

標高差 3,000mの 多様性

三遠南信には、登山やスキーが楽しめる中央アルプスや南アルプスがあり、太平洋沿岸では、釣りやサーフィンなどのマリンスポーツが楽しめます。海拔ゼロメートルから3,000メートルの標高差の中に、変化に富んだ気候や地形があり、豊かな自然環境や風土に由来する様々な食・技・暮らしが存在します。

標高差を活かした山上げ農業

三遠南信地域には、温度が摂氏5度以下の状態が47時間以上続くと、花になる芽をつけるといふ花卉の特性を利用した農法があります。低地で植えた植物を、標高の高い寒冷地に移動して花芽の分化を促し、再び平地に移して収穫するというこの農法は「山上げ農業」と呼ばれています。

中央アルプスと南アルプスに挟まれ、天竜川がその間を流れる南信州地域では、高地を利用して古くから洋蘭の山上げ農業が行われていました。夏の高温時期に、花芽のついた洋蘭の株を、渥美半島から根羽村や売木村などの高冷地に移して開花を早め、他の地域よりも早い時期に出荷することで、販売効果を高めています。

一方、南信州の飯田市のすぐ北、高森町では今から11年前に遠州からミカンの栽培技術が伝わり、寒い信州で、みごとミカンのハウス栽培

(鉢植えと地植え)に成功しています。この地域は遠州よりも約二ヶ月早く冬が到来しますが、この寒さのおかげで花芽の分化が早まり他地域よりも早く実を結ぶことから、糖度の高いミカンを早い時期から出荷することができます。

また、南信州の寒さを逆手にとった洋蘭の山上げやミカン栽培以外に、ほおずき栽培なども行われており、標高差3,000mを活かしたこの地域の農業は、三遠南信地域の特色の一つとなっています。



洋蘭の山上げ

渥美地方の田原の洋蘭は、夏の間、南信州地域で育てられます。夏の間、標高が高い山村にある休耕地を借りて、洋蘭をトラックに載せて運びます。夏の一時、この地域では鉢植えの洋蘭が並べられた姿を見ることができます。

標高差3,000mの多様性

三遠南信 の

技

歴史を伝える
伝統工芸

遠州綿紬

現代人も唸らせる
ハイセンスな先人のデザイン力
江戸時代から織り始められた遠州綿紬は、浜松繊維デザインのルーツ。日本の四季から生まれた温かみのある“日本色”と柔らかな質感が特徴。

阿島傘

旅人から伝授され継承される
南信州喬木村の工芸美

江戸初期旅人を看病した謝礼に伝授された。隆盛時160戸、年30万本作られたこともあるが、現在継承者は僅か1戸。阿島傘伝承館で、体験教室が開かれている。

豊橋筆

墨をよく吸い、墨はけが遅く、
墨になじみ滑るような書き味

全国に高いシェアを誇り経済産業省が指定する伝統的工芸品。長い歴史の中で培われた伝統的な技術・技法を受け継いだ、手作りによる優秀品。

森山焼

閑静な森山の麓に遺る
窯元が生み出す伝統の芸術

明治42年、中村秀吉氏によって創始された静岡県下最大の窯場。小堀遠州七窯のひとつである志戸呂焼きの流れをくみ、各陶房がそれぞれに創作した作風は民芸品から芸術品へと高められた。

ざざんざ織り

ざざんざは「颯々」とも書き、松風の音を表現したもの。足利將軍義教が松の木の下で「浜松の音はざざんざ」と詠んだ。

鳳来寺硯

鳳来寺の表参道で
今なお作り続けられる伝統の技

鳳来寺山で採れた、金鳳石・鳳鳴石・煙巖石で作られた硯。鳳来寺硯の歴史は古く、1300年ほど前に鳳来寺山の開祖である利修仙人のころから作られたものと伝えられている。

森の武家風

江戸時代、時の藩主「土屋佐渡の守」の嫡子の祝いに風を揚げたことに由来すると伝えられる。

水引

飯田水引は、祝儀の折に用いられる金封飾りや結納飾りとして知られる伝統工芸品。和紙を素材とし、燃って色染めたもの。長野冬季パラリンピックでは水引で作った月桂冠が勝者に授与された。

飾り馬

殿様の白馬を模して作られた蒲郡の民芸品。古くから子供の健康を願う贈り物として知られている。

標高差3,000mの多様性

山・川・海が織り成す 三遠南信食材御膳



自然薯「夢とろろ」

最上級ブランドの自然薯。粘りが強く、香りや味にすぐれていて、疲労回復などの健康食とも言われています。

大あさり

伊良湖観光の名物グルメ。一度食したらもう一度食べてみたい一品。磯の香りと醤油の香ばしさに満ちた焼きたてを味わうのがおすすめ。



天狗なす

愛知の伝統野菜に指定された普通のなすの約5～10倍の大きさ。やわらかくて美味しくユニークな茄子です。

ていざなす

7月～11月まで収穫でき、大きいものは1kgにもなります。大きくても種が小さく、実が柔らかく甘味が強いのが特徴。1本の本から10本ほどしか採れない希少野菜。焼きナスがオススメ！



親田辛味大根

蕪のような扁平の球形をしており、とても辛く、そばの薬味に最適。青首大根に比べ、辛味成分イソチオシアネートを4倍近く含んでいます。



愛知県

長野県



浜松洋菜
セルリー



篠原のたまねぎ

新年早々、日本一早く出荷する「白たまねぎ」。



甘々娘(トウモロコシ)

メロンに匹敵する18度の糖度が自慢のトウモロコシ。

静岡県

浜名湖ドーマン(蟹)

ワタリガニの仲間。高級食材であり、浜名湖は多く漁獲される地域の北限。旬は夏。浜名湖では甲羅が丸いので「甲丸」、胴が丸いので「胴丸」とも呼ばれ、「胴丸」がなまって「ドーマン」とよばれるようになりました。



エシャレット

真珠のように白く光沢のある美しさが特徴です。



三方原馬鈴薯

三方原台地の赤土が育む馬鈴薯の王様。

標高差3,000mの多様性

素材を活かして 三遠南信逸品館

奥三河 鳳来特産
梅づけ・梅ジャム

奥三河 鳳来特産
梅うどん

爽やかな酸味と香りが楽しめる
鳳来産の梅を用いた食品数々。

うずらプリン

うずらの卵を使って作ったプリンです。
豊橋は鶉(うずら)の卵の生産額
日本一です。



青島みかんゼリー

三ヶ日産の青島みかんを、
そのままゼリーにしたフ
レッシュで贅沢なデザー
トです。

手作りあおしまくん

三ヶ日産の青島みかんの中から、
大粒なみかんを使い、そのまま瓶
詰にしたものです。丁寧な手作業
でつくられています。

みかんペースト

ミカンを搾るのではなく、
消化分解酵素を使って、皮
までまるごと「溶かす」こ
とでペーストにしました。

ドイツパン・クーヘン

豊根産ブルーベリーの天然酵母
で作った珍しいパンもあります。
※その他、豊根産の金山味噌を使ったパンもあります。



ブルーベリージャム



ブルーベリー
県内随一の規模
を誇っています。

愛知県

三ヶ日みかん
全国に名をほせる
にふさわしい名品。

浜松市三ヶ日町

豊橋市

浜松市

静岡県



コーンスープ
濃厚なコーンスープ、
カレーも開発されて
いるが、希少価値が
高く村内以外には流
通していません。



市田柿

もっちりした食感と口に
広がる上品な甘さは、市
田柿ならではの。ビタミン、
ミネラル、ポリフェノール、
食物繊維などの栄養
素も豊富で健康食品とし
ても注目されています。

ゆずチョコレート

風味豊かな南信州泰阜村産柚の
ピールをベルギー産チョコレ
ートでコーティング。ほろ苦いゆ
ずの味と香りが大人に人気。

ゆず果汁

天龍村のゆずを搾った果汁100
%。焼き魚にかけたり、お鍋の
たれに加えたり、お菓子や紅茶
の香りづけにも良いです。



鮎のしぶうるか

水のきれいな川の苔を食べて育つ鮎は、
川の香りがするため香魚とも言われま
す。その鮎の内臓を塩漬けにして作っ
たうるかは日本酒の肴として、又料理
の隠し味として幅広く使われています。

鮎の子うるか

内臓で作るうるか
に対し、卵と白子
を塩漬けにした珍
味です。



柿すだれ (イメージ写真)

南信州は名物「市田柿」発祥の地。農家の軒下
に吊るされた柿すだれは、秋の風物詩となっ
ています。

※現在出荷されるものは食品衛生上、軒ではなく屋内で吊るされて
います。



ゆべし

新鮮な柚をまるごとくりぬいた中に、ごま
くろみ、みそ等をつめて蒸しあげた純自然
健康食品。長野県選択無形民俗文化財に指
定されています。





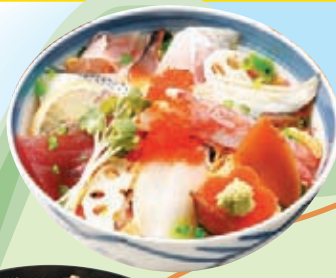
東三河 絶妙ハーモニー♪

東栄 五平オープンサンド

東海テレビ放送「びーかんテレビ」の特集「東海三県対抗！ 貝だくサンドイッチ選手権」で優勝した東栄町の主婦グループ、三健会が考案した東栄町の新たな名物。東栄町で採れた野菜と東栄チキン、五平餅のお米と味噌の素敵な組み合わせ！

東三河 田原 渥美半島の特産品を使った 特製どんぶりがいっぱい！ どんぶり街道

渥美半島の国道42号・259号に沿うように、21のお店がそれぞれの技とアイデアを結集したどんぶりを提供しています。「どんぶり街道スタンプラリー」は、観光も楽しみながら、地元の自慢丼が食べられます。



259

42

東三河 いなり寿司発祥の地

豊川 いなり寿司

豊川稲荷の門前はいなり寿司発祥の地といわれており、オーソドックスなタイプから、アイデア勝負の創作いなりまでさまざまです。現在市を挙げてブランド化に取り組んでいます。



標高差3,000mの多様性

うまいもんめっけ

三遠南信 B 級 グルメ 選手権

遠州 ワンコインワンバンド

御前崎 波乗りバーガー

御前崎港で捕れたシイラ（マヒマヒ）を使い、市内10店舗がそれぞれ工夫を凝らして提供しています。



遠州 袋井 袋井区級グルメ！

袋井 袋井宿たまごふわふわ

江戸時代、袋井宿で旅人に供されたもてなし料理です。新撰組局長「近藤 勇」がこよなく愛したといわれるこの「たまごふわふわ」を、数百年のときを経て再現しました。



南信州 松川 ごぼうと豚が合うんです！
ごぼとん丼

おいしくて、たっぷりのコラーゲンと、たっぷりの繊維質がうれしいご当地どんぶりです。7つの店でそれぞれの味が楽しめます。



駒ヶ根ソースかつ丼会
認定ソース

南信州 駒ヶ根の名物と言えばこれ！
駒ヶ根 駒ヶ根ソースかつ丼
ご飯の上にキャベツの千切りと特製ソースにくぐらせたとんかつがのったかつ丼。

