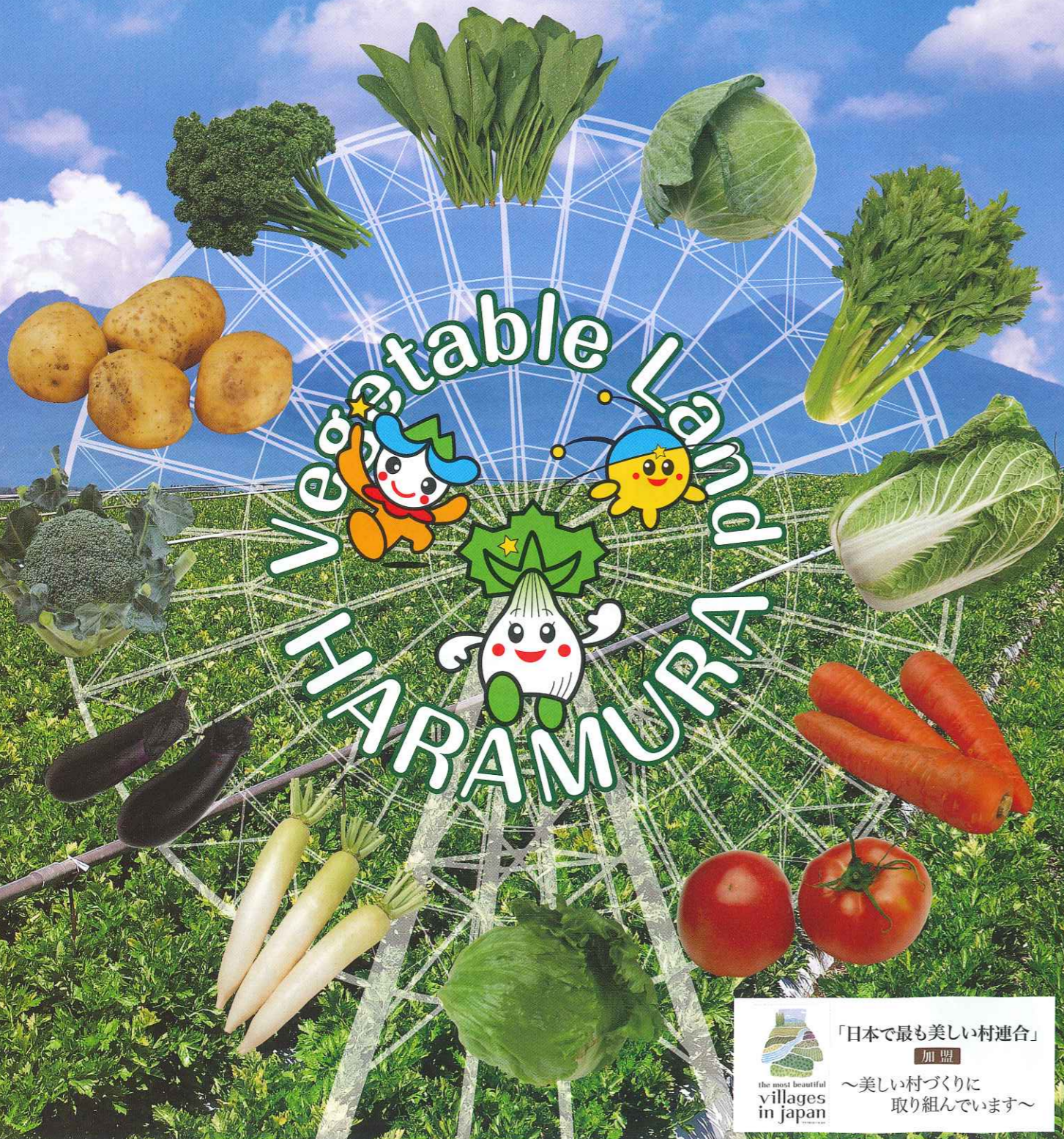


ベジタブルランド

Vegetables Land HARAMURA



原村



Vegetable Land
HARAMURA



「日本で最も美しい村連合」

加盟

the most beautiful villages in japan

～美しい村づくりに
取り組んでいます～

原村マップ

HARAMURA Map



広域交通

Access Map

アクセスマップ



原村の位置と面積
 東西:16.16km
 南北:5.9km
 面積:42.16km
 位置:E138°13' N35°58'
 標高:1,000m
 最高地:2,805m(阿弥陀岳山頂)



日本一元気な村

原村

〒391-0192

長野県諏訪郡原村6549番地1 原村農林課

TEL:0266-79-7931 FAX:0266-79-5504

URL:<http://www.vill.hara.nagano.jp/>



原村モバイルページ

日本一元気な村の 高原野菜



新鮮で美味しい原村の高原野菜は、村内での収穫体験や高原朝市、直売所などでお買い求めいただけます。また、村内のレストランのほか、諏訪地域のホテルなどでもご利用頂いております。「日本一元気な村 原村の高原野菜」を、ぜひお召し上がりください。

産地直売所



収穫体験



朝採り収穫を体験しました ♡♡

八ヶ岳自然文化園では、トウモロコシやトマトなどの野菜の収穫体験を行っています。自分で収穫した野菜の美味しさは格別です。

【お問合せ】 八ヶ岳自然文化園 ☎ 0266-74-2681

レストラン



ご褒美は原村野菜を使った レストランで ♡♡

地元村内のレストランや飲食店はもちろん、諏訪地域のホテルのレストランでも原村野菜をお使い頂いております。料理人の腕により、さらに美味しくなった原村野菜をお楽しみください。

【一例】
・八ヶ岳自然文化園 レストラン ☎ 0266-74-2684
・温泉宿泊施設 樫の木荘 ☎ 0266-74-2311

新鮮野菜が盛りだくさん ♡♡

直売所では農家などが朝採りした野菜を持ち寄っているので、新鮮で美味しいうちにご賞味頂けます。

【一例】 たてしな自由農園原村店 ☎ 0266-74-1740
八ヶ岳中央農業実践大学校直売所 ☎ 0266-74-2080

高原朝市



新鮮野菜が盛りだくさん ♡♡

八ヶ岳美術館近くで早朝に開かれる「高原朝市」(7月中旬～8月末までの毎日と9月からは下旬までの土日祝)をはじめ、土日には「八ヶ岳マルシェ」などの市が開催されます。採れたての新鮮な味わいをご堪能頂けます。

【お問合せ】 原村役場商工観光課 ☎ 0266-79-7929

八ヶ岳の8つの峰に見守られて育つ
Vegetables of the sun

原村野菜



原村ってこんな所ですよ...♡♡

八ヶ岳の麓に位置する高原野菜の特産地です!

原村は、八ヶ岳山麓の標高900mから1,100mに位置する水も空気も清らかな高原で、夏は避暑地や観光地として多くの人を迎えます。高原ならではの冷涼な気候を生かして、多彩な高原野菜が栽培されており、特に夏セロリは日本一の生産高を誇ります。



原村とは

日照時間の豊富さと 寒暖の差が育む抜群の美味しさ!

原村は、年間を通して晴天日が多く、降水量の少ない典型的な内陸性気候の高原です。日当たりがよく日照時間が多いため、昼間は気温が上がりますが、朝晩はぐっと冷え込みます。この大きな温度差が原村産の野菜のうま味を増大させるのです。

日照時間の長いまち
全国 第3位

原村の標高は1,100m

年間平均
日照時間

2,130時間

標高500m以上の高原で
過去30年間の平均日照時間が
全国3位です。

美味しさの理由

新鮮さの理由

深夜1:00農家の朝は始まる!

原村の野菜農家の朝は早く、宵闇の畑に照明が灯り、昼間のような明るさの中で収穫が始まります。水滴に包まれた新鮮な野菜は、日の出る前に箱に収納され、全国各地のマーケットへと運ばれます。朝採りの高原野菜はみずみずしく美味しさを保ったまま、皆さんの食卓に届けられるのです。



午前1:00 暗闇の中、投光機の灯りでセロリの収穫が始まります。



パセリ

料理の材料として使われたり、また料理を鮮やかに見せる飾り付けとして使われたり和使用方法は幅広いです。ビタミンC、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンK、βカロテン、鉄分を多く含んでいます。
(収穫時期:6月下旬~10月中旬)

レタス

原村レタスの特徴は、昼夜の温度差によって増した甘み。食欲を誘う優しい香りと柔らかくシャキシャキした食感。栄養がたっぷり詰まった鮮やかな緑色が料理に美味しさと彩りを添えます。
(収穫時期:6月上旬~9月下旬)

ピーマン

ピーマンにはビタミンCが豊富に含まれています。また、ビタミンAの基となるβカロテンも豊富に含まれています。油との相性が良いため、油で炒めるのがおすすめです。原村のピーマンはエグ味がなく、爽やかな美味しさです。
(収穫時期:7月上旬~10月上旬)

ほうれん草

ほうれん草は、緑黄色野菜の中でも非常に多くの栄養素をバランスよく含んでいる野菜の一つです。特にβカロテンや鉄分などが非常に豊富に含まれています。原村のほうれん草はアクが少なく、甘みがあるのでおひたしに向いています。
(収穫時期:5月上旬~10月下旬)

セロリンが教えるグリーンフード(アンチエイジング野菜)



アンチエイジングとは老化防止のことです。老化の原因のひとつに酸化があります。日々の食事で酸化作用の高い栄養素が含まれた野菜を中心にとることがアンチエイジング(老化防止)に有効です。

監修:諏訪東京理科大学 教授 奈良 松範 先生

「セロリン」とは... 夏場の生産量日本一を誇る原村産のセロリから生まれたキャラクターです。

キャベツ

キャベツにはビタミンCが豊富に含まれています。しかも、芯に近い方が含有量が多いのです。キャベツは丸々調理できますので、葉っぱは千切りや漬物などにすればお手軽に食べることができます。
(収穫時期:6月上旬~9月下旬)

はくさい

はくさいの約95%は水分でできているのですが、栄養素をバランスよく含んでいるのが特徴です。和・洋・中など、どんな料理にも向き、鍋もの、炒め物、煮物、おひたし、汁の具、漬物など、いろいろな料理に合う野菜です。原村のはくさいは風味が良いと好評です。
(収穫時期:10月中旬~11月上旬)

きゅうり

ほかの野菜に比べてもっとも高い値を示す水分と香りがあり、さまざまな料理にマッチする「使いやすい野菜」として重宝されています。利尿作用や熱とりなど、体の調子を整える効果があると言われています。
(収穫時期:6月下旬~9月下旬)

原村自慢の

おいしい野菜たち

太陽の光を浴びて輝くキャベツ畑

原村を代表する

セロリ

原村が夏場の生産高日本一を誇る野菜の王様「セロリ」。原村産のセロリは柔らかく、みずみずしくて肉厚です。ミネラルやビタミンをバランスよく含んでいて、爽やかな高原の香りと独特の風味を楽しむ事が出来ます。茎はもちろん、葉っぱまで活用し、スープや炒め物、天ぷらなどにも良く合います。
(収穫時期:6月下旬~10月下旬)

シシトウ

疲労を回復させる効果があります。カロテンも豊富で、細胞の老化を防ぎ、美肌効果もあります。加熱すると実が膨張し破裂してしまうので、竹串で穴を数カ所開けるか、包丁の刃先で小さな切れ込みを入れると良いです。
(収穫時期:7月中旬~9月下旬)

ズッキーニ

微量栄養素がバランスよく含まれた野菜です。油との相性がよい食材で、炒めたり、揚げたりすることで、香りが出て美味しくなります。特に原村産は大きく、種類も豊富です。
(収穫時期:7月上旬~9月下旬)

ブロッコリー

ブロッコリーはビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な緑黄色野菜です。風味豊かな甘さ、茎まで美味しい柔らかさがありません。原村の風土に適しているため、最近メキメキと生産量が増えている野菜です。
(収穫時期:7月上旬~10月下旬)

ねぎ

ねぎは鍋料理など様々な場面で活躍する野菜です。また、古来より風邪の予防や治療に効果があるとされてきた食材でもあります。原村のねぎは、味噌汁、冷奴、蕎麦、うどんなどの薬味として生でも美味しいのが特徴です。
(収穫時期:8月上旬~11月下旬)



美味しい食べ方・簡単レシピ

セロリには「味噌マヨ」が抜群!「原村産のセロリを食べると全然味が違う!」多くの皆さんから聞く言葉です。炒めたり蒸したりしてもセロリの香りを楽しめますが、地元住民の誰もお勧めするのが、ズバリ簡単な「味噌とマヨネーズ」のドレッシングで新鮮なセロリをそのままガブリッ!
味噌1:マヨネーズ2の分量が最高です!
味噌やマヨネーズの銘柄は問いませんので、ぜひお試しを!



原村グリーンフード

宣言

安心・安全・からだにやさしい野菜をひとつひとつ丁寧に作られた、体にやさしい野菜「グリーンフード」を、皆様にお届けするために様々な取り組みを行っています。

セロリンの数が目安です!(最高3つ)



米粉

原村では平成21年より米粉用米の栽培に取り組んでいます。原村の米粉は「あきたこまち」という品種で、もちりとした食感がファンを増やしています。お菓子用の微細米粉とパン用のグルテン入り米粉の2種類があります。



ソバ

高冷地の冷涼な気候を好むソバは原村の名産です。奨励品種「信濃1号」の生産高は年々増加しており、八ヶ岳をバックに咲くソバの花は、初秋の風物詩です。抗炎症効果や血流改善効果などに効果があるとされるルチンを多く含みます。(収穫時期:10月中旬～10月下旬)

寒じめほうれん草

原村ならではの寒さを利用した寒じめほうれん草。「寒じめ」することによって、葉は水分を少なくして糖分を貯め込むので甘味が増し、うま味成分であるアミノ酸やビタミンCが増加して抜群の美味しさになります。



(収穫時期:10月下旬～12月上旬)

食用ホオズキ



(収穫時期:10月中旬～10月下旬)

ミニトマト位の大ききで甘酸っぱくて美味しいです。ビタミンA、イノシトール、鉄分が豊富に含まれ血液をサラサラにしたり、抜け毛予防や整腸作用に効果があると言われています。



黒豆



(収穫時期:10月下旬～11月上旬)

黒豆は大豆の一種です。ビタミンB1、B2、Cなどのビタミン類やタンパク質、カルシウムが豊富。新陳代謝を高める効果があり、疲労回復に役立ちます。

アイスプラント



(収穫時期:6月上旬～10月下旬)

南アフリカ原産の多肉植物です。地中のミネラルを吸い上げる力があるので、葉や茎の表面に水滴のような塩の結晶があり、プチプチとはじける不思議な食感とほのかな塩味が特徴の新野菜です。

原村のお花

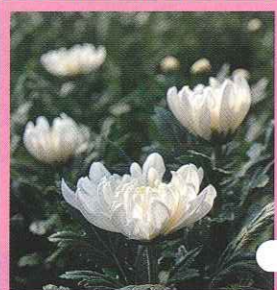
原村は花の生産が盛んな諏訪地域の中でも古くからの花の名産地として知られてきました。豊富な日照時間と昼夜の温度差が色鮮やかで日持ちする花を育てます。



アナモネ

原村は、全国でも有数の生産地です。なんと全国の生産高のおよそ7割を出荷しています。

10月～4月



キク

輪菊は、黄色・白色・赤色、小菊は赤色・白色中心の作付け構成です。

6月～10月



スターチス

原村でもっとも良く栽培されている花です。花色が豊富で、アレンジやドライフラワーで人気です。

6月～11月



アルストロメリア

アルストロメリアは、本当にいろいろな色のパリエーションを染めます。あなたのお好きな色はどんな色でしょう。

6月～11月



シクラメン

原村の冬を代表する鉢花です。栽培する農家も多く方々で美しいシクラメンを楽しむ事ができます。

12月～3月



トルコギキョウ

ボリューム感のある八重品種で、白・ピンク・ブルー・黄色など各色あります。

7月～11月



トウモロコシ

原村のトウモロコシは甘さが抜群の逸品です。食べた方は糖度の高さに驚き、原村に来れば必ず買い求めたり、箱単位でお取り寄せしたりする方も多いです。最近では「生食」できるものも生産され人気急上昇です。(収穫時期:8月上旬～9月下旬)

たまねぎ



たまねぎには硫化アリルという血栓予防効果のある有効成分が含有されています。サラダ、炒め物、煮物、揚げ物など幅広い料理に活用できます。料理の素材ばかりでなく、肉や野菜の臭み抜きや下味付けにもよく使われます。

(収穫時期:8月下旬～9月下旬)

ニンニク

独特の臭いの元であるアリシンは、ビタミンB1の効果を強化・持続させる働きがあります。ビタミンB1は疲労回復や体力増強に効果があります。

(収穫時期:6月下旬～7月下旬)



ヤーコン

シャキシャキした歯ごたえとオリゴ糖の甘味が特徴です。おひたしや炒め物がオススメです。そのほかに食物繊維、ポリフェノール、カリウムを豊富に含んでいます。

(収穫時期:10月中旬～5月上旬)

トマト

βカロテンやビタミンC、ビタミンEといった抗酸化効果の高いビタミンやリコピンと呼ばれる抗酸化物質を豊富に含有しています。雨が少なく日照時間が長い原村で育ったトマトは糖質が高く美味しく健康的で高い評価を得ています。

(収穫時期:7月下旬～9月上旬)



行者にんにく

修験道の行者が修行中に食べたことから付いた名前と言われています。カロテンがキャベツの10倍。ビタミンB6、C、K、葉酸を多く含みます。またアリシンがにんにくよりも豊富で滋養強壯の野菜として注目を浴びています。

(収穫時期:5月上旬～5月下旬)

かぼちゃ



かぼちゃの特徴としては、三大抗酸化ビタミンと呼ばれるビタミン E、βカロテン、ビタミンCが豊富に含有されています。スープや煮物、プリン、ケーキ、パイなどの幅広い調理方法に向いています。原村のかぼちゃはホクホクとして、甘味と香りが楽しめます。

(収穫時期:8月上旬～10月下旬)



ジャガイモ

原村で収穫されるジャガイモは、甘味があってカリウムやビタミン C が豊富に含まれています。煮物や炒め物などのほか、サラダやフライに使われ、保存もできるのでなじみの深い食材です。原村では男爵、キタアカリ、メークイン、アンデスなどの種類が多く作られます。

(収穫時期:8月上旬～9月上旬)

にんじん

にんじんは、βカロテンの含有量が野菜の中でもトップクラスです。また、カリウムや食物繊維などもバランスよく含有している野菜です。天ぷらやきんぴら、サラダ、バターステーキ、炒め物にすると良いでしょう。

(収穫時期:8月上旬～10月下旬)

だいこん

だいこんは、アミラーゼやジアスターゼなどの消化酵素が豊富に含まれており、胃腸の働きを活性化すると共に、胸やけや胃酸過多などに有効な野菜で、「天然の消化剤」とも言われています。だいこんは淡泊な味のため、脂の多い食材との相性も抜群です。

(収穫時期:9月下旬～12月上旬)

なす

なすの皮部分にはアントシアニンというポリフェノールの一種が含有されており、高い抗酸化作用があります。焼いたり、煮物、揚げ物、炒め物、漬物など、どんな調理法にも向いている万能野菜です。

(収穫時期:7月下旬～10月下旬)