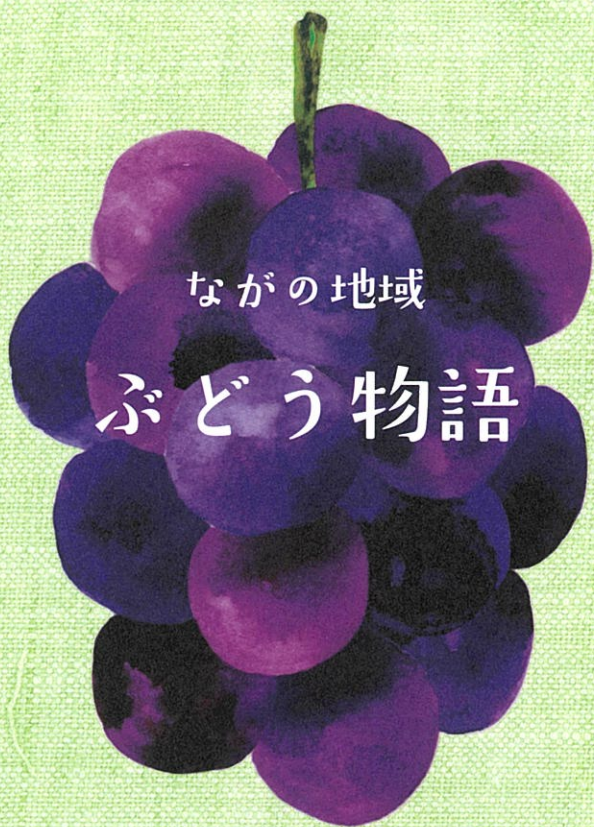


おいしい信州ふーど(風土)



ながの地域

ぶどう物語



しあわせ信州

製作：長野地域「おいしい信州ふーど（風土）」推進検討会議

ぶどうの大産地！ ながの地域はどんなところ？

長野県の北部に位置し、善光寺平と呼ばれる平坦地と周りの山間部からなる自然豊かなながの地域。長野県産ぶどうの約40%が栽培されている県内有数のぶどう産地です。
そんなながの地域の注目ポイントをご紹介します。

1 ナガノパープル・ シャインマスカットの大産地

種がなく皮ごと食べられる人気品種のナガノパープルとシャインマスカット。ながの地域は、2品種とも県内トップの生産量を占めています。

ナガノパープル
長野県生産量
1,100t (H27)

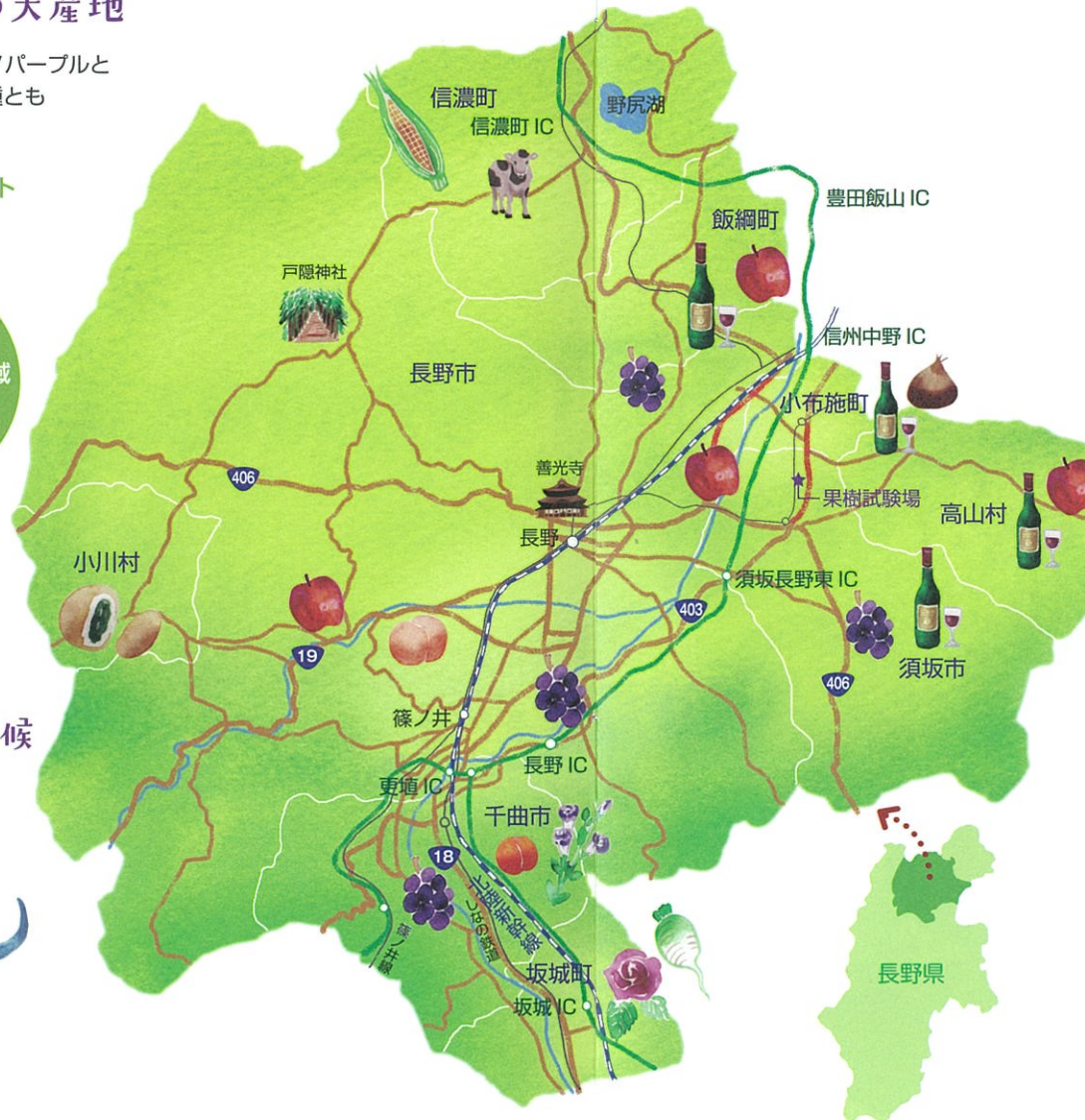
シャインマスカット
長野県生産量
2,800t (H27)



※総生産量数値は長野県調べ

2 ぶどう栽培に適した気候

雨が少なく、昼夜の寒暖差が大きい気候、千曲川と犀川から流れ込む澄んだ水、豊かで水はけの良い土壌を持つながの地域は、ぶどう栽培に適した気候条件がそろっています。



3 信州くだもの研究の先進地

長野県果樹試験場は、果樹栽培が盛んな須坂市にあり、新品種の育成やさまざまな技術の研究が行われています。ナガノパープルも果樹試験場で誕生した長野県オリジナル品種です。ながの地域では、ぶどう以外にもりんご、もも、ブルーベリー、プラム、あんず、くりなどが多く栽培されています。



4 アクセスの良い土地

高速道路や鉄道網が充実し、首都圏や関西、北陸方面からアクセス抜群のながの地域。各地にながの地域の新鮮なぶどうをお届けしています。



旬の時期には、直売所に採れたてのぶどうが並び、各地の観光農園でぶどう狩りが楽しめます♪

東京から	北陸新幹線で約1時間20分	長野駅
名古屋から	特急しなので約3時間	
金沢から	北陸新幹線で約1時間	
大阪から	東海道新幹線・特急しなので約4時間	

おいしいぶどうが できるまで

ぶどう栽培は、一年をかけてたくさんの作業を行います。丁寧に、大切に育てられて実りの時期を迎えます。

開花

少し見にくいですが、小さい花が咲きます

開花～袋かけの間は大忙し！
約2ヶ月間、休みなく作業が続きます。

袋かけ作業をします

病気や虫の被害を防ぐため、1房ずつに袋をかけます。



待望の収穫です



※この写真は撮影用であり、袋をかけたまま収穫されます。

1 房切りをします

房の形を整える作業です。品種によりますが、最初は1房約10cmに約1000粒(蕾)ついており、房切りによって50～100粒(蕾)にします。この作業を行わないと、房の長さが1m近くに成長するものもあります。

2 摘粒作業をします

粒の数を減らす作業です。形の悪い粒などを取り除き、粒の間に空間を作ることで、粒が大きくなります。



ぶどう栽培は、ほとんどが手作業。手間暇かけて、おいしいぶどうが育ちます。

4 色づきが始まります

ぶどうは未熟なうちはどれも緑色。成長する過程で赤や黒の色素が作られます。

5

直売所などで採れたてのぶどうを味わってください♪



どれ食べる？ ながの地域の ぶどうたち

ながの地域で主に栽培されているぶどうたちです。
お好みのぶどうを探してみてください♪

8月	9月		10月		11月		12月	
下旬	上旬	下旬	上旬	下旬	上旬	下旬	上旬	下旬
	ナガノパープル							
		シャインマスカット						
		巨峰						
		ピオーネ						
		クイーンニーナ						
		シナノスマイル						

※露地栽培の場合

シャインマスカットなどは、秋に収穫したものが冷蔵庫で保存され、冬の間も出荷されています。良い品質を保つためには、温度や湿度などの細かい管理が重要です。

ナガノパープル

長野県生まれの種なしで皮ごと食べられるぶどう。味は濃厚ですが、スッキリとした甘さが特徴です。



巨峰

甘みが強く、果汁たっぷりの「ぶどうの王様」。日本で最も生産量の多い品種です。種なし巨峰もあります。



クイーンニーナ

赤系の大粒ぶどうで、巨峰やピオーネよりも甘みが強い。実はしっかりしており食べごたえがあります。



シャインマスカット

大粒で甘く、種なしで皮ごと食べられます。果肉がしまっていて日持ちの良さも特徴です。



ピオーネ

甘くて果汁たっぷりの種なしぶどう。巨峰よりも大玉で粒がしっかりしており、食べごたえがあります。



シナノスマイル

赤系色の大粒ぶどうで、皮はむきやすく、さわやかな甘さが特徴です。長野県生まれですが、生産量の少ない希少品種です。



ぶどうの 栄養を知らう！

ぶどうには、わたしたちの体への効能を持つ
さまざまな栄養成分が含まれています。

ブドウ糖

体内に吸収されやすいため、エネルギー補給や疲労回復効果、
脳の働きを活性化させる効果がある

ポリフェノール

体内で増えすぎると細胞を酸化させ傷つけてしまう活性酸素を
消す力=抗酸化力を持つ

●アントシアニン（眼の疲労回復効果）など

その他

カリウム、カルシウム、食物繊維、ビタミンC など

特に、抗酸化力を持つポリフェノールは、機能性が注目されています。
ながの地域産「ナガノパープル」の抗酸化力を測定しました。

黒系ぶどう
（皮をむいて食べる）



100

ナガノパープル
（皮ごと食べる）



270

※黒系ぶどう（皮なし）の平均値を100と算定 ※須坂市産（2016年）ナガノパープルを分析 分析：デザイナーフーズ株式会社

「ナガノパープル」の抗酸化力の値は、皮をむいて食べる黒系ぶどう（巨峰・ピオ
ーネ等）の平均値と比較し、約2.7倍となりました。
ポリフェノール等の抗酸化成分は、ぶどうの皮に多く含まれています。「ナガノパー
プル」は皮ごと食べられるので、ぶどうの栄養を余すことなく摂ることができます♪



どうして皮ごと
食べられるの？



長野農業改良普及センター
かみじょう さん



皮の薄さにヒミツがあります

ナガノパープルなど皮ごと食べられるぶどうは、皮が薄く皮と
果肉がしっかりとくっついて、離れにくくなっています。そのた
め、食べたときに皮が割れても口の中に残らず、皮を気にせ
ず食べることができます。ちなみに、皮が薄いと果実が割れ
やすいため、水分量など細やかな栽培管理が必要です。

ぶどうの おもしろ新発見！

スイーツにアレンジ！



ナガノパープルのコンポート

ナガノパープル 500g
水 500cc
レモン果汁 大さじ2
グラニュー糖 50g



- ① ナガノパープルを1/2に切る
- ② 鍋に水とグラニュー糖を入れて、
1～2分煮立て火を止める
- ③ ①のナガノパープルとレモン果汁を加え、
自然に冷ます

アレンジ

ナガノパープルのゼリー

コンポート(1/2粒) 4個
ゼラチン 3g
コンポートの液 150～180cc
生クリーム 適量



- ① ゼラチンはお湯で戻しておく
- ② 鍋にコンポートの液とゼラチンを加えて溶かす
- ③ カップにナガノパープルのコンポートと②を
入れて、冷蔵庫で冷やし固める
- ④ 生クリームを搾る

ケーキクレザン

アーモンドパウダー 50g バター 50g
薄力粉 20g グラニュー糖 30g
ベーキングパウダー 小さじ 1/2 バニラオイル 適量
卵 大さじ1 コンポート (1/2粒) 10個

- ① バターを常温に戻す
- ② アーモンドパウダーと薄力粉、ベーキングパウダーを併せてふるう
- ③ ボールにバターを入れて、空気をふくませるように泡立て、
グラニュー糖を加えてさらによく混ぜる
- ④ ③にしっかり溶いた卵を数回に分けて入れ、良く混ぜる
- ⑤ ④に②の粉類とバニラオイルを加えて混ぜる
- ⑥ 容器に⑤を平らになるように広げ、コンポートを散らす

こんな食べ方も…

スライスしてサラダに♪



監修/デザイナーフーズ株式会社



おいしいぶどうの
見分け方は？



ぶどう農家 とくなが さん



「粒」や「軸」に注目！

粒がしっかりしていて、軸が太く緑色のものを選びましょう。また、
皮にブルームという白い粉が付いているものは新鮮な証拠です。
ブルームは、実の乾燥を防いでぶどうのみずみずしさを保つ役割
があります。ちなみに、ぶどうは肩（上の方）が甘くなる傾向が
あるので、下の方から食べると甘さをより感じるすることができます。

Oishii Shinshu Food

豊かな自然に恵まれた長野県では、各地でおいしい農畜産物が育まれ、伝統食が受け継がれてきました。県では、これらの食べ物を「おいしい信州ふーど（風土）」として位置づけ、県内外にその魅力を発信しています。



プレミアム

長野県原産地呼称管理制度
信州プレミアム牛肉認定制度



オリジナル

長野県オリジナル品種
全国シェア上位品目



ヘルティジ

県選択無形民俗文化財
信州伝統野菜認定制度

オリジナル品目のひとつである「ぶどう」は、県内外の人々に愛され、親しまれ、今日もたくさんの人々に「おいしさ」と「あわせ」を運んでいます。



シャインマスカット



ナガノパープル



クイーンニーナ

お問い合わせ先 長野地域「おいしい信州ふーど（風土）」推進検討会議

事務局：長野県長野地域振興局農政課 [Tel.026-234-9592]

長野県長野農業改良普及センター [Tel.026-234-9534]

信州の農畜産物の情報は、「おいしい信州ふーど（風土）」ネットからどうぞ

<http://www.oishii-shinshu.net/>

おいしい信州ふーど（風土）

検索