

# 飛騨高山の伝統食材

飛騨高山の伝統食材は、江戸時代から朝市で売られ、庶民の台所を支えてきた歴史があります。私達は、時代とともに一度は消えかけた伝統食材を地域の「宝物」ととらえ、復活させる活動を展開しております。飛騨高山の地で伝統食材の味わいを通し、歴史や文化を感じてみませんか。

## あぶらえ(えごま)

シソ科に属し、飛騨地方では五平餅、おはぎ、あえ物によく使われます。最近注目されている成分の、α-リノレン酸が含まれております。



## なつめ

漢方では近縁種を大棗として用いられ、高山では栗実を砂糖、醤油で甘露煮にし食卓に並ぶ風習が古くからあります。

## 赤かぶ

飛騨高山の代表野菜、秋から冬に浅漬けや古漬けて食卓に並ぶ、欠かせない野菜です。最近では、生食、サラダにも使われ、赤かぶの紅色が美しいと人気です。



## 小茄子

小指程の大きさの茄子で一夜漬けにして食べます。高山の食通の人々には欠かせない夏野菜です。



## 飛騨ねぎ

白身も青葉も食べられて柔らかく日みかあり、鍋や飛騨牛とのすき焼きにしたり、美味しい冬の味覚です。

## もちとうもろこし

現代主流の甘いとうもろこしとは違い、舌なつたいももちもちとした食感と、コクのある旨みか好評です。

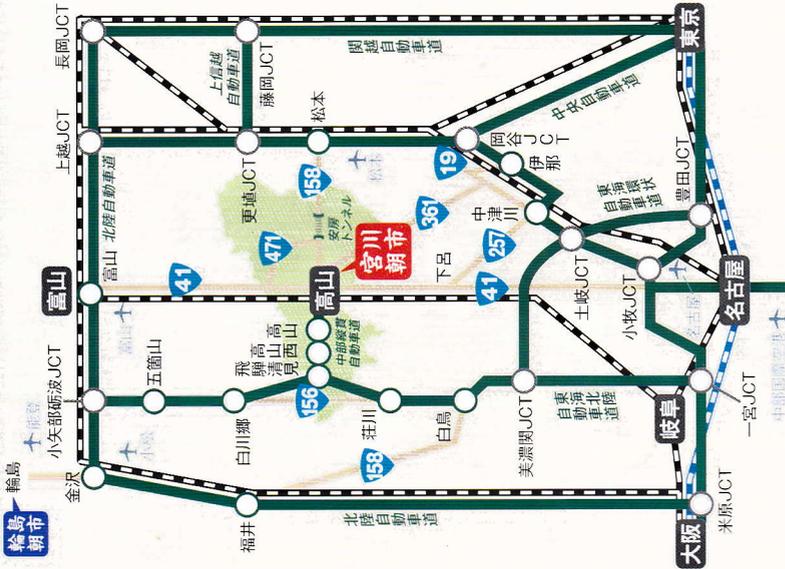


## 秋縞ささげ

表面の紫色の縞模様が特徴で、ゆでると綺麗な緑色に変わり、煮付けにしても炒めでも美味しく、和食にも洋食にも合います。



## アクセス



## 周辺の観光案内



### 飛騨の里

豪雪に耐えてきた雪割りや樽屋の歴史など、飛騨の代表的な民家30数棟が立ち並び、雪の黒山村風景を花づくる民家の博物館です。忘れかけていた心のやすらぎを毎週末に「とま」を体感してみてください。

### 古い町並

城下町の中心、商人町として発達した町並、下町の三筋の町並みを含めて「古い町並」と呼んでます。出羽子の運好の軒下には用水が流れ、町家の大戸や、老舗のれんが連なっています。

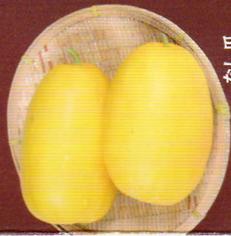
### 櫻山八幡宮

秋の高山祭(八幡祭)は、旧高山城下町北半分の氏神様である櫻山八幡宮の例祭で、毎年10月9日・10日に11台の屋台が登場。町を巡る曳き廻しや布袋台のからくり奉納などの伝統的な祭行事が楽しめます。

# 宮川朝市

飛騨高山  
HIDA TAKAYAMA

日本三大朝市のひとつ。  
飛騨高山の伝統食材と  
ぬくもりに出会える場所。



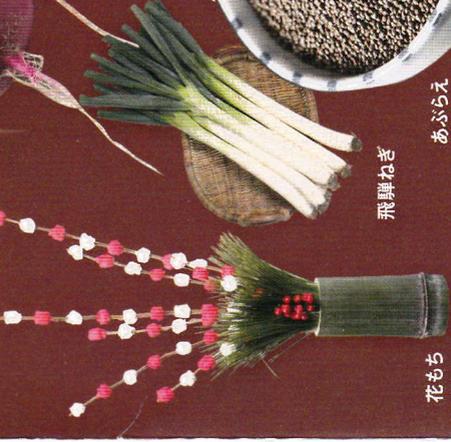
なし瓜



長人参



秋縞ささげ



飛騨ねぎ

あぶらえ(えごま)

花もち

## 飛騨高山の伝統食材と宮川朝市 ぬくもりに出会える場所



飛騨高山宮川朝市協同組合 宮川朝市 検索  
<http://www.asaichi.net/> [f](https://www.facebook.com/asaichi.net/) 宮川朝市公式フェイスブックもご覧ください

営業時間	4月~12月...7:00~12:00 1月~3月...8:00~12:00	定休日	年中無休
場所	岐阜県高山市下三之町		

このパンフレットは岐阜県の補助金を受けて作成されたものです。