁が出ます



鍋に入る大きさに
ずいきを切る。

白い部分は
そぎおとす。



鍋に水を入れて火にかける。
ずいきから色が抜けたら取り出す。

沸騰させないのが
ポイント！
沸騰したお湯で煮
ると色が出ないよ



ずいきを全部取り出したら
お酢を加える。ずいきの成分
と反応してピンク色になるよ。



ピンク色の染液ができたら
布を入れる。たまにひっくり
返しながらかじゅくり染める。

輪ゴムでぎっ
くしばって染液
に漬けると模
様ができるよ！

沸騰させないように注意！



布が染まったら色が
落ちないようにするため
酢につける。



水で洗う。色が薄いと思ったら
もう1度染液につける。



輪ゴムでつけたシワは
アイロンで伸ばそう

かんせい！



乾かしてから
輪ゴムを取る。

長岡野菜
ラボ<sup>ながおかの
やさいラボ</sup>

今回は染物に挑戦！



ずいきの染物
今回はシルクに染めてみま
した。とても綺麗なピンク
色ができました！

枝豆の染物

木綿の布に染めました。緑色
ではなく、なんと茶色！味の
ある渋い染物になりました。



枝豆の染液は
こんな色に！



鍋で煮て染液を出します。

■枝豆の葉を何度も煮ると違った色ができました！



1回目 2回目 3回目 4回目 5回目

ここが一番
緑色に近い！

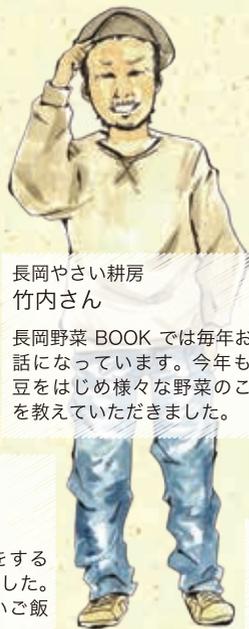
この冊子が完成するまで
お世話になった方々

このフリーペーパーを制作するにあたって
様々な方からご協力いただきました。
本当にありがとうございました！



長岡造形大学
プロダクトデザイン学科
菊池先生

枝豆とずいきで染め物をする
時に協力していただきました。
使ったずいきで美味しいご飯
も作っていただきました。



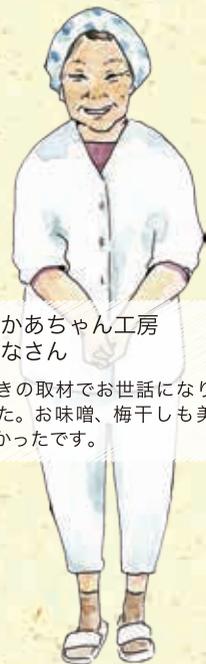
長岡やさい耕房
竹内さん

長岡野菜 BOOK では毎年お世
話になっています。今年も枝
豆をはじめ様々な野菜のこ
とを教えていただきました。



長岡地域青年農業者会会長
丸山さん

まちキャンの「市立☆ながお
か農業学園」でお世話にな
りました。フリーペーパーに
ついでのアドバイスもいた
だきました。



里山かあちゃん工房
のみなさん

ずいきの取材でお世話にな
りました。お味噌、梅干しも美
味しかったです。



枝豆生産部会長
中村さん

長岡の枝豆を守っているヒー
ロー！一寸法師について取材
させていただきました。



長岡野菜ブランド協会
鈴木会長

長岡野菜をなんでも知って
いる鈴木会長には、長岡野菜
の歴史と美味しい食べ方をた
くさん教えていただきました。



はっつおう農園
池津さん

肴豆を栽培する際に、種をゆ
ずっていただき、取材にも伺
わせていただきました。育て
た肴豆はとっても美味し
かったです！



長岡造形大学
視覚デザイン学科
金先生

時には優しく、時には厳しく
この長岡野菜 BOOK の指導を
してくださいました。1 年間
ありがとうございました！



長岡市農水産政策課
岩崎さん、小川さん

農家さんの取材と一緒に
行ってくださったり、野菜
BOOK を制作するにあたって
たくさんアドバイスをいた
だきました。



長岡造形大学植栽管理
小林さん

大学で畑を作る時にお世話
になりました。畑の土のこと
から栽培する時に注意する
ことまで優しく教えていた
だきました。



五十嵐さんご夫妻

直伝のずいきレシピと、染め
物に使うずいきをたくさん
いただきました。



長岡出身の音楽グループ
ひなたさん

枝豆ソングについて取材をさ
せていただきました。長岡野
菜 BOOK を制作する時の会
議でもひなたさんの歌を口
ずさんでいました。



長岡菜

11月中旬～2月下旬
背丈は長く、茎は体菜より細い。
冬の保存食の漬菜にされる。

巾着なす

6月中旬～10月下旬
絞った巾着のような大型のなす。
身がしまっていて煮崩れにくい。
「蒸かしなす」は長岡夏の風物詩。

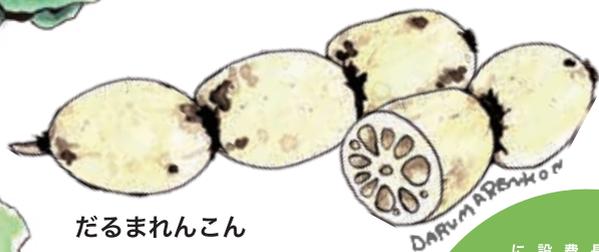


おもいのほか

10月中旬～11月中旬
薄紫の花びらを持ちほんのり甘い。
食感はしゃきしゃきした食用菊。



Zuki



だるまべしこん

10月中旬～4月下旬
中之島の大口地区特産。
肉厚でシャキシャキして、切り口が真っ白。

ながおかやさい
16品目
ながおかやさい

長岡野菜は、長岡市内の生産者・消費者・農業団体や流通業者によって設立された「長岡野菜ブランド協会」により認定された野菜です。

八石なす

6月下旬～10月下旬
八石山のふもとで作られ、盆地特有の気候から風による傷つきにくく、小国ブランドとして首都圏で販売。



HACHIKOKUMASU

ずいき

6月中旬～9月下旬
里芋の一種「八つ頭」の茎。
酢ずいきはお盆に欠かせない夏の定番。茹でて酢を加えると真っ赤に。

里芋

10月下旬～2月下旬
郷土料理「のっぺ」の主役。
長岡の里芋は特にぬめりが強い。



SATOMIO

糸うり

6月中旬～8月下旬
茹でると糸状になる別名そうめんかぼちゃ。
長岡では未熟果を食べる。シャキシャキ感が独特。



ITOURI



体菜

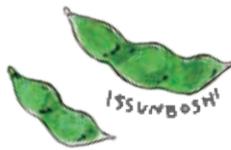
11月中旬～2月下旬
冬に青菜が不足する雪国で漬菜として定着したもの。
今では塩蔵体菜が流通。

ゆうごう

7月上旬～8月下旬
夕顔がなまってゆうごうに。
郷土料理くじら汁には欠かせない。



YUGO



ISSUNBOSHI

一寸法師

9月中旬～10日程度
さやが小ぶりで、まさに一寸程度。
茹であがりは緑が鮮やかで香り高い。



SAKAYAMAME

肴豆

9月下旬～10日程度
風味と甘味が強い枝豆。
茹でると隣の家まで香りが届くとか。

梨なす

6月中旬～9月下旬
梨のようにみずみずしく甘味を持つなす。
その柔らかさから浅漬けが絶品。



NASHIMASU

雪大根

雪が降ってから2月下旬まで
雪が降るまで畑で育てるので、どっしりしてみずみずしく甘味が強い。



白雪こかぶ

12月中旬～1月下旬
真冬の寒さの中で栽培され、甘みとキメ細やかさが特徴。



KAGURANBAN

かぐらなんばん

7月中旬～霜降りまで
ごつごつした姿が神楽面を思わせる。爽やかな辛みを持つ。