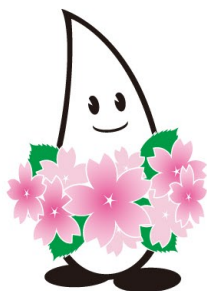
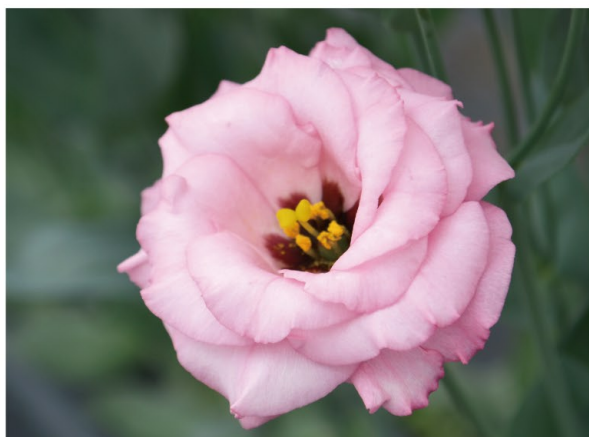




# 伊那市の農業

## 2025



伊那市農業振興センター





# 目次

はじめに	1
伊那市の概要	2
1. 伊那市の人口と世帯数	3
2. 産業別就業人口	3
3. 専業農家と兼業農家	4
4. 規模の移り変わり	4
5. 貸付耕地・耕作放棄地の増加	5
6. 伊那市農業振興センター	6
7. 地区別の主な農産物と農業の特徴	7
8. 主な農産物の出荷時期	9
9. 伊那市の現状と課題	10
(1) 世界とのかかわり — 食料自給率 —	10
(2) 米・その他の穀物	11
(3) 花	12
(4) 野菜・果樹	13
(5) 畜産	14
(6) 農業施設	15
10. 農業を支える基盤整備	16
(1) 先人たちからの遺産	16
(2) 国営伊那西部農業水利事業	17
(3) 小水力発電の取組	17
11. これからの伊那市の農業	18
伊那地方の行事食・郷土食	20
覚えてみよう農作物のことわざ	22
農業年表(昭和41年～現在)	24



## はじめに

---

農業は、土地を利用して米、野菜、果樹などを栽培したり、牛、豚、鶏などの家畜を飼育し、私たちの生活に必要な農産物を生産する大事な産業です。食べ物となる農産物の生産に加え、人と人とのつながりを築き、地域の伝統文化を伝える役割もあります。また、大雨の時には水田に雨水を一時的に貯えることにより、下流の災害を防いだり、生き物のすみかになる場所をつくるなど、多くの役割があります。

この本は、伊那市内の小学生のみなさんに「伊那市の農業」について、より深く知っていただくために作成しました。これからも、安全でおいしい食べ物が生産され、美しいふるさとの自然が守られていくよう、伊那市の農業について学習してみましよう。

---



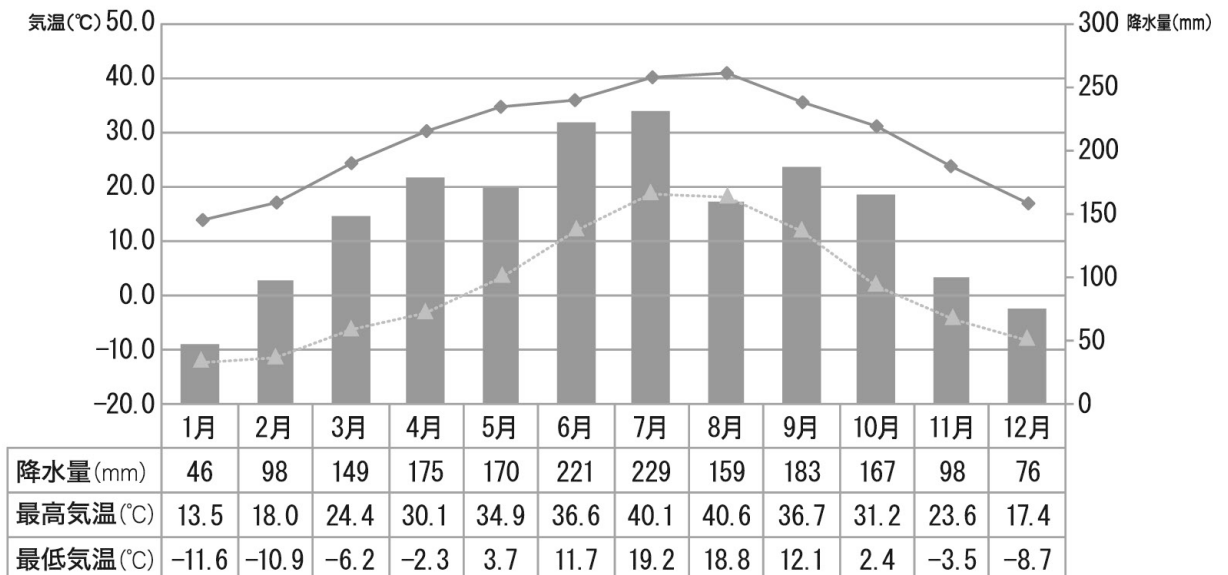
# 伊那市の概要

平成18年3月31日伊那市・高遠町・長谷村が合併し、新しい伊那市となりました。

伊那市は、長野県内で松本市、長野市に次いで3番目に広く、赤石山脈(南アルプス)と木曾山脈(中央アルプス)の雄大な山々に囲まれ、豊かで美しい自然に恵まれています。春の桜、夏の緑、秋の紅葉、冬の雪景色など、それぞれの季節の風景の中で、私たちは生活をしています。



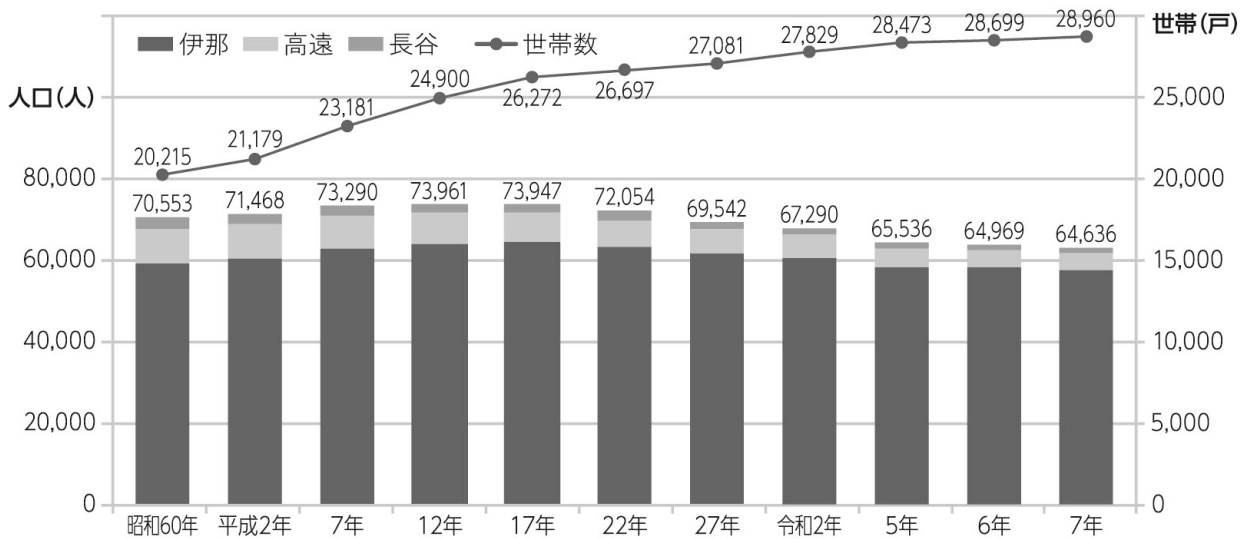
## 伊那市の気温と降水量



気象庁資料(平成21~令和7年)より作成

# 1. 伊那市の人口と世帯数

## ■ 人口と世帯の移り変わり

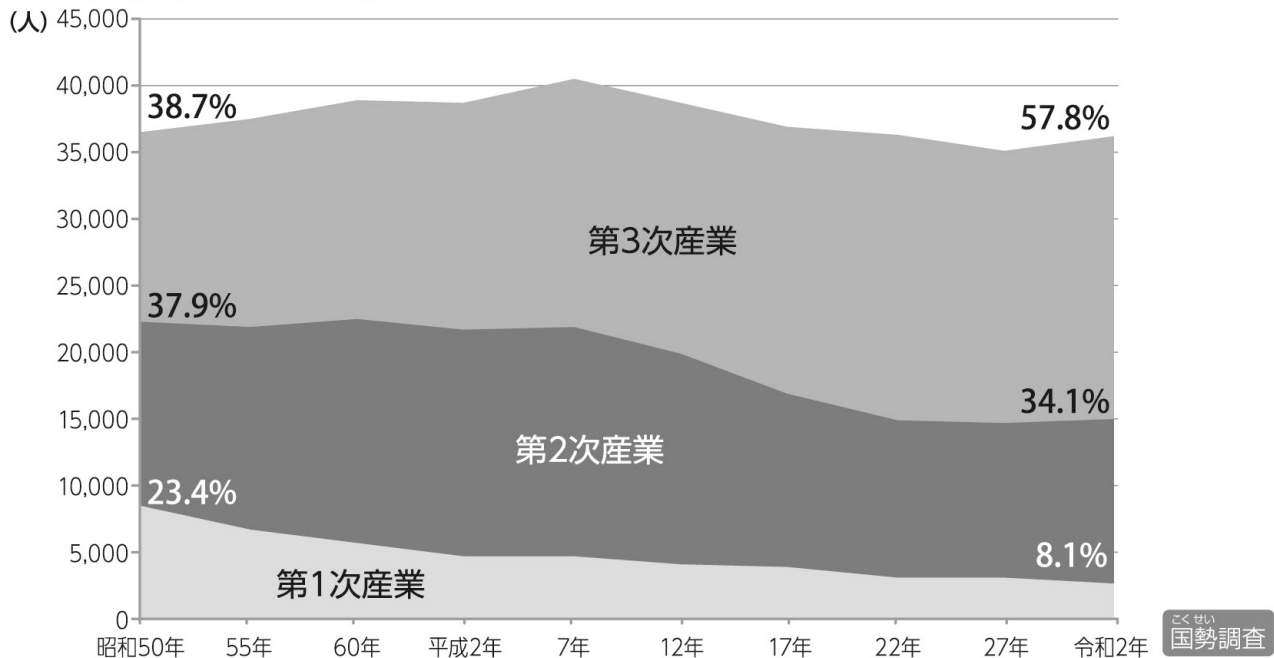


伊那市の人口(毎年10月1日)より

人口は平成7年をピークにゆるやかに減少しています。世帯数は増加が続いています。

## 2. 産業別就業人口

### ■ 産業別就業人口の移り変わり



国勢調査

昭和50年に23.4%を占めていた第1次産業(おもに農業)の就業人口は、年々減少し、令和2年には8.1%になっています。

第1次産業・・・農業、林業、水産業 第2次産業・・・工業、建設業、製造業、鉱業  
 第3次産業・・・商業、運輸通信業、金融保険業、その他のサービス業

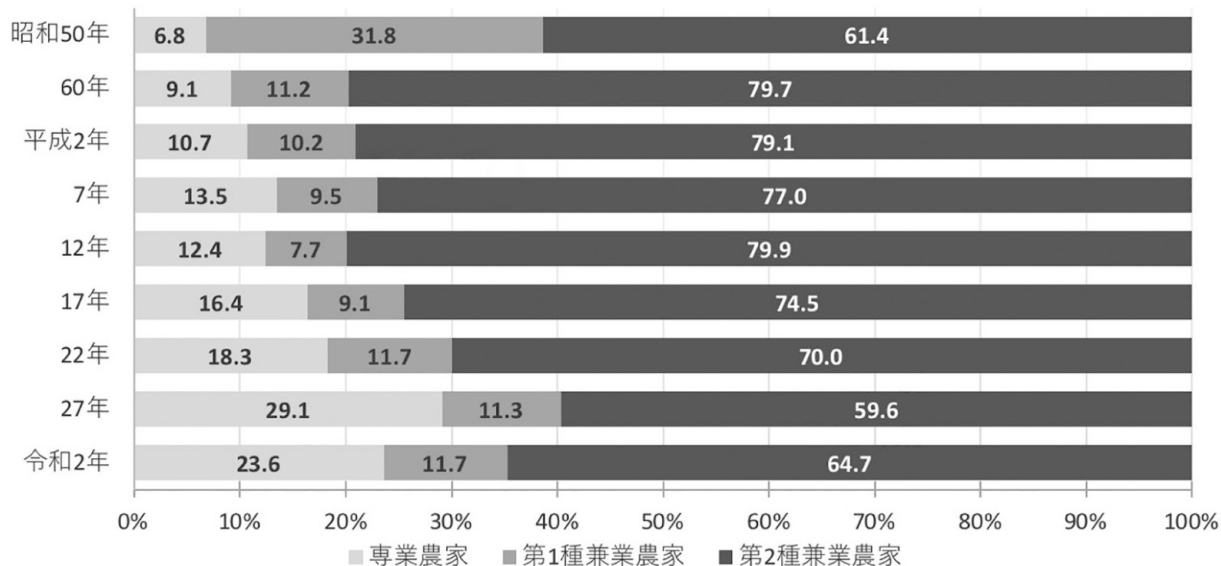


国勢調査…日本に住む全ての人・世帯を対象として、人口や家族、仕事や暮らしについて、5年に一度、全国一斉に行う調査

### 3. 専業農家と兼業農家

農業からの収入で生活をしている農家を「専業農家」、農業を営みながら農業以外からの収入を得ている農家を「兼業農家」といいます。兼業農家のうち、おもに農業で暮らしをたてている農家を「第1種兼業農家」といい、農業以外の仕事で暮らしをたて、農業を行っている農家を「第2種兼業農家」といいます

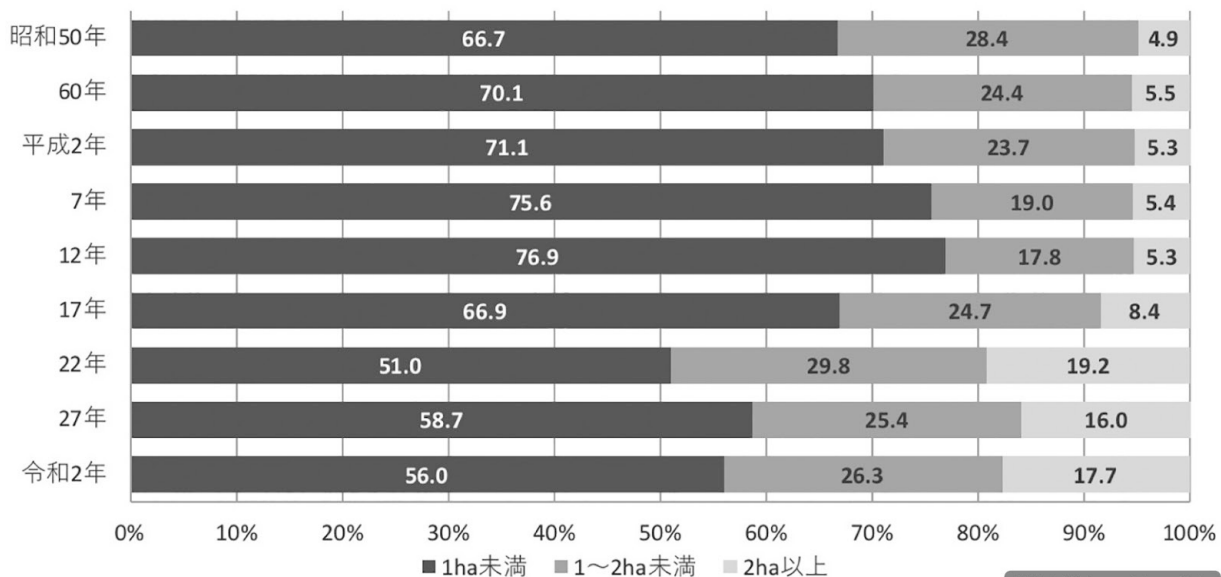
#### ■ 専業農家と兼業農家の割合



農林業センサスより

### 4. 規模の移り変わり

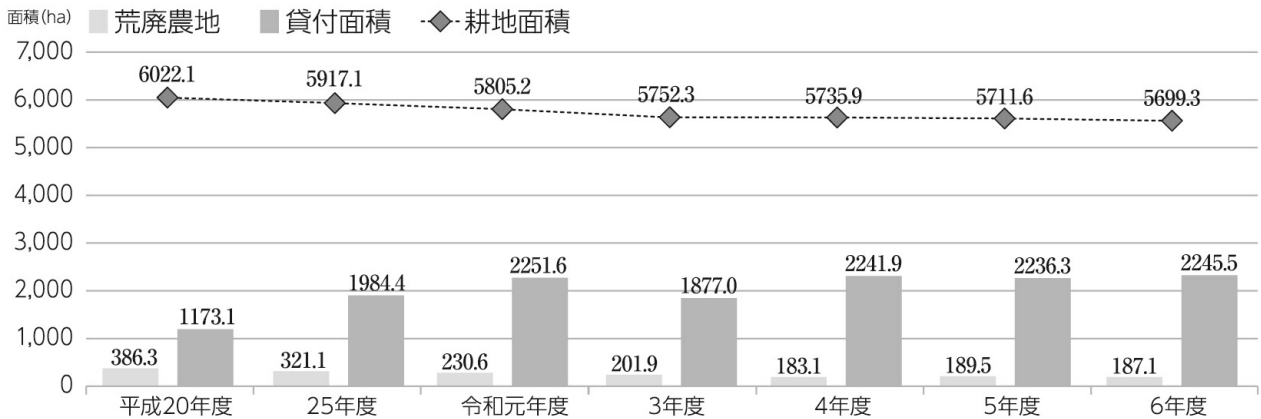
#### ■ 経営耕作面積の規模別農家数



農林業センサスより

農家の中には農業をやめたり、農地を手放したりする方がいます。一方で農業生産に意欲的な農家は、農地を買ったり借りたりすることにより、経営規模を大きくすることに取り組んでいます。そのため、農業経営面積の規模が大きな農家の割合が少しずつ増えています。

## 5. 貸付耕地・耕作放棄地の増加



出典 伊那市農業委員会

所有はしているが、自分で耕作せずよその人が耕作していたり、耕作を請け負ってもらっている(経営委託)貸付耕地が年々増加しています。

1年以上耕作せず、これから数年も作付けする計画のない荒廃農地はわずかに減少してはきましたが、だんだんと農業をする人が少なくなって、農地が荒れていってしまう傾向があり、たいへん心配です。

### ■ 農地の貸し借り

伊那市では農業委員会に農地基本台帳が備えられ、農地の面積、所有者や耕作者などが管理されています。農地の貸し借りは、農業委員会に届け出をして、貸し手も借り手もお互いが安心して貸し借りができるようにしています。

貸し借りの相談には、農業委員さんやJAの理事さん等がのってくれます。

また、長野県農地中間管理機構が貸したい人から農地を借りて、地域の担い手農家に貸し付けをする農地中間管理事業に力を入れています。

### ■ 守られる農地

水田や畑は「農地振興地域の整備に関する法律」「農地法」という法律により、優良な農地がむやみに開発されないように保護されています。

公共施設や農家の住宅などを建築したり、やむを得ない理由がある場合は、これらの法律の基準に照らして審査を受けます。これからも農業を続けていく農地(農業振興地域の農用地として定められている農地)は、まず農振除外申請をして認可をうけ、次に農地転用申請をして許可を受けて、初めて農地以外に利用することができます。

田や畑などの面積の単位 1町歩=約1ha 1反歩=約10a 1畝=約1a=30歩 1歩(坪)=3.3㎡

米や豆などの容積の単位 1俵=4斗 1斗=10升=18ℓ 1升=1.8ℓ

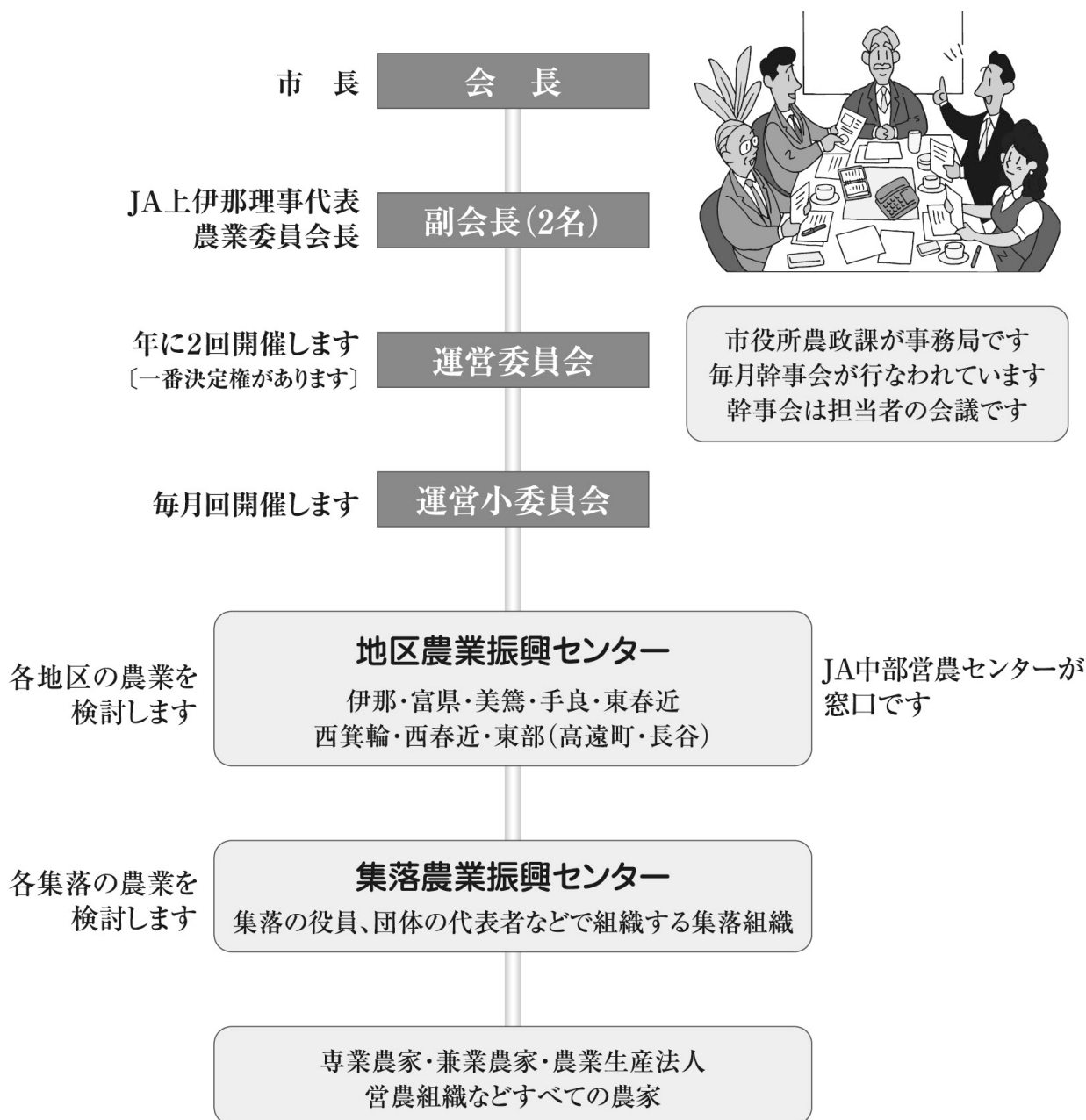
## 6. 伊那市農業振興センター

平成5年11月に「伊那市農業振興センター」を設立しました。

これまで見てきたように、農業をする人が減ってきたり、高齢化が進んできたために、農地が荒れてしまったり、耕作をまかせたくても請け負ってくれる人が少なくなってきました。

そこで、農家と、市役所、農協（JA）、農業委員会、県の農業改良普及センター、農業共済（NOSAI）などが力を合わせて、伊那市の農業を守り、発展させようとする組織が伊那市農業振興センターです。

### ■ 伊那市農業振興センターの組織 （伊那市農業再生協議会）



## 7. 地区別の主な農産物と農業の特徴

### 伊那市全体 販売額順位

総販売額 **51億7,924万円**

順位	作物名	販売額	構成比
1位	米	21億3,476万円	41.2%
2位	花	9億9,942万円	19.3%
3位	白ねぎ	3億9,335万円	7.6%
4位	りんご	2億0,675万円	4.0%
5位	ブロッコリー	1億7,846万円	3.4%

自然に恵まれた伊那市は、昔から「米どころ」として、稲作を主体とした農業が行われてきました。現在は、稲作に加えて、野菜、花、果樹、畜産、きのこなど、様々な作物を生産する複合的な農業が行われています。

また、収穫した農産物を加工することで付加価値をつけて販売する6次産業\*の取組も行われています。

### 西箕輪地区 販売額順位

総販売額 **6億1,955万円**

順位	作物名	販売額	構成比
1位	いちご	1億3,614万円	22.0%
2位	りんご	1億0,563万円	17.1%
3位	米	9,689万円	15.6%
4位	白ねぎ	7,901万円	12.8%
5位	アスパラガス	6,852万円	11.1%

いちご、りんご、ナシ、ぶどうなどの果樹、アスパラガスやスイートコーン、ブロッコリーなどの野菜の栽培が盛んです。また、標高900m付近にある農業公園「みはらしファーム」では、これらの果樹や野菜の収穫を体験することができます。

### 伊那地区 販売額順位

総販売額 **8億6,934万円**

順位	作物名	販売額	構成比
1位	米	4億1,700万円	48.0%
2位	白ねぎ	6,768万円	7.8%
3位	ブロッコリー	4,935万円	5.7%
4位	花	4,242万円	4.9%
5位	素牛* <sup>1</sup>	3,888万円	4.5%

天竜川の両岸に広がる平地のため、米や麦などの穀類、ブロッコリーやアスパラガスなどの野菜が多く栽培されています。また、西部地域では酪農が盛んなため、牧草や飼料用とうもろこしの栽培が行われています。

\*1.素牛(もとうし)=乳牛・肉牛となる子牛

### 西春近地区 販売額順位

総販売額 **4億4,803万円**

順位	作物名	販売額	構成比
1位	米	2億4,226万円	54.1%
2位	肉牛	4,834万円	10.8%
3位	花	3,988万円	8.9%
4位	白ねぎ	2,708万円	6.0%
5位	アスパラガス	1,982万円	4.4%

米のほか、白ねぎ、アスパラガス、ブロッコリーなどの野菜が多く栽培されています。酪農も盛んな地域です。地域の特徴を活かした直売所があり、新鮮な野菜を求めて、沢山の人が訪れます。



### 美篤・手良地区 販売額順位

総販売額 **11億9,799万円**

順位	作物名	販売額	構成比
1位	米	5億4,435万円	45.4%
2位	花	3億6,689万円	30.6%
3位	白ねぎ	8,090万円	6.8%
4位	ブロッコリー	3,765万円	3.1%
5位	アスパラガス	3,155万円	2.6%

美篤では、三峰川水系の豊富で良質な水を利用した稲作が盛んで、良質な米が収穫できる地域です。また、アルストロメリアやトルコギキョウなどの花や、ブロッコリーやアスパラガスなど野菜の栽培が行われています。

手良では、稲作のほか、養鶏や酪農も盛んに取り組まれています。

### 高遠・長谷地区 販売額順位

総販売額 **5億1,621万円**

順位	作物名	販売額	構成比
1位	米	2億5,767万円	49.9%
2位	花	8,047万円	15.6%
3位	生乳	5,837万円	11.3%
4位	りんご	3,797万円	7.4%
5位	ズッキーニ	1,328万円	2.6%

三峰川の豊かな水で作られる米のほか、地域の特性を活かし、そばをはじめとする穀類の栽培に取り組んでいます。

農業を行うには決して条件の良い地域とは言えませんが、若い農業者が地域の農業を支え始めています。

### 富県地区 販売額順位

総販売額 **5億3,321万円**

順位	作物名	販売額	構成比
1位	米	2億8,045万円	52.6%
2位	花	1億1,388万円	21.4%
3位	白ねぎ	5,713万円	10.7%
4位	ブロッコリー	2,117万円	4.0%
5位	ズッキーニ	977万円	1.8%

高鳥谷山を背後に整備された農地では、米と小麦の栽培が盛んです。また、トルコギキョウ、アルストロメリアなどの花、ブロッコリーや白ねぎ、ズッキーニ、キャベツなどを栽培しています。

### 東春近地区 販売額順位

総販売額 **9億9,488万円**

順位	作物名	販売額	構成比
1位	花	3億3,220万円	33.4%
2位	米	2億9,611万円	29.8%
3位	白ねぎ	7,605万円	7.6%
4位	鶏卵	6,919万円	7.0%
5位	ブロッコリー	3,150万円	3.2%

米、小麦、そばなどの穀類、アルストロメリア、トルコギキョウなどの花、白ねぎ、ブロッコリー、アスパラガスなどの野菜など、複合的な農業が行われています。農業を通じた活発な地域づくりは、全国からも注目されています。

#### ※ 6次産業とは？

農産物を生産(1次産業)している人たちが、食品加工(2次産業)をし、流通販売(3次産業)にも取り組むことによって、農業を活性化させ、地域の経済を豊にしていこうとするもの。  
1次産業(農業)+2次産業(食品加工)+3次産業(販売)=6次産業となります。

## 8. 主な農産物の出荷時期

伊那市は、真冬の寒い時期を除けば、一年を通じて様々な野菜や果物が収穫できるという特徴があります。野菜や果樹には、それぞれ収穫に適した時期があり、一番おいしく栄養たっぷりの時期を「旬しゅん」といいます。

### ■ 旬の野菜と果物カレンダー

■ 最盛期    ■ 出荷ピーク

		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
		上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	
野菜	アスパラガス													
	白ネギ													
	ブロッコリー													
	スイートコーン													
	きゅうり													
	大玉トマト													
	いんげん													
	ズッキーニ													
	長いも													
	カリフラワー													
	果物	りんご												
		つがる												
シナノスイート														
シナノゴールド														
ふじ														
なし														
二十世紀														
南水														
イチゴ														
ブルーベリー														
ナイアガラ（ぶどう）														
きのこ	ぶなしめじ													
	えのき													
花き	アルストロメリア													
	トルコギキョウ													

JA上伊那農産物カレンダーより

### 地産地消をすすめましょう!

地産地消とは、地域で生産された農産物を地域で消費する取組のことです。

地元産の野菜や果物を、農産物直売所やスーパーの生産者コーナーで買ったり、学校の給食で食べたりすることも、地産地消につながっています。

地産地消をしていくことで、安心して安全な食べ物を、一番おいしい時に食べることができるほか、環境にもやさしく、自給率の向上にもなります。みなさんも地域でとれた野菜や果物をたくさん食べましょう。

国産の消費拡大に向けた国民運動



# 9. 伊那市の現状と課題

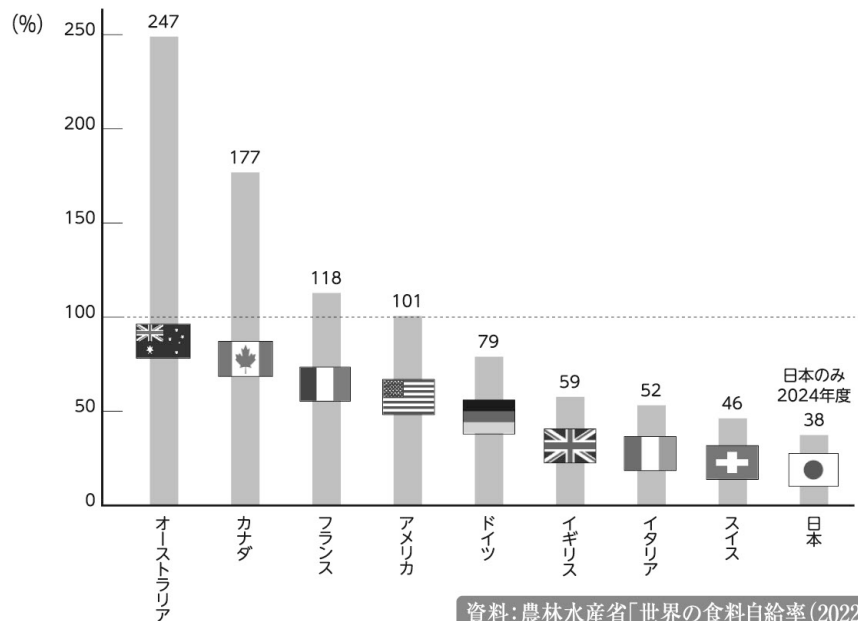
## 1 世界とのかかわり

### — 食料自給率 —

食べ物は、日本国内で作られているものと、外国から輸入されたものに分けることができます。自分の国の食べ物が、自分の国でどれくらい作られているのかを表す割合を「食料自給率」といいます。食べ物に含まれるカロリーを使って日本の食料自給率を計算したところ、令和6年の食料自給率は38%でした。

日本人の食生活は、昔と比べて大きく変化し、色々な種類の食品を食べるようになりました。パンの原料となる小麦粉、豆腐やみその原料となる大豆など、毎日食べる身近な食べ物も、多くを外国からの輸入にたよっています。

■ 世界各国の食料自給率



資料：農林水産省「世界の食料自給率(2022年)」

今、世界では人口増加、気候変動、農業に欠くことのできない水の問題など、食べ物の生産に関係する様々な問題が起こっています。将来、これまでのように世界から沢山の食べ物を輸入することが難しくなることも考えられます。

### ■ 世界の農産物が不足する原因と影響を考えてみましょう。

例えば...

小麦で作るパンや麺、大豆で作るしょうゆや豆腐にも影響が出るね。

● 輸出国での高温・乾燥

● 小麦や大豆が不作で値上がり

● 開発途上国の経済発展による肉類の消費が増加

● エサ用のとうもろこしの利用量が増加

● とうもろこしが不足して値上がり

家畜のエサになるとうもろこしが不足すると、エサが値上がりして肉や乳製品も値上がりするよ。

世界で食料不足になると、輸出を制限する国が出てきて、輸入が多い日本への影響が心配だね。

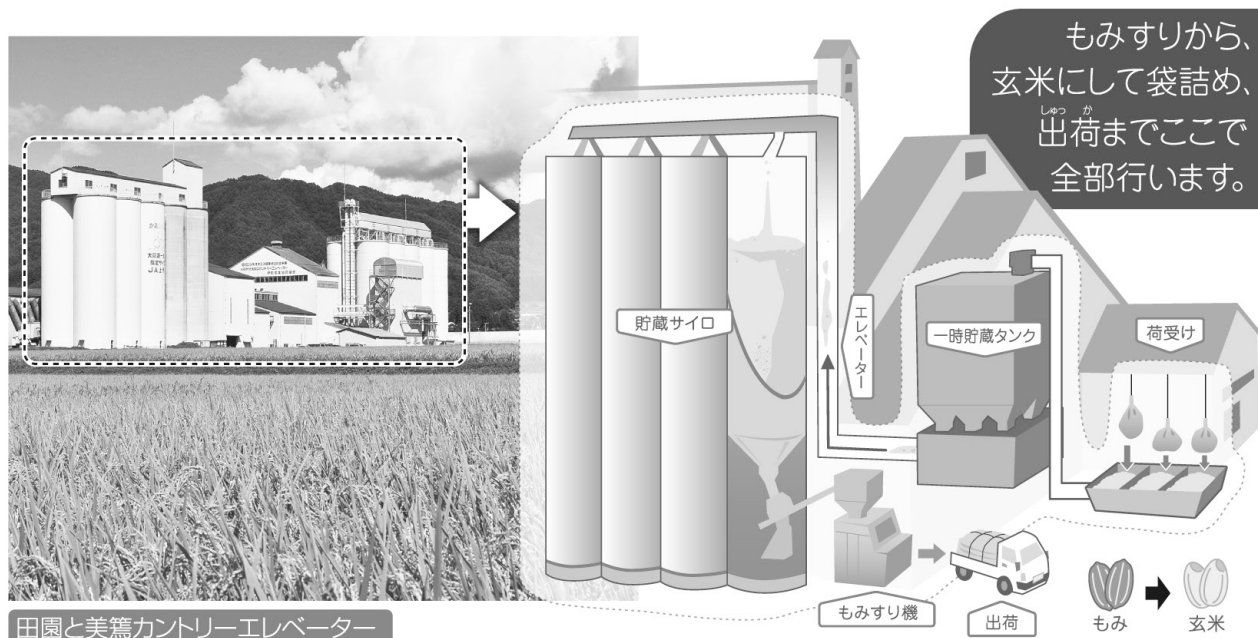
資料：ジュニア 2015 農林水産白書

## 2 米・その他の穀物

### — 米 —

#### アルプスの雪どけ水が育む“かみいな米”

伊那市は、赤石山脈(南アルプス)と木曾山脈(中央アルプス)に囲まれているため、清らかで豊富な雪どけ水を利用した水稻栽培が盛に行われてきました。内陸性気候であり、夏は朝夕が涼しく、昼と夜の温度差が大きいことから、デンプン<sup>は</sup>を多く含み、粒に張りがある、おいしいお米ができます。稲の病気や害虫の発生が少ないため、農薬の使用が少ないことも特徴です。



### — その他の穀物 —

伊那市は、「信州そば発祥の地<sup>はっしょう</sup>」です。そばの栽培も盛んに行われており、令和6年は、長野県内の市町村で栽培面積・収穫量ともに第2位でした。

小麦は、令和7年に長野県で育成されたハナチカラという品種の栽培に力を入れています。ハナチカラは、うどんや中華めんを作るのに適した品種で、強いコシとモチモチとした食感があり、ゆでた後も伸びにくい特徴があります。

その他、アマランサスやアワ、キビ、大麦などの穀物が栽培されています。栄養を多く含み、健康によいとされていることから注目を集めています。



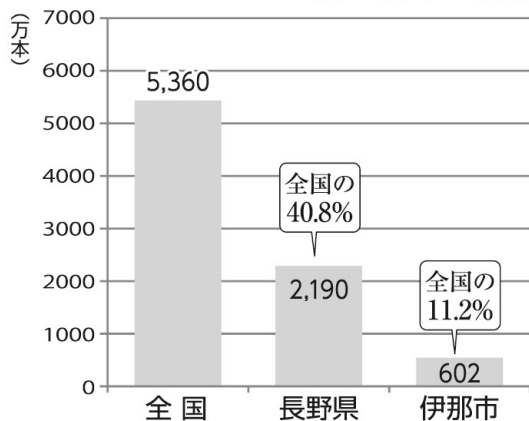
#### 伊那から始まった「信州そば」

奈良時代の初め、山の中で厳しい修行をする「修験道<sup>しゅげんどう</sup>」を開祖した、役小角(えんのおづぬ)は修業のため信州に入り、小黑川をさかのぼって駒ヶ岳を目指しました。途中、内の萱で村人たちに温かくもてなされた役小角は、お礼として一握りのそばの実を渡し、厳しい環境のもとでも収穫できる、そば栽培を教えた<sup>ひとにぎ</sup>とされます。その後、村びとの手で大切に育てられ、信州全体に広がりました。

### 3 花

アルストロメリアとトルコギキョウは、全国有数の生産地です。美しく咲かせるための栽培技術や、出荷輸送技術を研究開発した結果、全国各地に出荷できるようになりました。令和6年に全国で出荷されたアルストロメリアのうち、約1割が伊那市で栽培されたものでした。

#### ■ アルストロメリアの出荷量(令和6年度)



#### ■ 花きの出荷量、販売額

##### JA上伊那販売実績 伊那市分

作物(抜粋)	令和6年度	
	出荷量(本)	販売額
アルストロメリア	6,023,345	6億2,426万円
トルコギキョウ	2,033,150	2億9,681万円
スターチス	398,990	2,188万円
テッポウユリ	57,915	426万円
小菊	60,150	203万円

#### ■ 上伊那で生産される代表的な花



##### アルストロメリア

アルストロメリアを育てるためには十分な日照が必要です。暑さに弱いため、標高が高く晴天率の高い上伊那は栽培に適しており、年間約1000万本を出荷しています。出荷期は5～12月と長く、花の色が多彩で、長い間、飾ることができることが特徴です。

##### トルコギキョウ

上伊那ではトルコギキョウを年間230万本以上を出荷しています。5～12月が出荷期で、最盛期は8～9月です。花型は一重と八重があり、色も多彩です。独自の品種を開発するなど、努力と工夫を重ねています。



##### テッポウユリ

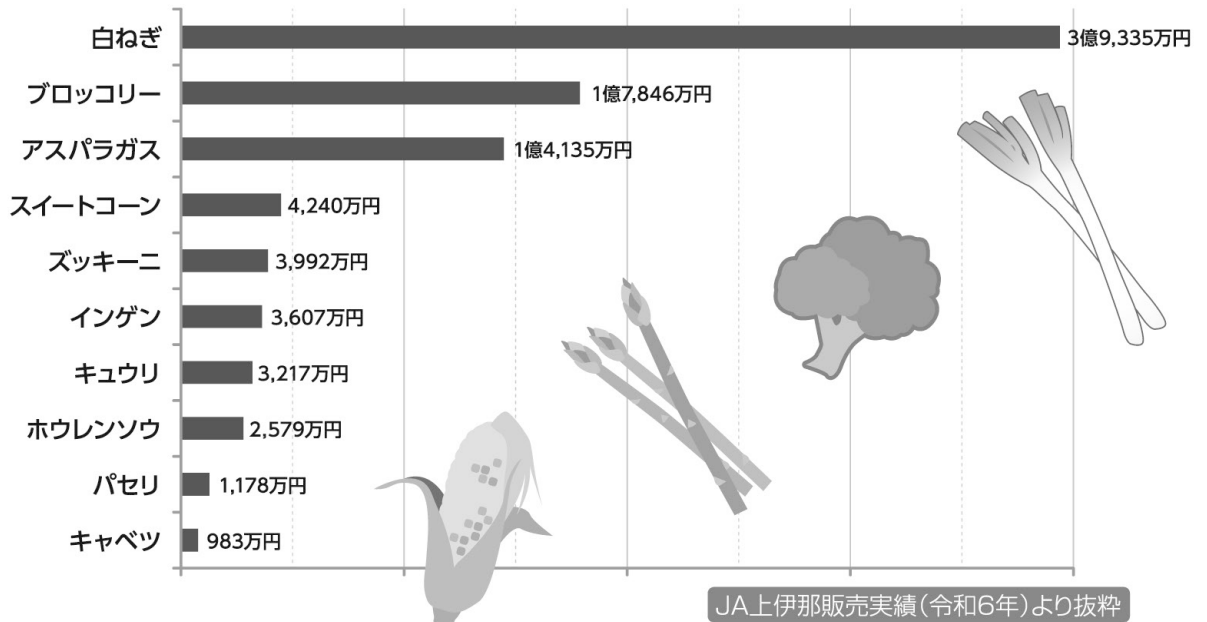
テッポウユリは、上伊那の花きの代表品種のなかで最も栽培の歴史が長い品種です。夏から秋まで、白い筒状の花を咲かせます。また、上伊那は種から育てて1年で開花する「シンテッポウユリ」の全国有数の産地でもあります。

## 4 野菜・果樹

### — 野菜 —

ブロッコリー、アスパラガス、白ねぎ、スイートコーンは、この地域の気候に合った作物で、品質の良いものが収穫できるため、販売に力を入れています。特にアスパラガスは上伊那郡が長野県内で生産量1位であり、重点品目として生産振興をすすめています。

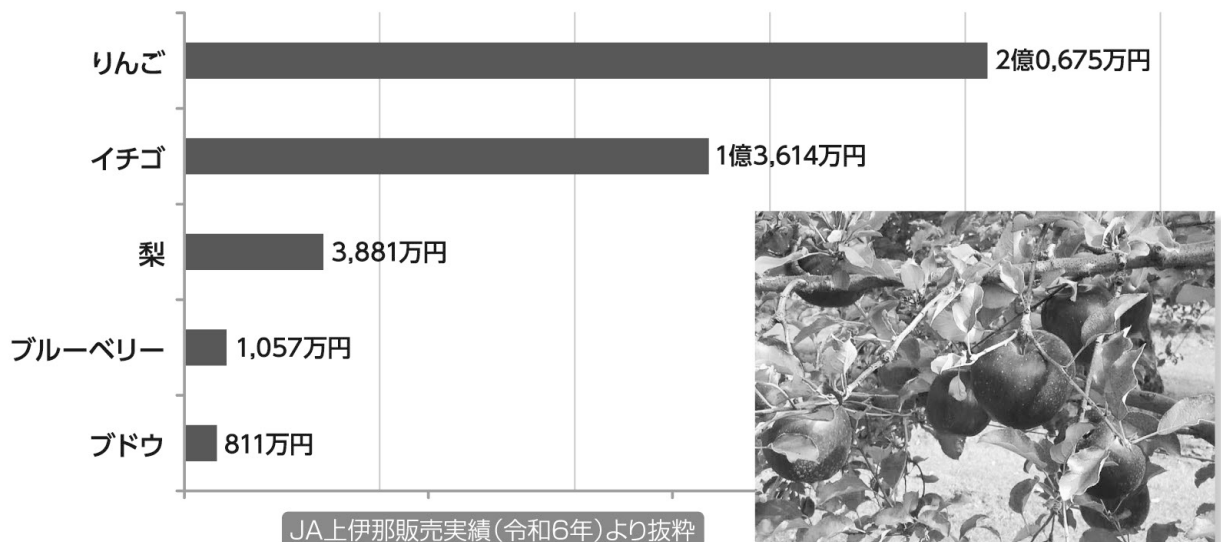
### ■ 令和6年 伊那市の野菜の販売額(上位10品目)



### — 果樹 —

ふじ・シナノリップを中心とするりんご、南水・二十世紀などの日本なしの栽培には、昼と夜の寒暖差が大きい内陸性気候が適しています。寒暖差が大きいと、果物の糖度が高くなるため、甘くておいしい果物が収穫できます。近年は、イチゴの販売額が増えています。

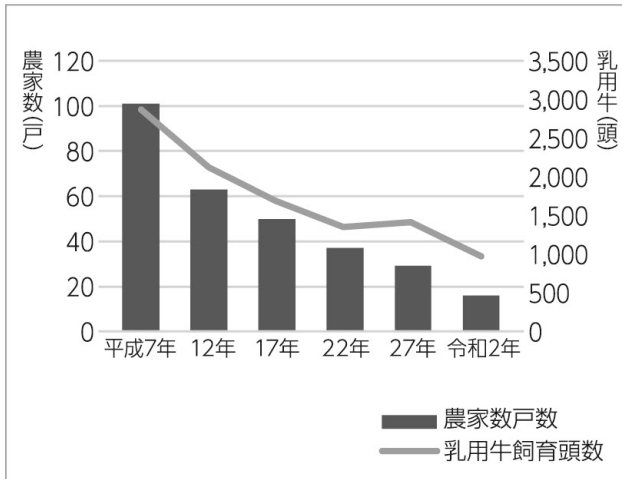
### ■ 令和6年 伊那市の果樹の販売額(上位5品目)



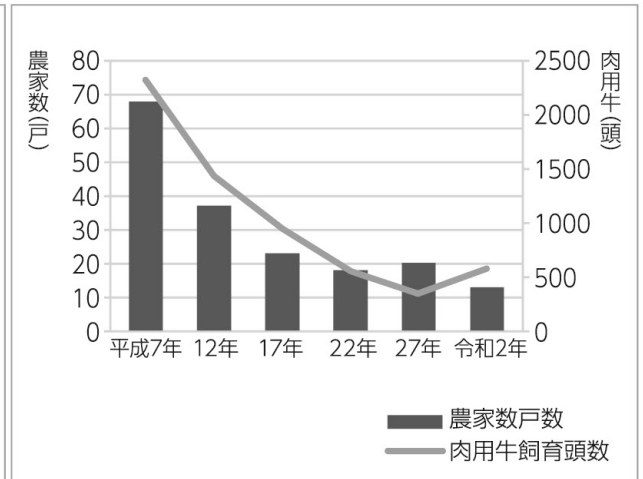
## 5 畜産

### — 畜産農家数と家畜数の移り変わり —

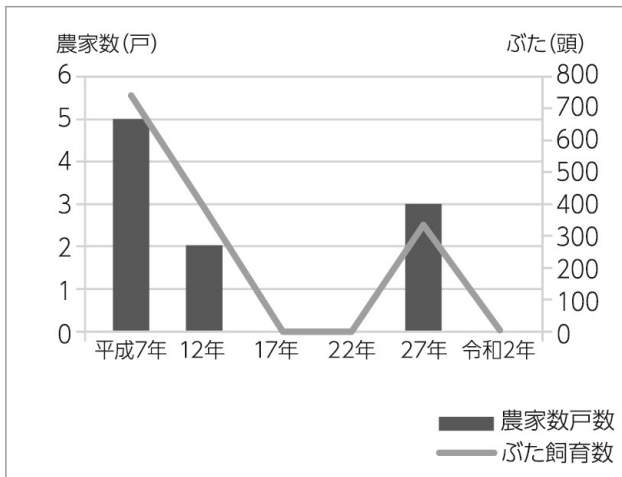
#### ■ 酪農



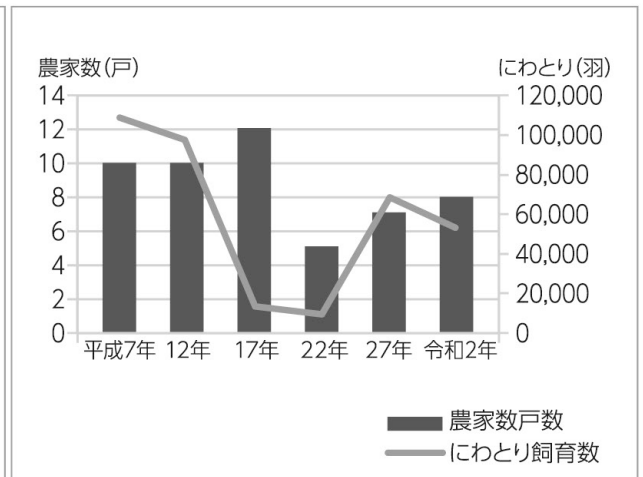
#### ■ 肉牛



#### ■ 養豚



#### ■ 養鶏



農林業センサスより

畜産農家数は年々減り続けています。酪農家・肉牛農家も年々減少していますが、大型の機械を利用して、牛の頭数を増やして規模を大きくすることにより、外国から輸入される安い牛肉や乳製品に対抗しています。

ますみヶ丘など西部の畑作地帯は酪農がたいへん盛んで、県下でもトップクラスの酪農地帯です。

## 6 農業施設

### — はびろ農業公園「みはらしファーム」 —

平成6年12月西箕輪羽広に温泉が湧き出たことをきっかけに、地元西箕輪を中心に農業公園の計画が検討されました。計画は順々に施設の整備へと進み、平成11年に全ての施設が完成しグランドオープンを迎えました。現在は、農業体験と温泉を楽しみに、毎年多くのお客さまが来園される農業公園になっています。平成26年度からは再整備を行い、ものづくり体験ができる施設「やってみらし」、収穫した農産物が味わえる施設「バーベキューガーデン」が建設され、ますます魅力的な農業公園へと進化しています。



**MIHARASHI FARM**

### — 道の駅「南アルプスむら長谷」 —

平成元年に多目的集会施設「メルシー」を、平成3年に農産物加工施設を、平成4年には地元産の農産物を販売する施設を建設し、平成9年に「道の駅 南アルプスむら長谷」としてオープンしました。

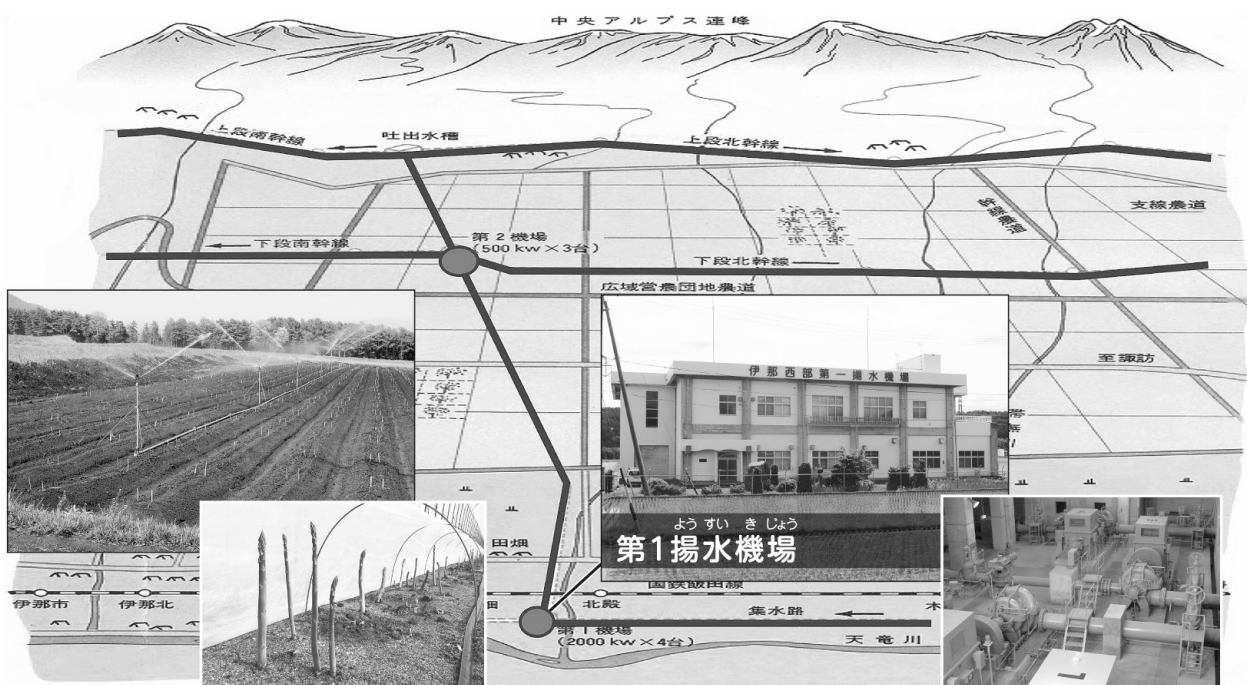
ここでは、地元の皆さんが丹精込めて育てた長谷産農産物の販売、人気商品の道の駅名物自家製クロワッサン、地元農産物を使ったジェラート、地元野菜を活かしたお惣菜、そして地元中学生発案の特製ラー油が並びます。





## 2 国営伊那西部農業水利事業

天竜川の西側の河岸段丘の上に位置する伊那西部地区は、昭和47～62年度に実施された国営伊那西部水利事業により、台地へ水を送るためのポンプや農業用水路(パイプライン)が整備されました。約3,000haの農地では、ブロッコリーやアスパラガスなどの野菜、りんごやアルストロメリアなどが栽培されています。ポンプや用水路は古くなってきたため、平成24年度から補修などの工事を進めています。



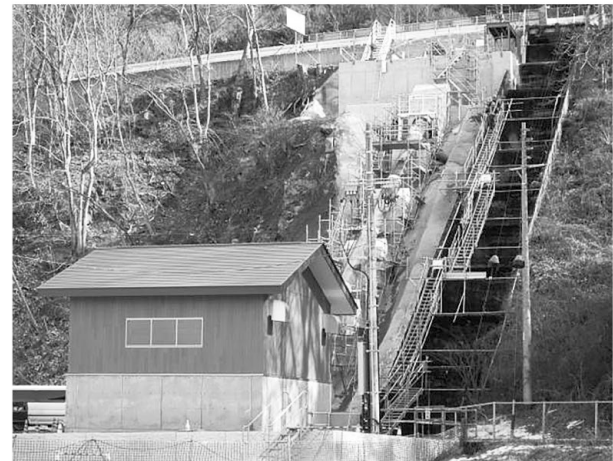
第1揚水機場、第2揚水機場により、標高650mから915mまで用水はポンプアップされます。いったん水槽に貯められた水は、大小の送水管を通りスプリンクラーなどで畑に散水されます。

## 3 小水力発電の取組

長谷(美和土地改良区)と富県(春富土地改良区)では、農業用水路の落差と水流を活用した小水力発電に取り組んでいます。小水力発電は環境に優しい取組とされています。



美和土地改良区 (最大出力12.2kW、26世帯分)



春富土地改良区 (最大出力197kW、428世帯分)

# 11. これからの伊那市の農業

伊那市の農作物は、山から流れ出す清らかで豊富な水と澄んだ空気的环境下で育ちます。米・野菜・果樹・花・きのこ・酪農など、それぞれの土地にあった多様な農業が行われています。一方、農業を継ぐ人が減少し、従事する人が高齢化するため、農業をする人が減っていくという大きな問題が生まれています。また、シカやサル、イノシシなどの野生動物が農作物を食べてしまうという被害が増えており、このことが理由で農業をやめてしまう人もいます。

先祖から受け継いだ大切な田んぼや畑を守り、これからもおいしい農作物を作り続けていくことができるよう様々な取組が行われています。



## 1 地域の中心となって農業を行う人を応援する

農業を職業として活躍している認定農業者や、会社のように組織で農作業や経営を行う農業法人が「担い手」として地域の農地や自然を守る中心的な役割を果たしています。担い手の人たちが効率的に農業をすることができ、品質の高い作物を生産することができるよう農地を預けたり、栽培方法を研究したりしています。

さらに、新しく農業を始めたいと考えている人がスムーズに農業を始めることができ、地域の担い手として活躍ができるよう応援していきます。

## 2 たくさんの人に知ってもらう

東京などの都市に住む人たちに、伊那市の農産物を知ってもらい、たくさんの人に買ってもらえるようPRしています。東京にある有名デパートなどでも伊那市の野菜や果物は高く評価されています。今後は、日本だけでなく海外の人にも伊那市の農産物を買ってもらえるような努力や工夫も必要になるでしょう。



### 3 自然と農業を一緒に考える<sup>いっしょ</sup>

農業は、食べ物を作る仕事だけでなく、自然と一緒に続いてきた仕事です。雨の量や気温によって、作物の育ちかたは大きく変わります。土の中には小さな生き物がたくさんいて、その生き物が土を元気にしたり、作物を育ちやすくしたりもしています。土や水、天気のほか、場所や作物に合わせてながら工夫して行われているのです。

その工夫のひとつに有機農業<sup>ゆうきのうぎょう</sup>という考え方があります。有機農業では、農薬や肥料<sup>ひりょう</sup>をできるだけ使わず、土や水、生き物の様子を見ながら作物を育てます。

安定してたくさんの食べ物を作ってきた農業の工夫が、私たちの暮らし<sup>くらし</sup>を支えています。自然への負担<sup>かたん</sup>を少なくしていくために、これからも農業を続けていくために、様々な工夫をしています。



### 4 新しい技術を活用する

ロボット技術や情報通信技術<sup>じょうほうつうしんぎじゆつ</sup> (ICT) を活用して、効率的で品質の良い農作物を栽培する新しい農業を「スマート農業」といいます。農業は、長年の経験に基づき、人の手でなければできない作業が多くあります。「スマート農業」を活用することで農家の労働力を軽減することや新しく農業を始める人にも栽培技術が受け継がれることが期待されています。



## 伊那地方の行事食・郷土食

月	行事	行事食	季節料理	
1月	正月・元旦	1日	おせち料理(きんとん、なます、かずのこ、たつくり、黒豆、柿、栗など) 雑煮	<ul style="list-style-type: none"> <li>●かんざらし</li> <li>●こおりもち</li> <li>●しみ大根 (1月下旬～2月上旬)</li> </ul>
	すり初め	2日	いも汁(とろろいも)	
	えびす様	3日	小豆飯	
	七草	7日	七草粥(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)	
	かがみびら 鏡開き	11日	雑煮・おしるこ(お供え)	
	小正月	13日～	餅つき、稲穂、まゆ玉	
	十四日年取り	15日	おかゆ	
	まゆねり	16日	(ゆで玉で)おしるこ	
	山の神様	17日	つつこもち	
二十日正月	20日	年取り料理、鏡開き		
2月	節分	4日	いり豆	
	お事始め	8日	お事餅、おはぎ(ぼた餅)	
	ねはんの日	15日	花草餅(やしろうま、花餅)	
3月	節句	3日	菱餅、甘酒、あられ、草餅、寿司	<ul style="list-style-type: none"> <li>●かきもち</li> <li>●こりこり・はぜ</li> <li>●餅 花 (3月～4月)</li> </ul>
	彼岸	23日頃	天ぷら、ぼた餅、お団子	
4月	春祭り		<small>こい</small> 鯉料理、赤飯、寿司、吸い物	
	花祭り	8日	草餅、甘茶、やしろうま	
5月	八十八夜・ <small>まゆ たま さま</small> 蚕玉様	2日頃	草餅	<ul style="list-style-type: none"> <li>●たけのご料理</li> <li>●山菜おこわ (5月～6月)</li> </ul>
	節句	5日	餅	
	田植え始め		きなこむすび、まめ豆腐	
6月	農休み(田植えしまい)		ぼた餅、五平餅、かしわ餅、赤飯	

### 作って食べよう! ごへいもち五平餅

#### 材 料

お米	3合
みそ	100g
砂糖	100g
酒	大さじ2杯
すりごま	50g

※

#### 作 り 方

- ① ご飯を普通に炊き、熱いうちに、すりこぎ棒で半つぶしにして五平餅の形に整える。
- ② 鍋に※の材料を入れ、中火にかけたら砂糖が溶けるまで加熱する。
- ③ フライパンで①の表面を焼き、②をぬる。

月	行事	行事食	季節料理
7月	半夏生 2日頃 土用の丑	ぼた餅 うなぎ、土用餅	●なすのうす焼き
8月	お盆 13日～16日	<sup>くるみ</sup> 胡桃団子、あんころ餅、天ぷら、 寿司、おにかけ、ぬた餅、 天ぷら饅頭、酢の物	●白玉のあんかけ ●かぼちゃのおやき
9月	十五夜(旧8月15日) 彼岸 23日頃	お餅、おからこ おはぎ、天ぷら、ぬた餅	●きのこごはん ●栗ごはん ●栗おこわ
10月	十三夜(旧9月13日) 秋祭り	お餅、月見団子 鯉料理、赤飯、寿司、吸い物	●まつたけ ●蜂の子ごはん
11月	えびす講… 1日と20日頃 十日夜(旧10月10日) 秋じまい	おやき お餅 五平餅、ぼた餅、赤飯	●そばがき ●煮ごり
12月	冬至 23日頃 年取りのしたく 28日～31日	カボチャ料理 餅つき、年取り料理 おせち料理	●すいとん (11月～12月)

## 米粉のおやき

長野県では小麦粉で作るおやきが有名ですが、上伊那地域でおやきといえば「米粉のおやき」です。

米粉のおやきは、恵比寿講のご馳走として作られる行事食です。11月の恵比寿講には稼いできてくれたことに感謝して、神様に小豆の入ったおやきを供えます。

### 材料と分量 12～13個分

- 米の粉 500g ●砂糖 50g(好みで)
- 熱湯 2カップ位 ●あずきあん 450～500g

### 作り方・調理方法

- ① 米粉に熱湯を少しずつ加えながら耳たぶ位の柔らかさにこねる。
- ② ①を適当な大きさに丸め、真ん中にくぼみを作って熱湯で7～8分位茹でる。(蒸かしても良い)
- ③ 茹で上がったら好みで砂糖を加えて良くこねる。
- ④ あずきあんを40gずつ丸めておく。
- ⑤ ③を80g位ずつ取って丸め、平たく伸ばして④のあずきあんを入れて包む。
- ⑥ ホットプレート又はフライパンで焦げ目がつく程度に焼く。



出典:おいしい信州ふーどネット



## ■ 大根 役者

大根は消化が良いので、減多に食あたりすることがないことから、平凡であたらない(うけない)役者をこういうようになりました。

## ■ 青田から飯になるまで水加減

米は、田にあるうちから飯を炊くまで収穫量も、味も、水加減に左右されるという意味で、どんなことも加減が大切という教えです。今は炊飯器で簡単に炊けるお米ですが、かまどで炊く場合は水加減が難しかったのです。



《かまど》

## ■ 米の字の祝い

米の字を分解すると八十八になります。このことから88歳のお祝いを「米寿の祝い」「米の字の祝い」といいます。

## ■ 豆名月(まめめいげつ)

昔の暦で9月13日のお月さまのことをこう呼びます。今の10月下旬です。このほか「栗名月」ともいわれます。



## ■ 秋ナスは嫁に食わずな

年中出回っているナスの中でも秋ナスが一番おいしいので、姑が嫁を憎んで食べさせないという説や、ナスは体を冷やすので嫁の体を気づかっているという説があります。

## ■ 栗よりうまい十三里

里とは昔の道のりを測る単位で、1里は約3.9km。「十三里」とはサツマイモのことです。栗(九里)と、より(四里)を足すと13里になり、ちょうど江戸から13里の位置にサツマイモの産地、埼玉県かわごえの川越があったためです。



## ■ 大豆は米にまさる

日本で最も古い医学書「医心方」に出てくる言葉です。大豆は植物なのに、タンパク質と脂質がたくさん含まれている作物で、その実力は「畑の肉」と呼ばれるほどです。



## ■ <sup>かき</sup>柿が赤くなると医者が青くなる

柿を食べると病気にならないという意味で、柿の実を食べる頃には病人も減り、医者は仕事が無くなって困るということです。これは、風邪をひきにくくするビタミンCが柿に多く入っているからいわれたのでしょう。

## ■ 梅干しは<sup>さん どく</sup>三毒を消す

梅干しは食べ物の毒、血の毒、水の毒を消す作用があるといわれています。梅干しは食中毒や水あたりにきく食品です。

## ■ ナスの花と親の意見は千に一つも仇(あだ)がない

仇とは無駄になることをいいます。ナスの花は必ず実になり、無駄になる花はありません。同じように親の意見も必ず役に立つものだという意味です。

## ■ 大根どきの医者いらす

大根の収穫ときにはみんな健康になり、医者がいなくなるという意味です。大根はお腹の調子を整えたり、昔から体によいものとされてきました。

## ■ まめに食うとまめでいられる

豆をまめに食べる、よく食べるとまめ(健康)でいられるという意味。大豆はこうした願いを込めて行事食につかわれています。おせち料理に欠かせない黒大豆も「今年1年まめに暮らせるように」という願いが込められています。



## ■ 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない

昔から1年で1番昼の短い冬至にかぼちゃを食べて柚子を入れた風呂に入ると風邪をひかないといわれています。栄養のあるかぼちゃを食べて、寒さが増す冬に備えようという昔の人の知恵です。

## ■ ごぼうを同じ土地に2年つくらぬ者は馬鹿

同じ土地に同じ作物を続けて作ると病気にかかりやすくなり、収穫量<sup>しゅうかくりょう</sup>が減ることがあります。ところが、ごぼうは続けて同じ土地で作ってもよくできるのでこのようにいわれました。

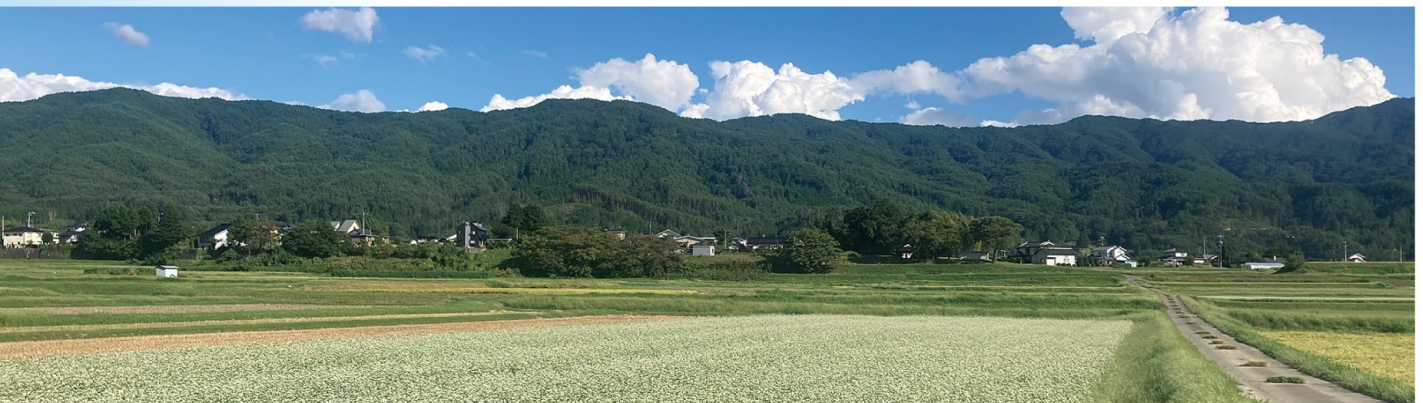
## 農業年表（昭和41年度～現在）

	農業関連の施策	稲作のあゆみ	社会変動	
昭和	41		トピイロウンカ大発生	総人口1億人突破
	42		大豊作	自主流通米制始まる
	43		動力刈取機(バインダー)出る	水稲生産調整試行
	44		田植機出る 水稲品種トドロキ普及	農振法
	45	東春近カントリーエレベーター完成(1号) DDT/BHCなど製造・使用禁止		稲作転換対策
	46		ハーベスター出る	沖縄返還協定調印
	47	伊那西部農業開発事業開始	小型コンバイン出る	日中国交樹立
	48	第二次農業構造改善事業始まる	水稲品種しなのこがね普及	オイルショック
	49		冷害	
	50	西春近カントリーエレベーター完成(2号)	豊作	ロッキード事件
	51	中央道伊那インターチェンジ完成	冷害	水田総合利用対策
	52		水稲史上最高の豊作	不況で企業倒産多発
	53		豊作	第1期水田利用再編対策事業
	54	美篤カントリーエレベーター完成(3号)	水稲品種コシヒカリ普及	南アルプススーパー林道が完工
	55	新山地区の圃場整備始まる		農用地利用増進法
	56	新農業構造改善事業始まる		第2期水田利用再編対策事業
	57	西部開発羽広地区灌水始まる	冷害 イネミズゾウムシ発生	東北・上越新幹線開業
	58	西部開発辰野まで通水	台風・夏期異常低温により不作	ファミリーコンピュータ発売
	59	手良地区のほ場整備始まる	夏期高温による不作	第3期水田利用再編対策事業
	60			日航ジャンボ機墜落
61			男女雇用機会均等法	
62	国営伊那西部農業水利事業の完了	米価引き下げ	水田農業確立対策事業	
63	カントリーエレベーター完成(4号)	米価引き下げ 高冷地冷害	米需給均衡化緊急対策	
平成	1	花の冷蔵庫	米価据え置き	ベルリンの壁崩壊
	2	きのご培養センター		水田農業確立後期対策
	3	美篤土壌分析センター	低温・台風害により不作	牛肉・オレンジ自由化開始
	5	伊那市農業振興センター設立 農業経営基盤強化促進基本構想	低温・多雨により不作	水田営農活性化対策事業
	6	地域農業基盤確立農業構造 改善事業に取り組む	高温・小雨で水稲豊作	りんご自由化開始
	7		豊作	阪神大震災
	8	伊那西部農業開発事業竣工	豊作	新生産調整推進対策事業 上伊那農業協同組合発足 新食糧法

	農業関連の施策	稲作のあゆみ	作況	社会変動		
平成	9	羽広いちご団地完成 道の駅南アルプスむら長谷完成	豊作	104	温暖化防止京都議定書採択	
	10	羽広農産物直売所・加工場完成	豊作	100	長野冬季オリンピック 緊急生産調整推進対策事業	
	11		豊作	104	食料・農業・農村基本法	
	12	みはらしファームグランドオープン	豊作	103	水田農業経営確立対策	
	13	高遠町そば加工施設完成	豊作	105	アメリカ同時多発テロ 国内初のBSE発生	
	14	「あじーな」オープン	豊作	103	無登録農薬使用問題 米政策改革大綱決定	
	15		低温・多雨により不作	93	大冷害 鳥インフルエンザ流行	
	16	(農)田原発足	豊作	104	米の生産配分計画開始	
	17	道の駅南アルプスむら長谷リニューアル	豊作	103	経営所得安定対策等大綱決定	
	18	集落営農組織化、法人化への支援 伊那市、高遠町、長谷村が合併	低温・多雨により不作	99	食品等残留する農薬等の ポジティブリスト制度の導入	
	19			100	新潟県中越地震、郵政民営化	
	20	(株)JA菜園設立		102	世界金融危機	
	21			95	政権交代 農地法改正	
	22	水田協を農業再生協に改称		98	東日本大震災 戸別所得補償モデル対策	
	23			99	農業者戸別所得補償制度	
	24	米穀施設の再編		100		
	25	農家民泊へ取組む		100	アベノミクス成長戦略	
	26	花育事業へ取組む		95	米政策・農協等への改革	
	27	みはらしファーム交流促進施設完成	低温・多雨により不作	99	パリ同時多発テロ事件	
	28	みはらしファームパーベキュー ガーデン完成		100	アベノミクス「一億総活躍社会」 を目指す	
	29	そば乾燥調整施設整備(JA)		102	TPP、米抜き11ヶ国で 大筋合意	
	30	スマート農業実証実験開始		101	TPP11協定発行	
	令和	1			100	「令和」に改元 消費税10%・軽減税率導入
		2	新型コロナウイルス感染症の影響に 対する支援事業を実施		99	新型コロナウイルス感染拡大 東京オリンピック1年延期
		3	米価下落、飼料・燃油の高騰による 緊急支援事業を実施	多雨・日照不足により やや不作	95	東京オリンピック1年遅れで開催
		4	新型コロナウイルス感染症の影響 に対する支援事業を実施		100	ロシアによるウクライナへの 軍事侵攻
		5	伊那市産学官連携拠点施設 inadani sees オープン		100	全国で猛暑による農作物の被害発生
		6	地域計画策定 衛星とドローンによる転作現地確認開始 有機栽培の米を学校給食に導入		100	「令和の米騒動」により米の相対 取引価格の最高価格を更新
		7	伊那市オーガニックビレッジ宣言 農地貸借は農地中間管理機構に 一本化	豊作 作況指数の廃止	作況単収指数 104	大阪・関西万博開催

↑南信の作況





発行・編集／伊那市農業振興センター  
画像・資料提供／伊那市・上伊那農業協同組合