

Farmers Markets & Events

りんご博物館 「いづなアップルミュージアム」

とことん、りんごにこだわった、りんごを存分に勉強できる飯綱町のスポット。敷地内の「ニュートンりんご並木」には、めずらしい外国種のりんご17品種が栽培されており、併設カフェでは、それらの搾りたてジュースやスイーツを味わえます。館内では、りんご栽培の歴史やりんごの四季折々の生長や栽培の様子を紹介、りんごにちなんだオブジェ、グッズや書籍、昔使用されていた農器具なども展示。企画展示室やギャラリーでは、町内の子どもたちから様々なジャンルの作家たちの発表の場として、りんごや飯綱町にまつわるイベントや企画展が開催されています。



いづなアップルミュージアム
TEL: 026-253-1071 / 営: 9:00~16:30 /
住所: 飯綱町倉井5番地 /
休: 毎週月曜(祝日の場合は、翌日)、祝祭日の翌日、年末年始 /
入館料: 大人 300円 小人 150円

新鮮! 活気あふれる直売所

飯綱町の4か所の直売所には、季節になると町内で収穫された新鮮で種類豊富なりんごが並びます。見て触れて、めずらしいりんごもその場で買うことができます。りんご以外の果物や新鮮な野菜も店頭を彩り、直売所は活気に満ちあふれます。

いづなマルシェむーちゃん



TEL: 026-253-3321 /
営: 9:00~17:00 /
住所: 飯綱町牟礼1-1 /
無休(年末年始を除く)

横手直売所・四季菜



TEL: 026-253-5153 /
営: 9:00~17:00 /
住所: 飯綱町柳里628-1 /
無休/冬は閉店

直売所さんちゃん



TEL: 026-253-0033 /
営: 9:00~17:00 /
(休日と4~7月は15:00まで) /
住所: 飯綱町倉井2891-4 /
年末年始、1月~3月上旬は休業

ムサシ農産物直売所



TEL: 026-253-8812 /
営: 8:00~18:00 /
住所: 飯綱町平出2831-1 /
無休/冬は閉店



みつどんマルシェ 飯綱町のおいしい農産物・特産物を購入できる飯綱町公式通販サイト



<https://mitsudon-marche.jp/>

[体験]

信州いづなりんご学校

1年を通してりんごについて学べる体験型農業塾。「りんご」ってどんな品種がある?どうやって栽培する?農家さんの暮らしは?「飯綱町」ってどんなところ? そんな思いをお持ちの方にぜひ参加していただきたい農業塾です。詳細はQRコードまたは「信州いづなりんご学校」で検索。お問合せ:飯綱町役場産業観光課026-253-4765



<https://www.town.iizuna.nagano.jp/ringogakkou/index.html>

ワーキングホリデー(農業体験)

飯綱町のワーキングホリデーは、町内での農作業を体験できます。ワーキングホリデーは、援農制度(農家の農作業を手助けすること)の1つですので、受け入れる農家はワーキングホリデー参加者をお客様扱いしません。町内の農家にて実践的な農業を体験できます。お問合せ:飯綱町役場産業観光課026-253-4765



<https://www.town.iizuna.nagano.jp/docs/313.html>

Access

◆東京から

【JR(2時間)】

東京駅-北陸新幹線-長野駅-しなの鉄道・北しなの線-牟礼駅

【車(3時間)】

東京-関越自動車道-藤岡JCT-上信越自動車道-信州中野IC-国道18号線-飯綱町

◆名古屋から

【JR(3時間30分)】

名古屋駅-ワイドビューしなの-長野駅-しなの鉄道・北しなの線-牟礼駅

【車(4時間30分)】

名古屋-東名高速道路-小牧JCT-中央自動車道-岡谷JCT-長野自動車道-更埴JCT-上信越自動車道-信州中野IC-国道18号線-飯綱町



長野県飯綱町

お問合せ
飯綱町役場 産業観光課 TEL.026-253-4765
長野県上水内郡飯綱町大字牟礼2795-1

<http://www.town.iizuna.nagano.jp>



おいしい林檎と美しい田舎

長野県飯綱町

Iizuna

春、ゆるやかな丘に純白のドレスを広げたように林檎の花が咲きほこり、
夏、小さな青い林檎の実が、丘をぬける優しい風に揺られ、
秋には、真っ赤な情熱を秘めた林檎が町中に実り、
冬、真っ白な雪原に、寒さにひたすら耐えて春を待つ凛とした林檎の木。
四季の移ろいとともに変化していく林檎のある風景美。
『おいしい林檎と美しい田舎』長野県飯綱町でお待ちしております。



飯綱町のりんご、その美味しさには理由があります

● りんご主要産地のなかでも理想的な気温

りんごが美味しく育つためには、実は、いくつかの条件があります。まず、気温です。もともと寒冷地で生まれたりんごですが、その栽培にもっとも適した年間平均気温は10℃前後。りんご産地の有名どころはすべて10℃～13℃です。

標高500～700mの飯綱町の平均気温は、11.4℃と理想の10℃に近く、内陸性気候のため、昼間と夜間の寒暖の差が大きい特徴があります。このような要因によって、りんごに養分がたっぷり蓄えられ、濃厚な味わいをもたらすとされています。

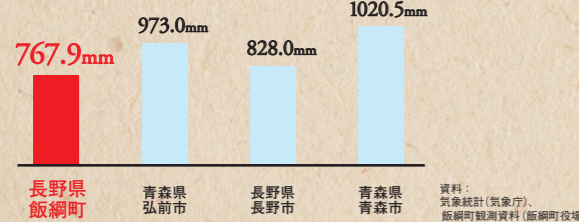
□ 年平均気温比較 (令和2年)



● 太陽も大地もりんごの成長をしっかり応援

さらにりんご栽培には、雨が少なく、乾燥した地域が適しています。飯綱町は、りんごの生育にとって大切な4月～11月までの降水量が、主要産地と比較して767.9mmと少なめ。このため育ち盛りに太陽をたくさんと浴びて、りんごの色づきが良くなります。また足下を見れば粘土質の土壌が多く、土の中に養分がたっぷり蓄えられ、甘みや酸味、それぞれの味わいがしっかりと育まれています。飯綱町は、まさにりんごの最適地。美味しいりんごが生まれる数多くの条件を満たしています。

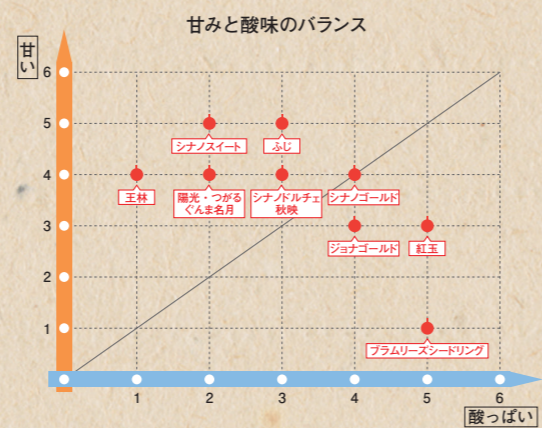
□ 4月～11月の降水量比較 (令和2年)



たくさんの種類からお気に入りのりんごを選べます

飯綱町には、現在36種以上のりんごが栽培されていて、8月中旬から12月までたくさんの品種が時期を変えて収穫されます。それぞれ、甘さや酸味、果汁の量、歯ごたえ、香りに特徴があり、収穫時期や味の好みによって選べる楽しさがあります。

たとえば、早生種の「夏あかり」「さんさ」、長野県のオリジナル品種「シナノスイート」「秋映」「シナノレッド」「シナノドルチェ」「シナノゴールド」、ふじの自然交雑種として育成された「あいかの香り」、お菓子の素材としても人気の「紅玉」、蜜がたっぷりに入ったお歳暮の定番「ふじ」など。りんご栽培の適地である飯綱町だからこそ、さまざまな品種が美味しく育っています。



めずらしい種類のりんごたちに出逢えます

飯綱町では、近年クッキングアップルとして日本でも注目されはじめた「ブラムリースードリング」や「グラニースミス」など、外国種りんごの栽培にも積極的に取り組んでいます。これらは、酸味の強いものが多く、お菓子やお料理、飲料などの加工用として、レストラン・洋菓子店などからのニーズが高まりつつある品種です。

このような外国種は全部で18種類もあり、英国王立園芸協会から飯綱町に寄贈されたものです。

町内のりんご博物館「いいづなアップルミュージアム」敷地内の「ニュートりんご並木」で気軽に見ることができます。

また、江戸時代より町内で栽培されていた和りんごの「高坂林檎」(こうさかりんご)も希少価値の高いりんごです。そんなめずらしいりんごと出逢えるのも、飯綱町ならではの魅力です。

りんごのスイーツや料理も魅力のひとつ

たくさんのりんごのなかでも、「紅玉」や「外国種りんご」など、お菓子や料理、ジュース、ジャムなどへの調理加工に適した品種があります。

飯綱町では、晩夏から秋になると、採れたてのりんごでつくったスイーツが直売所や観光施設に並びます。また、レストランや飲食店でも、りんごを使用したメニューをお召し上がりいただけます。



健康と美容をサポート

効能1

腸を整え、悪玉コレステロールも抑制
りんごの皮と実の間にあるペクチンという成分には、整腸作用があります。また、増えすぎたコレステロールを吸収し排泄を促すなど、コレステロールの異常を抑える効果も注目されています。

効能2

豊富なカリウムが、高血圧予防に効果あり
りんごに含まれるカリウムには、高血圧や心臓病の原因になるナトリウムの排出を促進する作用があります。塩分の摂り過ぎによるナトリウムの増加に注意して、りんごをうまく食生活に取り入れれば、高血圧の予防に役立つ効果が期待できます。

効能3

低カロリー食として、メタボ対策に期待
りんごに豊富に含まれる食物繊維は、砂糖や小麦粉といった精製された穀物より消化に時間がかかるため、満腹感が持続します。しかも小玉のりんごのカロリーは、ご飯の1/2杯分、約80キロカロリーと低カロリー。肥満防止やダイエット効果が期待できます。

Topics

「高坂林檎」

高坂林檎は、飯綱町高坂に古くから伝わる和りんごの一種です。江戸時代末から明治初頭に、善光寺の門前で盆のお供え物や信濃名物として売られていました。直径50ミリ、微かな甘みと渋みと酸味が特徴です。昭和末年頃には西洋りんごの普及により、高坂林檎は急速に廃れ、絶滅寸前となります。町内柳里の故米澤稔秋氏は残っていた最後の木から根分けをして、苗木2本を育成し保存に取り組みました。そして、平成17年この2本は牟礼村(現飯綱町)天然記念物に指定されました。



今日はどれにいたしましょう。

8月りんご			9月りんご			10月りんご			11月りんご							
夏あかり	シナノレッド	さんさ	芳明 (ほうめい)	夏乙女 (なつおとめ)	シナノリップ	つがる	シナノドルチェ	千秋 (せんしゅう)	紅玉 (こうぎよく)	シナノスイート	秋映 (あきばえ)	アルプス乙女	ジョナゴールド	陽光 (ようこう)	シナノゴールド	王林 (おうりん)
酸味が少なく、甘みが強い。お盆の頃に収穫される盛夏のりんご。	甘みと酸味のバランスがGood! 香りも良い。縦縞に色がつくのが特徴。	美しく、鮮やかな赤色。歯ごたえシャキシャキ、爽やかな酸味。	ほんのりと酸っぱく、ふじに似てジュースで濃厚な甘さが魅力。	薄～い皮が特徴。酸味と甘さのバランスが良く、ジュシー。	果実はやや大きめで、ほどよい甘味と酸味があり、果肉は果汁が多くジュシー。	果汁が豊富で酸味も甘みも強い。早生りんごの代表品種。	香り良く、甘み濃厚。信濃生まれの、まさに絶品デザート。	甘みと酸味のバランスが良い。果汁たっぷり、味わいさっぱり。	小ぶりで鮮やかな赤色。生でも、加工用としても根強い人気。	甘みと香りの良さが魅力。果汁も非常に多く、人気上昇中。	えんじに近い赤色。甘みと酸味あり。香り強く、歯ごたえは硬め。	小さく愛らしいりんご。甘みと酸味があり、生食でもお菓子作りにも。	ピンクがかかった赤。甘酸っぱくシャキッとした食感。お菓子や料理に。	酸味は控えめ、甘みが強い。ハリッとした食感で保存性の高さも人気。	黄色いりんご。甘みと酸味の絶妙なバランス。信濃生まれで、近年欧州デビュー。	ひと目でわかる特徴。黄緑色に茶色い斑点。酸っぱさは少なく、甘みと香りが強い。
ぐんま名月	あいかの香り	新世界	ふじ	めずらしいりんご	高坂林檎 (こうさかりんご)	ブラムリースードリング (Bramley's Seedling)	フラワーオペント (Flower of Kent)	ブレンハイムオレンジ (Blenheim Orange)	グラニースミス (Granny Smith)	アイザック・ニュートン	アイザック・ニュートン	アイザック・ニュートン	アイザック・ニュートン	アイザック・ニュートン	アイザック・ニュートン	アイザック・ニュートン
全体に黄色いが、肉のあたりは薄赤色に。糖度が高く、熟すと蜜が入る。	大玉で、保存性が高い。蜜が霜降り状に入る。甘みも香りもジュシー。	中玉で、鮮やかな赤色。果汁がたっぷり含まれ、蜜が入って、甘みが強い。	りんごの王様として大人気。甘み、酸味、歯ごたえのバランスに優れ、お歳暮の定番。	明治まで飯綱町の高坂地区で盛んに栽培された和りんご。小ぶりで酸味と渋みが特徴。樹木2本は、町の天然記念物。	強烈な酸味で加工に向く。イギリスでは「クッキングアップルの王様」と言われ、日本でも人気急上昇中。イギリス原産。	アイザック・ニュートンが「万有引力の法則」を発見した際の「りんごの逸話」に登場するりんご。イギリス原産。	酸味が非常に強く、加工に向いている。果肉はクリーム色で、硬め。熟してくると果皮がオレンジに色づく。イギリス原産。	果肉はやや硬めで、強い酸味の特徴。加工に向くが、酸味を好む人には生食としても人気。オーストラリア原産。	アイザック・ニュートンが「万有引力の法則」を発見した際の「りんごの逸話」に登場するりんご。イギリス原産。	アイザック・ニュートンが「万有引力の法則」を発見した際の「りんごの逸話」に登場するりんご。イギリス原産。	アイザック・ニュートンが「万有引力の法則」を発見した際の「りんごの逸話」に登場するりんご。イギリス原産。	アイザック・ニュートンが「万有引力の法則」を発見した際の「りんごの逸話」に登場するりんご。イギリス原産。	アイザック・ニュートンが「万有引力の法則」を発見した際の「りんごの逸話」に登場するりんご。イギリス原産。	アイザック・ニュートンが「万有引力の法則」を発見した際の「りんごの逸話」に登場するりんご。イギリス原産。	アイザック・ニュートンが「万有引力の法則」を発見した際の「りんごの逸話」に登場するりんご。イギリス原産。	アイザック・ニュートンが「万有引力の法則」を発見した際の「りんごの逸話」に登場するりんご。イギリス原産。



飯綱町PRキャラクター「みつどん」