

町のりんごがおいしい理由

りんご栽培最適の地だから
飯綱町のりんごは濃厚！感動を味わえます。

日本のりんごの100個に
1個は飯綱町のりんごです。

飯綱町のりんごの収穫量は約1万トン。
全国の1.3%を占める。



寒暖の差で養分をためこむ



飯綱町は内陸性の気候のため気温の日較差が大きく、昼間は暑く夜間はぐっと冷え込む。

飯綱町のりんごたちは、この寒暖の差によって、養分をたっぷりため込み、濃厚で、甘味と酸味が絶妙なバランスをもつりんごになる。

年平均気温 10.9 度がやわらかくないりんごを育てる

一般的に年平均気温 10 度前後がりんご栽培の適地といわれる。長野県最北の飯綱町の標高は 500 ～ 700m と高く、平成 22 年の年平均気温は 10.9 度。この気温が、やわらかくない、ひき締まった果肉のりんごを育てている。

やわらかくなりにくい飯綱町産「ふじ」は、第 22 次南極観測隊のデザートとして贈られた。



雨少なく、お日様たっぷりだから色づきがいい

りんごは降水量が比較的少なく、乾燥した地域が生育に適しているといわれる。

飯綱町は、「雨少なく、お日様たっぷり」の地域。だから太陽の恵みをたっぷりとあびた、色付きの良いりんごを生み出している。



年平均気温・年降水量比較（平成 22 年）
（気温単位：℃／降水量単位：mm）

	気温	降水量
長野県飯綱町	10.9	1,072
青森県弘前市（りんご収穫量第 1 位）	11.0	1,472
長野県長野市（りんご収穫量第 2 位）	12.6	1,058
青森県青森市（りんご収穫量第 3 位）	11.1	1,570

資料：気象統計（気象庁）、飯綱町観測資料（飯綱町役場）

種類がたくさん

飯綱町では、8 月の終わりから 12 月まで、20 種類ほどのりんごが次々に実をつける。それだけではない。見たことも食べたこともない、西洋のりんごたちが 18 種類も育てている。

甘い、酸っぱい、赤い、青い、黄色いなど個性たっぷりのりんごたち…。あなたにぴったりのりんごがきっと、あるはず。



江戸時代から、日本で唯一飯綱町で栽培されている和りんご「高坂林檎」。



イギリスで「クッキングアップルの王様」といわれる「プラムリー」。「いづなアップルミュージアム」で見られる。

農家さんの一年 おいしいりんごができるまで

「おいしいりんごが出来るように」と、農家はたくさんの手間をかけ、子供を育てるようにりんごの樹を見守っている。消費者の「このりんご、おいしい」の一言が、農家を元気づけてくれる。農家の1年を紹介する。



1月～3月 剪定 (せんてい)



りんごの樹が休眠状態の冬の間に、余分な枝をのこぎりやはさみで切り落とす「剪定作業」。
一つの芽から枝が伸び、そこに1個のりんごがなるまで最低3年は掛かる。農家はその3年後を予測して枝を切る。とても技術がいる作業だ。

4月下旬～5月上旬 花摘み

花が咲き始めると、中心の花だけを残して残りは摘み取っていく「花摘み作業」が待っている。白く可憐なりんごの花は、一週間ほど咲き、畑はかぐわしい香りに包まれる。



5月中旬～7月 摘果 (てっか)



花が散って、小さなりんごの実がなり始めると、良い実だけを残し、適正な数になるまで実を摘み取る。
この「摘果」は、りんご作りの一年で最も多くの労力と時間を費やす作業だ。残した小さなりんごに養分が集まり、美味しなりんごになる。

8月下旬～11月中旬 葉摘み・収穫



葉摘み作業



りんご収穫作業

りんごの収穫直前には、太陽の陽光をさえぎっているりんごの周りの葉を適正な数だけ摘み、りんごの色づきを良くする「葉摘み作業」だ。りんごが色づき、味がのってくると、いよいよ収穫作業になる。心を込めて作ったりんごを摘み取ると、誰もが笑顔になる。
8月下旬から11月中旬まで、種類の異なるりんごが次々に実をつけ、収穫作業が続く。飯綱町が一番活気に溢れる時期だ。

町でとれるりんごの種類と特徴

9月においしいりんご

つがる 旬：9月上旬



果汁が豊富で甘味が多い。果肉は比較的軟らか。サクッとした歯ごたえ。早生りんごの代表的な品種。完熟すると旨い。

甘味★★★★★
酸味★★★
硬さ★★★★
大きさ★★★★

シナノドルチェ 旬：9月中旬

果汁が豊富。濃厚な味わい。甘味と酸味のバランスがよい。まだまだ生産量が少ないので見つけた時に買うべし。ドルチェはイタリア語で「甘いもの」の意味。当時の長野県知事、田中康夫氏が命名した。



甘味★★★★★ 酸味★★★ 硬さ★★★★ 大きさ★★★★

10月においしいりんご

シナノスイート 旬：10月中旬



甘く、香りが良い。果汁が多く、非常にジューシー。外観は赤く濃い赤色の縞がある。都市部の人気が高。非常に高い。

甘味★★★★★
酸味★★★
硬さ★★★★
大きさ★★★★★

秋映（あきばえ） 旬：10月中旬



人気！

甘味も酸味もあり濃厚。果肉は固め。香りが強く、果汁たっぷり。色付きが大変良く、外観は濃厚な赤色になる。

甘味★★★★★
酸味★★★★
硬さ★★★★
大きさ★★★★

ジョナゴールド 旬：10月中旬



甘酸っぱくシャキシャキとした食感。大きめで、ピンクがかかった赤色。酸味があり、菓子や料理に向く。

甘味★★★
酸味★★★★★
硬さ★★★★
大きさ★★★★★

紅玉（こうぎょく） 旬：10月中旬



酸味が強く、多汁でさわやかな味わい。外観は赤く鮮やか。パイやタルトなど加工に向く。

甘味★★★
酸味★★★★★
硬さ★★★★
大きさ★★★

陽光（ようこう） 旬：10月下旬



酸味は控えめで強い甘みがある。果肉は歯触りがよくパリッとした食感が楽しめる。保存性が高い。

甘味★★★★★
酸味★★★
硬さ★★★★
大きさ★★★★★

11月においしいりんご

シナノゴールド 旬：11月上旬

甘味と酸味のバランスが良く濃厚な味わい。果汁が多くサクサクとした食感。すっぱめ好きのファン多し。外観は黄色。

甘味★★★★★ 酸味★★★★★
硬さ★★★★★ 大きさ★★★★★



王林 (おうりん) 旬：11月上旬



果肉は緻密。酸味は少なく甘みと香りが強い。外観は黄緑色。表面に茶色い斑点。保存性が高い。

甘味★★★★★ 酸味★
硬さ★★ 大きさ★★★★

ぐんま名月 (めいげつ) 旬：11月上旬



果汁が多く糖度も高い。外観は黄色、陽光面は薄赤色に着色する。完熟したものは蜜が入る。

甘味★★★★★ 酸味★★
硬さ★★★★ 大きさ★★★★

フジ 旬：11月中旬

甘味、酸味、歯ごたえと三拍子揃ったりんごのスーパーstar。特に無袋栽培のサンフジは完熟すると蜜が入り、優れた味覚で非常に人気が高い。保存性が高く、日本で最も多く生産されている。

甘味★★★★★ 酸味★★★★★
硬さ★★★★★ 大きさ★★★★★



珍しいりんご

いずれも本格生産はこれから。

ブルムリー 旬：9月上旬



生食に適さないほどの強烈な酸味。外観は緑色でやや扁平。「クッキングアップルの王様」といわれる。(イギリス原産)

甘味★ 酸味★★★★★ 硬さ★★★★★
大きさ★★★★★

ベルドボスクープ 旬：10月上旬



黄色で梨のような外観。ずっしりとした重みがある。果肉は真白で硬く、独特の食感。酸味があり加工に向く。(オランダ原産)

甘味★★ 酸味★★★★★
硬さ★★★★★ 大きさ★★★★

グラニースミス 旬：11月上旬



果肉は適度な硬さ。強い酸味が特徴。外観は緑色。加工に適している。酸味を好む人には生食が人気。(オーストラリア原産)

甘味★★ 酸味★★★★★
硬さ★★★★★ 大きさ★★★★

高坂林檎 (こうさかりんご) 旬：8月下旬



和りんご。小ぶりで酸味と渋みが特徴。明治まで飯綱町の高坂地区で盛んに栽培。高坂林檎の樹木2本は、町天然記念物に指定。

甘味★★ 酸味★★★
硬さ★ 大きさ★

りんごナビ

一発検索!

あなたにおすすめのりんご



甘酸っぱいりんご

- ふじ
- 秋映え (あきばえ)
- シナノドルチェ

甘いりんご

- シナノスイート
- つがる
- 王林 (おうりん)

酸っぱいりんご

- シナノゴールド
- グラニースミス
- 紅玉 (こうぎょく)

ジューシーなりんご

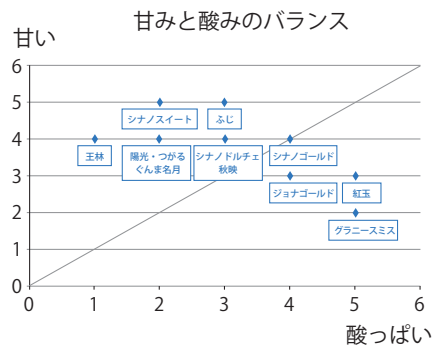
- シナノスイート
- つがる
- シナノドルチェ

保存のきくりんご

- ふじ
- シナノゴールド
- 王林 (おうりん)

食感の良いりんご

- ふじ
- 秋映え (あきばえ)
- シナノゴールド



人気の双璧、ふじ(上)とシナノスイート(下)

行列のできるりんご相談所

おいしいりんごの見分け方は?



赤いりんごはお尻、青いりんごは肌を見るんだ。緑が少なく黄ばんでいるりんごは、完熟していておいしいよ。



形の悪いりんごは美味しくないの?

大きくても小さくても味は同じだよ。鳥が突っついていたり、頭の方が割れていたとしても、美味しさは変わらない。見栄えの良いのが贈答品になるんだ。だから家で食べるのなら、小さいもの、形が良くないものはお買い得だね。

りんごをおいしく保存する方法は?

暗くて温度が低い場所に保管するといよ。家の中なら冷蔵庫。でも冷蔵庫の中は乾燥して、りんごの水分を奪ってしまうから、ビニール袋に密封して保存すると、新鮮さを長く保てるんだ。冷蔵庫が一杯な時は、家の外の寒い場所に置いてね。飯綱町でも、寒〜い場所に保管しているよ。



「りんごは医者いらず」っていうけど…

そうだね。ペクチンによる整腸作用、カリウムによる高血圧予防、りんご酸、クエン酸による疲労回復などの効果があるとされているね。

町の農産物 - 果物と野菜

寒暖の差

清純な天然水が

養分をため込んだ

美味しい米や農作物を育てる



知る人ぞ知る隠れた米の名産地
最高級ランク「特A米」



飯綱町は良質な米を産出することでも有名だ。口コミで注文が来る。里山に近い水田には良質な米が育つといわれるが、豊かな自然から生まれる米は、甘味と輝きが違う。

コシヒカリ、ミルキークイーン、ゆめしなの、あきたこまちなどの品種がおすすめ。

りんごだけじゃない
飯綱町のくだもの、いろいろ



さくらんぼ

旬は 6 月。佐藤錦、紅秀峰などの品種がおすすめ。サクランボの食べ放題体験は親子に人気。(P29)



南水 (なんすい)

長野県生まれの梨「南水」の旬は 9 月下旬。甘味の強さ、果汁の多さが特徴。保存性も高い。



ブルーベリー

旬は 7 月下旬。甘酸っぱくて味が濃い。冷凍すると長期保存も可能。収穫体験 (P30)。



ラフランス

旬は 10 月中旬。上品な香りと濃厚な甘みが特徴。収穫してから、2 週間ほど、常温で追熟すると食べ頃になる。収穫体験 (P30)。

日本一美しい桃畑で育つ桃



日本洋画界の重鎮、岡田三郎助画伯が「丹霞郷 (たにかきょう)」と名付けた、日本一美しい桃畑。この畑で丹精込めて作られる桃は、独特の味のしまりと、濃厚な甘さが自慢。桃では珍しい収穫体験もできる (p29)。

白鳳 (はくほう)

果肉は白くやわらかな口当たり。酸味は少なく多汁、上品な甘さを持つ。旬は 8 月上旬。

あかつき

糖度が高く、果肉は緻密で歯ごたえがある。旬は 8 月上旬。

なつっ子

長野県生まれの比較的新しい品種。果肉はやや硬め。酸味は少なめで糖度が高い。旬は 8 月中旬。

川中島白桃 (かわなかじまはくとう)

長野市川中島生まれ。果肉がややかたく歯ごたえがあり、日持ちが良い。糖度が高く、一番人気。旬は 8 月下旬。



ユウガオ

北信州では、ユウガオを茹で、冷やしてから、辛子醤油で刺身のように食べる。夏料理の定番。旬は8月。



アスパラ

アスパラの生産量は信州と北海道が群を抜いて多く、特に北信州はアスパラの生産が盛ん。飯綱町では、ホワイトアスパラも生産している。旬は5月。収穫体験 (P28)



レタス

飯綱町の高原地帯では、レタス、キャベツなどの高原野菜の栽培が盛ん。旬は8月。

旬カレンダー

	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
アスパラ	アスパラ							
さくらんぼ		さくらんぼ						
ブルーベリー			ブルーベリー					
桃				白鳳 あかつき 長沢				
					川中島白桃			
とうもろこし				とうもろこし				
				つがる				
りんご					シナノドル チェ			
					秋映			
					シナノスイー ト			
					シナノゴールド			
						ふじ		
米					コシヒカリ ミルキーQueen ゆめしなの あきたこまち			
野菜菜							野菜菜	



旨みぎっしり!

飯綱町の自然が育てた野菜の実力

内陸性気候独特の1日の寒暖の差が激しい気候で育つ作物は、十分な栄養をため込み、旨みがぎっしりとつまっている。



ゴールドラッシュ

甘さ抜群のとうもろこし。採れたてを生で食べてもおいしい。旬は8月。収穫体験 (P30)。



ぼたごしょう

北信州に伝わる、辛さの中に旨みのある大人気のこしょう。焼いたり、佃煮にしたりして食べる。旬は8月。収穫体験 (P29)。



丸ナス

北信州に伝わる丸ナス。郷土食「おやき」を作るときには、水分が少ないこのナスが必要。旬は8月。収穫体験 (P29)。