

青森の伝統的・特徴的野菜

一球入魂かぼちゃ



一球入魂かぼちゃは、株全体のうまみを1つの果実に凝縮させたおいしい高級かぼちゃで、下北地域と今別町の特産野菜です。濃い緑色の果皮、鮮やかな山吹色の果肉、糖度13～15度の甘さ、ホクホクとした食感の絶妙なバランスが特徴です。

十和田おいらせ農業協同組合が「一球入魂かぼちゃ」で商標登録し、販売しています。

旬 8月～10月

筒井紅かぶ・筑石かぶ



青森市筒井地区では「筒井紅かぶ」、久栗坂地区では「筑石かぶ」という赤かぶが100年以上前から漬物用として栽培されています。どちらも収量が低く、漬物需要の減少などから作付けが減少していましたが、伝統野菜を伝承するため、若手農家を中心とした「あおもり伝統野菜研究会」が結成され作付拡大活動を展開し、西洋野菜・伝統野菜の生産者団体である「aovege（アオベジ）」が引き継ぎ、伝承を続けてきた地域の生産者達と協力しながら、生産・販売しています。

旬 10月下旬～11月上旬

筒井紅かぶ 内部がほんのり赤く、一部濃い赤色部があり、生食ではやや辛みがありますが、加熱すると甘みが出てきます。

筑石かぶ 内部が白く、一部ピンク色の部分があり、生食でやや甘みがあり、漬けると辛みが出ます。

清水森ナンバ



旧津軽藩主が京都から持ち帰ったのが始まりとされる在来のとוגらして、弘前市清水森で栽培されていました。

品種は「弘前在来トウガラシ」で、青ナンバは7～10月、赤ナンバは9～10月に収穫し、爽やかな辛さとほのかな甘みが特徴の特産品として販売されています。

平成16年に、関係者と学識経験者が「在来津軽『清水森ナンバ』ブランド確立研究会」を設立し、種子の確保、栽培体系の確立に取り組み、令和2年には地理的表示（GI）として登録されています。

旬 7月～10月

大鰐温泉もやし



大鰐温泉の特産品で、350年以上前から温泉を熱源とした半地下の「土室（つちむろ）」の中で、在来品種の「小八豆」を使った豆もやしとそばもやしが生産されています。

栽培から出荷洗浄まで、全て温泉水を使っていることから、独特の芳香とシャキシャキした食感が特徴です。おひたしや炒め物、ラーメン、鍋物などに使われています。

旬 11月～4月

オコッペいもっこ



大間町奥戸（おこっぺ）では、ばれいしょの希少品種「三円薯（さんえんいも）」が明治時代から作り継がれ、オコッペいもっこの名で愛されています。扁卵形で肉色は白色、煮えやすく、ほどよく粉を吹き、サラサラとした食感が特徴です。

オコッペいもっこは、地域の伝統食材として大手量販店の「フードアルチザン（食の匠）」に認定され、町のふるさと納税返礼品としても提供されています。

旬 9月～12月

食用菊



三八地域で古くから栽培される主力品種の「阿房宮」は、鮮やかな黄色と気品のある香り、シャキシャキした食感が特徴です。

10月下旬から11月上旬にかけて摘み取られ、酢の物や和え物などの郷土料理の彩りとして欠かせない存在となっています。蒸して乾燥させた「干し菊」は、特産品となっています。

旬 10月下～11月上

一町田せり



岩木山のふもとに広がる弘前市一町田（旧岩木町）では、藩政時代から湧き水を利用した一町田せりが栽培されています。湧き水は、「清水っこ」と呼ばれ、厳寒期でも決して凍ることがなく、年間を通して約10℃の水温が保たれています。

一町田せりは、独特の強い香りとシャキシャキとした歯触りがあり、根までおいしいのが特徴です。

旬 12月～2月

糠塚きゅうり



青果用

完熟・種取用

糠塚きゅうりは、藩政時代に八戸市糠塚地区に植えたのが始まりとされています。病気に弱く収量が少なかったため作付けが減少しましたが、平成26年に「八戸伝統野菜『糠塚きゅうり』生産伝承会」が設立され、現在、生産者10名で生産に取り組んでいます。

よく冷やしたものを割って種を取り、味噌をつけて食べるのが最もおいしいといわれ、夏の風物詩として親しまれています。歯切れのよい食感とみずみずしさが魅力です。

旬 7月下旬～8月中

南部太ねぎ



一般品種と比べて甘く、鍋や天ぷらなどに合うことから南部町で多くの農家が栽培していましたが、葉が柔らかく栽培に手間がかかるため、新品種開発や機械化に伴って衰退し、栽培者が1人だけになっていました。

その危機を救ったのが、地元にある名久井農業高校の生徒たちです。種を譲り受けて栽培方法を確立し、復活させました。その思いが地元の農家に引き継がれ、現在では6名が栽培しています。

旬 10月～11月

黒にんにく



黒にんにくは、収穫したにんにくを高温・多湿環境に3～4週間置き、熟成させることで、果実が黒色になります。熟成させることで甘みが増し、甘酸っぱい香りが特徴です。

生にんにくと比較して、抗がん作用が期待できるシクロアリイン、S-アリルシステインなどの有効成分が多く含まれています。

7月上旬に収穫した後、1か月間乾燥後、8月から出荷が始まり、1年を通して出荷されます。

出荷時期 通年