

# 豊かな山・川が もたらす恵み。

伊那市の素晴らしい自然は、私たちにさまざまな恵みをもたらしてくれまます。標高の高さは寒暖の差に表れ、素晴らしい色の花をつくり出し、おいしい野菜や果物を生み出します。また、春の山菜、秋のきのこの山の幸も豊かで、天竜川、三峰川は新鮮な川魚を届けてくれます。

つくり手の顔が見える農産物は安心の証であり、そこからつくる人の思いが伝わってきます。ぜひ、伊那において生産者と語り、とっておきの自然の恵みを味わってください。

The wonderful nature of Ina City has created various graces. There are lots of colorful flowers and delicious fruits here owing to high altitude of the area where difference between cold and warm temperature is large. Fresh fishes are distributed from the Tenryu river and the Mibu river and there are many farmer's market of vegetables which are produced in the area.



朝採りされた旬がどっさり  
生産者の心意気が並び

武骨な建物の中に驚くほど多品種の商品が並び、訪れた人たちが、なにか宝物でも探し出そうとするかのように顔を輝かせながら農産物の山を見て回る産直市場。春の山菜、秋のマツタケなど季節の味覚もたっぷり、その量に圧倒されます。もともとは市場に出せない規格外の農産物を直接販売し、農家の副収入を得るために始まったという産直市場ですが、今は生産者の思いを消費者に伝え、心をつなぐ場となっています。そして、生産者の苦労話や心温まる物語などが、農業の現場からリアルに発信される場でもあります。

渾然とした店内の雰囲気も面白いものを見つけ出す楽しみを生み、生産者の顔が見える農産物への信頼と安心が消費者の心をつかんで離さないと言えるでしょう。

## 味の物語を知るなら 「産直市場」へ。



道の駅南アルプスむら長谷 Southern Alps Village Hase  
地元野菜の他、手造りパン、漬け物など「ナチュラル&ヘルシー」な地元食品等を販売。雑穀レストランも併設。  
DATA [問合せ] ☎0265-98-2955 (ファームはせ)、☎0265-98-2968 (パンや)、☎0265-98-2960 (野のもの) 伊那市長谷非持



野菜  
伊那市は県下でも有数の農産物供給基地。高い標高と1日の寒暖差が生み出すトウモロコシやアスパラガスのおいしさは格別です。この他、きのこや野沢菜の栽培も盛んで伊那市には季節の風味がいっぱいです。



古代米  
古代米とは稲の原種である野生種の特徴を受け継いでいる米のこと。「赤米」「黒米」などがあり、白米にくらべてタンパク質やビタミン・ミネラルが多いことから、最近は健康食として人気が出ています。



きのこ  
雪がとけ始めると、真っ先に顔を出すふきのとう。春から初夏にかけては山菜の季節。わらびは、おひたしや煮物などで食卓を彩ります。秋は松茸を始めとするきのこの季節、味覚の王様を求める人々で野山が賑わいます。



川魚  
天竜川・三峰川水系にはアユを始め、アマゴ、イワナ、ヤマメなどの絶好の釣りポイントが多く、シーズンには大勢の釣り人が繰り出します。きれいな溪流で育った魚体の銀鱗がまぶしく光る光景は見事です。



果物  
東日本を主産地とするリンゴ、西日本を主産地とするナシ。伊那谷は、標高が高く一日の寒暖の差が大きいため、リンゴとナシがともにおいしい土地柄です。赤くて蜜の入った甘いリンゴをもぎ取って食べる味はまた格別です。



雑穀  
キビ、アワ、ヒエなどの雑穀は、ビタミンやミネラルを多く含む低カロリーな健康食品として注目されています。伊那市では、「雑穀プロジェクトin伊那」というイベントを開催しながら、体によい雑穀の栽培を促進しています。



さんちよくいちば  
産直市場グリーンファーム Green farm  
地元農家の人々に向けた直売所として種や苗はもちろん農産物、加工品などなんでもそろいます。  
DATA [問合せ] ☎0265-74-5351 (グリーンファーム) 伊那市ますみヶ丘



のうさんぶつちよくばいじよ  
農産物直売所 Farmer's Market  
「とれたて市場」や「ファーマーズあじ〜な」などで、農産物や加工品を販売しています。  
DATA [問合せ] ☎0265-74-1805 (とれたて市場) 伊那市内各所