Toya Caldera and Usu Volcano Global Geopark

旬の食材リスト

洞爺湖有珠山ジオパークの豊かな恵みを完全網羅!

洞爺湖有珠山ジオパーク推進協議会

2013 年 制作

Toya-Usu
Global Geopark

ジオパークを構成する要素は、地形や地質だけではありません。自然が長い年月をかけて作り上げた土や、その土地ならではの気象条件、地形的特徴などが複雑に関与しあった結果生まれた地元の農産物や海産物、それこそがまさにジオパークそのものなのです。

洞爺湖有珠山ジオパークの恵み【食材一覧】

ジャンル	種 数	内　訳	
魚 介	62	魚類	39
		カニ・エビ	5
		タコ・イカ	4
		ウニ	2
		貝類	7
		海藻	5
野 菜	169	米	5
		豆	9
		トウキビ	7
		ホレンソウ	5
		ネギ	4
		カボチャ	10
		アスパラ	2
		キャベツ	3
		レタス	7
		玉ねぎ	3
		キノコ	6
		小麦	2
		じゃがいも	8

ジャンル	種 数	内　訳	
		大根	6
		トマト	8
		人参	4
		ハーブ	17
		食用花	3
		その他	60
果 樹	76	イチゴ	7
		さくらんぼ	14
		プラム	4
		桃	4
		プルーン	5
		ぶどう	13
		りんご	15
		梨	6
		その他	8
畜 産	7	卵	1
		牛乳	1
		牛肉	2
		豚肉	3
合 計			314

ジオの恵み：魚介 （伊達市、洞爺湖町、壮瞥町、豊浦町）

※表示の農産品、畜産品、果樹、魚介類に農協,漁協、購入業社、料理人,種苗販売会社,契約栽培農家等の
　情報を集約した食材ですが、全てが購入出来る食材ではありません。
※収穫時期･漁期は季節による作付け、地域性、生産者･漁の天候や資源状況等により異なります。

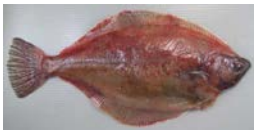
	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	カレイ科イシガレイ属 商品名 イシガレイ	体表にはウロコがなく、白い斑点が見られる。背と腹、体の中央に石のような突起物があるのが最大の特徴だ。好奇心が強く、動くものには敏感に反応する習性がある。また、海底の色に合わせて体色を変えることができる。												

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	カレイ科 ヒレグロ属 商品名 ヒレグロ	「黒がれい」「黒やなぎ」、また「ばばがれい」「おいらん」などとも呼ばれている。干物にするとなかなかいい味わい。脂に独特の風味があってファンは多い。鮮魚の入荷も多いが、これは煮つけにする。湯どうししてぬめりを取り去り、煮つけるのがコツ。カレイ類では評価が低くて値段が安いので、現代の惣菜魚とも言える。												

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	カレイ科 ツノガレイ属 商品名 スナガレイ	北国、青森や北海道などの市場ではとてもありふれたカレイだが、関東の築地などに入荷することはほとんどない。鮮度がよければ刺身は上品で、シコシコと食感のすぐれたイイ味わい。しょうゆや酒、みりんなど水分を使う煮つけはパサつきを抑え、お惣菜として充分な一品に出来上がる。												

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	カレイ科 アカガレイ属 商品名 ソウハチガレイ	鮮度がよければ刺身は非常に美味。 塩焼きにしてもうまい。ただし一般的には干物として食べている。特有の風味が好ましい。煮つけにすると、鮮度によっては皮に臭みがある。唐揚げにすると美味。												

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	カレイ科 ツノガレイ属 商品名 クロガシラカレイ	卵巣、肝の味わいが身の淡泊な味わいよりも上回る。塩焼きにすると、卵巣（真子）がほくほく甘い。刺身にしても美味。唐揚げは無難な味わい。揚げて、甘酢をかけても美味。												

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	カレイ科アカガレイ属 商品名 アカガレイ	体長50センチほどになる。縦扁する（縦に著しく平たい）。やや細長い楕円形。口が大きく尾鰭は後縁が丸い。鮮度がよければ刺身にして非常に美味。ただし鮮度の落ちやすい魚で、首都圏などに住んでいると非常に難しい。関東などでも古くからアカガレイの煮つけは総菜として定番だった。この煮つけはとてもうまい。カレイ特有の臭みがなく、上品でいながら旨みが強い。身はほどよく繊維質で身離れがいい。												

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	カレイ科ババガレイ属 商品名 ナメタカレイ （ババガレイ）	ババガレイは北海道の呼び名。体長60センチくらいになる。縦扁する（縦に著しく平たい）。細長い楕円形で表側は市場などではいつも粘液で汚れている。裏側は白い。煮つけがうまいので高い。ババガレイは煮つけに限るともいえそう。醤油味で煮ると身が締まり、味わい淡泊な中に旨みと甘みが混在する。塩焼きも非常にうまい。近年活けで入荷してくる。刺身にてやや平凡ながら味はいい。												

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	カレイ科 ツノガレイ属 商品名 マガレイ	煮つけや塩焼きなど、北国の惣菜魚としてはなくてはならぬ魚である。また値段も安い。鮮度がよいものは刺身にもなるが、やはり煮つけがうまい。特にうまいのが寒い時期の抱卵したもの。卵の味がいいのとあいまっていうことなし。	■		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	カレイ科マツカワ属 商品名 マツカワカレイ	知る人ぞ知る高級魚である。現在では漁獲量が激減した魚であり、養殖されてたり、放流なども盛ん。市場に置いても入荷する多くが養殖もの、もしくは半天然もの（放流もの）となっている。 刺身は絶品。透明感のある美しい白身で上品でいながら旨味、脂から来る甘味が感じられる。潮汁にしてもいい。煮つけはもったいないように思えるがうまい。他には唐揚げ、塩焼き、ムニエル他。	■		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ヒラメ科 ヒラメ属 商品名 ヒラメ	天然ものは寒い時期には大型のものがよく、春から秋にかけては「そげ」と言われる小振りのものがうまい。体の回りにある背鰭、胸鰭を動かす屈筋は紡錘形をしており、食感がよく旨味がある、これを「ヒラメの縁側」という。人によってはヒラメの中でももっともうまい部分だという。	■	■		■	■	■	■	■	■	■	■	■

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	カジカ科ギスカジカ属 商品名 マカジカ・ナベコワシ （トゲカジカ）	北海道産カジカ類のなかで最も大型で全長30～50cmほどになりますが、特に大きなものは70cm、体重10kg近くになります。カジカ類のなかでは最も美味といわれ高価。身が締まる冬が旬で、特にオレンジ色の肝臓は海のフォアグラとも呼ばれ、その肝臓をすりつぶし身と一緒にあえた「ともあえ」は絶品の味わい。	■	■										■

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	カジカ科 ケムシカジカ属 商品名 トウベツカジカ （ケムシカジカ）	料理するときには背ビレの細い棘に注意が必要。さされるとちくちく、ジクジク痛い。皮はザラザラするのでカワハギのようにはぎ取る。いちばんうまいのは卵巣の醤油漬けで非常に美味。筋子からイクラを作るときのように手を入れると熱いくらいのお湯のなかでほぐし、醤油とほんの少しの味醂で漬け込む。秋から冬にかけて腹のふくれた大型のを見つけたら抱卵の可能性大。<br　本体は醜い皮を取り去ると、きれいな白身であるが繊維質ではなく、熱を通すとほろほろと崩れてしまう。このような魚は鍋物にするよりも無造作にみそ汁などにするのがうまい。そのときには必ず肝や胃袋などワタをともに入れることが肝心。捨ててしまっては旨味が半減する。小型のものは唐揚げがいい。	■		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	タラ科スケトウダラ属 商品名 スケトウダラ	鮮魚としてはあまり馴染みがないが、竹輪や蒲鉾などの練り製品として、また、たらこや明太子の原料として知らず知らずに日本人が大量に食べている魚である。	■										■	■

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	タラ科マダラ属 商品名 マダラ	魚偏に雪と書くのは、初雪の後に獲れ出すからとも云われる。寒い海で獲れる白身の魚で、淡白な中にも旨味があり、獲れたばかりの鱈の身肉は透き通っていて臭みもなく、刺身には好適であるが、鮮度低下が早く一般には食せない。	■											■

	品種名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	フサカサゴ科メバル属 商品名 真ソイ	北海道の鯛と呼ばれるこの真ソイ。北海道の冬の代表的な白身魚です。新鮮なうちに刺身で食べるとコリコリとした歯ごたえと口に広がる脂、そして噛めば口中に広がる旨味は病みつきになります。他にもアラ汁・煮付けもとても美味です。												

	品種名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ハタハタ科 商品名 ハタハタ	ウロコがなく水洗いも簡単で食べやすい。秋田市民市場で聞いた最上の食べ方が「湯あげ」である。鰓をとり水洗いしたハタハタを昆布だしでゆであげる、これをポン酢でも生しょうゆでも好みのものをつけて食べる。また塩魚汁（しょっつる）鍋も素晴らしい味わいである。												

	品種名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	クモガニ科 ズワイガニ属 商品名 オオズワイガニ	甲長15センチ前後になる（ズワイガニより大型）。ズワイガニと比べても味はいい。茹で（蒸し）て甘味があり非常に美味。他には焼きガニ、鍋物にもいい。												

	品種名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	カニ下目クリガニ科 商品名 毛ガニ	雄が甲長15センチ、雌が甲長12センチ前後になる。高級なカニという認識で定着 北海道などのお土産の定番でもある。ゆでてもほとんど赤くならない。身よりもミソが好まれる。ミソとは肝膵臓（膵臓が独立しないで肝臓内に組み込まれてあるもの）のこと。 身はズワイガニなどよりも小さく、ボリューム感に欠けるが甘みが強い。												

	品種名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ガザミ科ガザミ属 商品名 ワタリガニ（ガザミ）	甲幅は150センチを超える。菱形で甲羅はオリーブ色から青。雄はハサミが長く大きい。いちばん後方の足はオール状に平らたくなり、泳ぐことができる。ゆでて食べるのがいちばんうまい。												

	品種名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	タラバガニ科 タラバガニ属 商品名 タラバガニ	産卵期の雌以外年間を通して美味。蒸すかゆでるかして食べる。太い縫りをいれた木綿糸を何本も束ねたような棒状の身がとれる。これを口にいれるとほどよくほぐれて、甘みを出す。そこにカニらしい風味があって、非常にバランスのいい味わいができている。												

	品種名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	マダコ科 商品名 真タコ	なんといっても活きのいいのをよく揉んで茹で揚げたものがいちばんうまい。特に茹でたてを腕一本切り落としかぶりつくのがよい。　他には柔らか煮。料理屋で作る柔らか煮は炭酸を使ったものが多いが、これをことことと蒸らすように長時間かけて作るほうが風味があっていい。												

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	マダコ科 商品名 水タコ	足を薄くそぎ切りにした刺身はミスダコ料理の定番になっている。マダコのように旨味はないが食感、柔らかさで人気がある。またそれを鍋でしゃぶしゃぶにすると、明らかに生より上。	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	頭足綱八腕目 マダコ科 商品名 ヤナギダコ	マダコと比べるとやはりタコの香りというか風味が薄くてやや落ちる。ただマダコよりも柔らかいので、むしろマダコよりもうまいという向きもあるだろう。					■	■	■	■	■			

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	タラバエビ科 タラバエビ属 商品名 ボタンエビ	高価なエビで、非常に美味である。身は柔らか過ぎず、噛むとぷりっとして、まず甘味が広がる。その後、ねっとりと濃厚な旨味が舌に長く残る。ミソも残った頭は軽く焼いてミソの旨さも味わいたい。			■	■	■				■	■	■	

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	イタヤガイ亜目 イタヤガイ科 商品名 ホタテガイ	養殖もの、天然もの（直まき。すなわち放流）で大きな味の違いは感じられない。活け、むいた貝柱は刺身がいちばん。下ごしらえは簡単、貝柱の硬い部分を剥がし取り、あとは切るだけ。これをソテーしたり、フライ、天ぷらにしても美味。煮つけも非常に美味。また普通、ヒモと呼ばれる部分は外套膜の縁、ここも刺身やみそ汁の具などになる。ボイルした貝柱はつけ焼きにしたり、天ぷら、炊き込みご飯の材料になる。当然、そのまま食べてもいい。	■	■	■	■	■						■	■

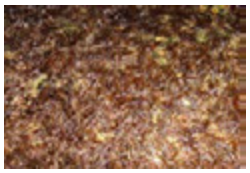
	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	エキヌス目 オオバフンウニ科 商品名 エゾバフンウニ	棘が短く、芝生を思わせるかのごとく草色。中の生殖巣は色が濃くオレンジ色。剥いたものは、ミョウバンなどで処理されている。最近では塩水につけたものがあって、こちらの方が苦みが少ない。 また活できたものは、まさにウニそのものの味わいで、苦みがなく、最上級の味わいが楽しめる。生で食べるよりも、うまいのではないかと思うものに蒸しウニがある。産地で蒸したものが希に入荷してくるが、生を上回る味。							■	■				

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ホンウニ目 オオバフンウニ科 商品名 キタムラサキウニ	棘が長く、棘の表面がザラザラしている。中の生殖巣は明るい黄色。エゾバフンウニといつも比較の対象となる。本種の方が旨味が淡く、あっさりしている。食べ方は生が一番。これをご飯にのせるのもいい。また福島県などでの「焼きうに」は焼くのではなく蒸してある。これも美味である。							■	■				

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	イタボガキ科 商品名 マガキ	マガキは殻付きのものを買って剥きたてを食べるのがいちばんうまい。他には焼いたり蒸したりもいい。殻のまま焼くと生のときよりも何倍も旨味は増す。また大きな鍋にたくさんの殻つきカキを詰め込めるだけ詰め込んで蒸しあげたものも素晴らしい。	■	■	■									■

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	マルスダレガイ目 ニッコウガイ科 商品名 サラガイ （白貝・シロガイ）	市場では「シロガイ」と呼ばれ関東でも定番的なものとなっている。値段は安い。剥いて湯通しして冷水であら熱を取り、刺身として食べるのがいちばん。完全な生で食べてもまずいわけではないが、軽く熱を通すと甘みが出る。軽く湯がいたものを酢の物、和え物にしても美味。ヒモ、貝柱などでかき揚げにしてもいい。	■	■									■	■

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	古腹足目ミミガイ科 商品名 エゾアワビ	ほかのアワビ類に比べると細長く平たい殻の輪郭はほぼ長楕円形で、殻の表面にしわが多いのが特徴です。殻の色は餌の種類により、暗緑色から茶褐色、黒褐色とバラエティ豊かです。	■	■								■	■	■

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ウシケノリ目 ウシケノリ科 商品名 岩ノリ	海面より高い場所に生えるアマノリ的な海藻の総称。採れたノリは海水で洗浄して、その後水道水を使用してチョッパーにかけてミンチ状に細かくします。ミンチ状のノリは、「のり打ち」という、簾（すだれ）にノリを流し込む作業を行い、簾のまま天日乾燥されます。製品にするまでには日数と手間が掛かります。	■	■	■									■

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	コンブ目チガイソ科 商品名 ワカメ	わかめは、深さ3メートル～10メートルほどの、やや深い海の中の岩の上に付着して生息しています。わかめは、磯の香りと緑のあざやかさが特徴です。この二つが食欲をそそり料理全体を引き立てます。近年、養殖わかめの生産量が増えて天然わかめの生産量は少なくなっています。		■	■									

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ナガマツモ目 ナガマツモ科 商品名 マツモ	乾物として入荷することが多い。乾物「焼きまつも」は高価。寒い時期にとれるもので、これを干すと「干しまつも」となる。これをあぶってご飯にかけたり、肴とするが美味である。生は熱湯をかけると粘りが出て、醤油と柑橘類で食べる。	■	■	■									■

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	カクレイト目フノリ科 フノリ属 商品名 フノリ	日本海、太平洋洋岸の岩礁上などに生える。生のものは、熱湯をかけて酢のものに、みそ汁にはそのまま入れる。ただしこの熱の通し加減が非常に難しい。すぐに糊状になってしまう。	■	■	■									■

	収穫時期

	品種名		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	スギノリ目スギノリ科 商品名 クゴハギンナンソウ （エゾツノマタ）	北海道日高地方では「仏の耳」と呼ばれている。量的には少ないもの。乾燥した状態で独特の匂いがある。これをさっと湯にくぐらせるだけで簡単にもどる。これを酢の物とするとやや柔らかいが味は悪くない。みそ汁、天ぷらにはそのまま乾燥状態で利用する。みそ汁にするときに予め戻すと溶けてしまう。												

			収穫時期											
	品種名	特　　徴	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	アカイカ科 商品名 スルメイカ	国内で漁獲するイカの半分以上が本種である。それでイカの中のイカであるとして「真いか（まいか）」とよばれる。生よりも焼く煮るなどしたときに味がぐんと増す。ワタを醤油、酒などで溶き、そこで身などを煮る。ワタ煮。焼いてワタ醤油を塗るなど旨味の濃いワタを利用するのもいい。												

			収穫時期											
	品種名	特　　徴	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	エゾバイ科 商品名 真ツブ （エゾボラ）	刺身にするのが一番うまい。殻を割り、テトラミンを含む唾液腺（黄色もしくは白で身を割ると出てくる。「あぶら」と呼ばれる）を取り、軽くもみ洗い、また塩もみして切る。刺身にして身に斑紋がなくきれい。												

			収穫時期											
	品種名	特　　徴	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	マルスダレガイ科 商品名 アサリ	日本中どこでもとれるのがアサリである。ただし太平洋側に多く、日本海側に少ない。みそ汁がいちばんうまいのではないか。他にはスパゲッティのボンゴレなども簡単でおいしい。みそ汁やボンゴレ、酒蒸しなど、コツはたっぷり使うこと。												

			収穫時期											
	品種名	特　　徴	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	マルスダレガイ目 マルスダレガイ科 商品名 ホッキガイ （ウバガイ）	北海道産は殻が黒く厚くて重さがあり値段も高い。身をはずして開き軽く湯通しして使うのだが、こうすると身が薄く赤紫に染まる。生でも食べられるが熱を通すとぐっと甘味と旨味が増す。バターで焼くのもうまい。短時間でさっと焼き上げる。香りづけにニンニクなどを使ってもいい。貝柱やヒモは炊き込みご飯に炊くと、アクがなくてうまい。これを煮豆のだし代わりに入れると、最高の煮豆になる。同様にヒジキ、竹の子などと煮てもうまい。												

			収穫時期											
	品種名	特　　徴	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	カサゴ目アイナメ科 商品名 アイナメ	北海道では「油子（あぶらこ）」、「あぶらっこ」と呼ばれる。産卵期のものは身がやや柔らかい。意外に鮮度が落ちやすいので刺身にするならしっかり締めたものか、出来れば活魚。また美しい白身は椀ものに使ったり、潮汁が透明なさらっとした脂を浮かせて、上品な逸品になる。しょうゆとの相性がいいので、しょうゆダレを塗ながら焼く、木の芽焼き、唐揚げも												

			収穫時期											
	品種名	特　　徴	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	アイナメ科ホッケ属 商品名 ホッケ	干物として有名。 近年国産のものは高値となっている。鮮度がよければ刺身は絶品。ただし寄生虫の危険があるためできれば一度凍らせてルイベ状にして食べるのが無難。干物のうまさには定評があるが、フライ、ムニエルもとても美味。唐揚げにしてもいい。												

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	サケ科サケ属 商品名 秋サケ	秋に、生まれた川の沿岸へ産卵のために戻ってくる鮭が秋サケ。食べ方は、塩引き、塩鮭、三平汁、ちゃんちゃん焼きムニエル、フライ、スモークサーモン、ルイベ（刺身）がおすすめ。									■	■	■	■

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	サケ科サケ属 商品名 マスノスケ	サケの仲間ではもっとも大型になるもので20〜30キロ、ときには60キロにまでなる。アメリカやカナダではこの大物釣りが盛んである。「おおすけ」と呼ばれて珍重する。塩焼きなど最高にうまい。									■	■	■	■

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	サケ科サケ属 商品名 ギンザケ	銀色の光沢が非常に強いためギンザケと呼ばれるようになったと考えられます。天然のギンザケは北部太平洋に生息しています。残念ながら日本の川に上ってくるギンザケは存在しません。									■	■	■	■

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	サケ科サケ属 商品名 カラフトマス	桃色の身はとても美しく見栄えがする。総て天然物なので生食は避けるべき。もしも生で食べたいなら一度氷らせてから食べること。 フライ、ムニエルなどにして非常に美味。									■	■	■	■

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	サケ科サケ属 商品名 サクラマス	鮭（さけ）の仲間の中でも一番、漁獲高が少なくなっています。もともとマスと言えばサクラマスのことを指していましたが、現在では鮭類の中で最も多い漁獲高を誇るカラフトマスが「マス」と呼ばれる傾向にあります。			■	■	■							

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	サケ目サケ科 商品名 ヒメマス （チップ）	サケ属のなかでは最も細長い体形。淡水域にとどまる陸封型のベニザケを「ヒメマス」と呼びます。鮮度さえよければ刺身にして非常に美味。淡水魚なのに脂があって、とろっとしている。定番料理とも言えそうな塩焼きも非常に美味だ。他にはムニエルなどにしてもうまい。	■	■	■			■						■

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	サバ科マグロ属 商品名 クロマグロ	クロマグロはまぐろ類中、最も大きく、大西洋産では最大約3m、700kg（普通2．5m、300kg）の超大型のものもあって、日本ではこの大西洋産の大型のものをジャンボマグロ（大型マグロ、ニューヨークから成田空港までジャンボジェット機で運んだためその名がついたとの説有り）、アメリカではジャイアントツナ（巨大なまぐろ）と呼んでいる。									■	■	■	

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	タウエカジ科 タウエカジ属 商品名 ワラズカ（ナガズカ）	主に加工食品（練り物）とされるので鮮魚として流通することはほとんどない。市場ではすりみで「わらづか」もしくは「わらずか」として出回っている。すり身のなかではもっとも高級なもの。単体で練り物にすると弾力が強すぎるので、他の魚に混ぜて使うことが多いのだという。				■								

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	アナゴ科 クロアナゴ属 商品名 アナゴ	江戸前天ぷら、すしの代表的な種。天ぷらにはやや小振りのものが好まれ、35センチ以下の「めそ」と呼ばれるものを最上とする職人も多い。専門店で食べるのがいちばんだが、開いたものを買い込み、自宅で楽しむのもいい。								■	■	■		

	品種名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ガンギエイ科 メガネカスベ属 商品名 カスベ	エイのことです。カレイを煮るように煮付けると、味は、癖がなく淡白でカレイのような食感。かすべは身も骨（すべて軟骨）も美味しく食べることができます。	■		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

	品種名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	キュウリウオ科 ワカサギ属 商品名 チカ	味はワカサギに似て、同じように天ぷら、フライ、焼き物などにされるがワカサギよりも身がしっかりして持ちもよいようだ。やや硬い骨が天ぷらにしたときに硬く感じて、これがワカサギよりも評価を落としている。いちばんうまいのはフライかも知れない。				■	■	■	■	■	■			

	品種名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	アジ科ブリ属 商品名 フクラギ（ブリ）	この大きさならば、関東でイナダ、そして関西ではハマチ、九州に行くとヤズなど、色々な名称で呼ばれているお馴染の魚「ブリの幼魚」のことなのである。									■			

	品種名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	フサカサゴ科メバル属 商品名 ガヤ（エゾメバル）	「がやがやたくさんとれるため」、もしくは「がやがやたくさんいるため」、「ガヤ」と呼ばれる。どのように料理しても味がいいので人気がある。									■	■	■	■

	品種名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ボラ科ボラ属 商品名 ボラ	出世魚。30センチ～40センチを「ボラ」という。刺身は血合いの色が美しく甘味旨味が合って上物のひとつ。冬には鍋の材料となる。またボラの卵巣を塩漬けして、天日で干し上げたものを「カラスミ」という。				■	■							

	品種名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	カワハギ科 カワハギ属 商品名 カワハギ	関東ではウマヅラハギに対して「本かわ」と呼ばれて珍重され、また値段も本種のほうが高い。白身の旨味ののった身に肝というのは最高の味わい。肝をゆでてしょうゆに溶かし込んだものを刺身に使うのもよい。鍋もの材料としても優れていて、ちり、魚すき、ブイヤベースなどになる。								■	■			

	品種名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	テングトクビレ科 サブロウ属 商品名 八角	ウロコが硬くまるでエビやカニのよう。この硬い殻を気にせずに三枚におろし皮を剥ぎ取るようにして取り、刺身にする。皮をむくと身は白濁していて脂が混ざり込んでいる。刺身は身の味というより脂の味である。これが舌に甘く、うま味が薄く広く口中に広がる。							■	■	■			

	品種名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	アンコウ科 アンコウ属 商品名 アンコウ	アンコウ（アンコウ）は、西のフグ・東のアンコウと言われる冬の味覚の代表です。見た目は悪いが食べると美味しいアンコウ。捨てるところがない魚で、アンコウの吊るし切りは福島や茨城の冬の風物詩となっています。	■											■

	品種名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	マナマコ目 シカクナマコ科 商品名 ナマコ	その容姿は一見気味のよいものではありませんが、日本や中国において古くから食用とされてきたことが知られています。生で食べるのがいちばん簡単でうまい。	■	■									■	■

	品種名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ニシン科ニシン属 商品名 ニシン	ニシンは赤身魚で体長が30cmほどです。春告魚とも呼ばれます。日本産ニシンは北海道で戦前まで大量に群来しましたが、海流の変化によって漁獲量が激減しました。				■								

	品種名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	キュウリウオ科 キュウリウオ属 商品名 キュウリ	体は細長い円筒形で大きな口をもち、突出した下顎には2～4個の鋭くて大きい歯があります。独特のキュウリのようなにおいがあります。体長は最大で30cmほどになります。							■	■				

	品種名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	キュウリウオ科 ワカサギ属 商品名 ワカサギ	ワカサギには海で成長して河川に上り産卵するものと、湖などに陸封されたものがいる。北海道では春から初夏。産卵後は一年で死ぬものが多いが、2年生きるものもいる。	■	■	■		■	■	■	■			■	■

※表示の農産品、畜産品、果樹、魚介類は伊達市、壮瞥町、洞爺湖町、豊浦町のJA,,漁協、購入業社、料理人,,契約栽培農家等の情報を集約した食材で全てが購入出来る食材ではありません。
※収穫時期･漁期は季節による作付け、地域性、生産者･漁の天候や資源状況等により異なります。
※文献によって特徴、栄養素についての説明に多少の違いがあります。

ジオの恵み:野菜 （伊達市、洞爺湖町、壮瞥町、豊浦町）

※表示の農産品、畜産品、果樹、魚介類に農協,漁協、購入業社、料理人,種苗販売会社,契約栽培農家等の
　情報を集約した食材ですが、全てが購入出来る食材ではありません。
※収穫時期･漁期は季節による作付け、地域性、生産者･漁の天候や資源状況等により異なります。

作物名	商品名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
にんにく	にんにく	日本のにんにくは外が真っ白で1つの玉に6片ついている。収穫期は5月下旬から6月上、中旬です。保存法は、網袋に入れ、日陰の風通しのよい場所に吊しておくとよいでしょう。								■				

作物名	商品名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
にんにく	黒にんにく	生にんにくを、蒸し焼きにした後、じっくりと熟成させた自然食品です。外観はキツネ色ですが、中身は酵素の働きでまっ黒。プルーンなどのドライフルーツにも似た甘酸っぱさです。皮をむいてそのまま食べることができます。	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

作物名	商品名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ヤーコン	ヤーコン	塊根部（芋）の形はサツマイモに似ていますが、味や歯ざわりはナシのようです。果物の梨に似た、シャキシャキとした触感で、生でサラダなどに入れることが多く、サツマイモのようにゆでたり、煮たりはしません。せいぜいさっと油でいためる程度です。果物のようにジュースにすることもできるのです。	■	■	■						■	■	■	■

作物名	商品名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
オクラ	エメラルド	切った断面が丸いものが丸ざや種。エメラルドはオクラの中でもっとも肉質が柔らかいのが特徴です。							■	■	■			

作物名	商品名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
赤カラシナ	赤カラシナ	特有の辛味と香りがあるのが特徴。見た目は水菜を小ぶりにしたような形状で、特徴的な赤さが目を引きます。この野菜のすごいところは見た目だけではありません。食べるとピリリとカラシ風の刺激が舌を襲います。サラダの中に赤からし菜を忍ばせてあげれば、彩りはもちろん食味にもすばらしいアクセントになることでしょう。					■	■	■	■	■	■		

作物名	商品名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
食用ほおずき	トマティーノ	ヨーロッパでは高級食材として利用されておりますが、近年その効果が期待され食用のホオズキが生産されてきました。しかし、沖縄では一般市場に出回る事はほとんど無く、一部ホテルの高級食材として利用されています。その味は、トマトやブドウに近い感覚で、熟してい くと実が黄色く変わっていき、完熟に近づくほど甘みが増して美味しくなります。								■	■			

収穫時期

	作物名	特　　徴	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ズッキーニ 商品名 パティソン（アラジン）	UFOのような不思議な形で、緑、黄、白などがあります。薄い輪切りにして焼き物や揚げ物、詰め物をして焼くほか、サラダやマリネなど生食もできます。												

			収穫時期											
	作物名	特　　徴	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ズッキーニ 商品名 丸ズッキーニ	ころんと丸い形で、緑、黄色、白に近いうす緑などの種類があります。形を生かし、ひき肉などの詰め物をして食べるのが一般的。焼き物、揚げ物のほか、柔らかいので生食もできます。												

			収穫時期											
	作物名	特　　徴	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ズッキーニ 商品名 ズッキーニ	深い緑色で、見た目はきゅうりに似ていますが、生食にはむきません。フライ、天ぷら、ソテーのほか、ラタトゥイユやカレーなどの煮込みに最適です。												

			収穫時期											
	作物名	特　　徴	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ズッキーニ 商品名 パティソン	「スペインのアーティチョーク」「イスラエルのアーティチョーク」の他に「神父の帽子」「選挙者の帽子」「皇帝の冠」という、よくわからない別名もあるそうです。見た目はカボチャのようだけど、味は淡白で水分豊富で冬瓜に近いです。												

			収穫時期											
	作物名	特　　徴	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ズッキーニ 商品名 グリーンズッキーニ	キュウリをずんぐりとさせたような形で、色は黒っぽい緑から鮮やかな緑色まで品種によってさまざまです。食べ頃なのは未熟なうちに収穫したもので、大きすぎると食味が落ちるといわれています。おもに西洋料理に使われることが多く、炒め物や煮物に最適。												

			収穫時期											
	作物名	特　　徴	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	天然物　葉ワサビ 商品名 山わさび	山わさびの辛味は本わさびよりも1.5倍程強いといわれていて、その特有の辛味 と風味で様々な料理によく合います（そば、冷奴、山かけ、ステーキ、刺身、焼き魚など）。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	商品名 天然 葉ワサビ	気候が涼しく清流の流れる所にしか自生しない、数少ない日本原産の植物で、昔から香辛料として利用されてきました。栽培品と違い「根」は細く、茎と葉を食べるため「葉わさび」と呼びます。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	米 商品名 ほしのゆめ	あっさりとした、素直な味わいのお米です。ふっくらとした食感に炊き上がるので、やわらかめの食感が好きな方におすすめです。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	米 商品名 おぼろづき	でんぷんに含まれる「アミロース」が非常に少ないのが特徴です。アミロースが少ないと粘りが多いお米になるということであり、一般的なお米が20%程度なのに対して、おぼろづきは、14%前後。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	米 商品名 ななつぼし	今、もっとも多く作られている品種で、粘りのある「国宝ローズ」を交配させたお米で、つや・粘り・甘みのバランスが抜群。冷めてもおいしさ長持ち、お弁当・お寿司などに人気です。また無洗米としての適正にも優れています。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	米 商品名 ゆめぴりか	ほどよい粘りと豊かな甘み。つややかで美しい炊き上がり。これまで品種改良を積み重ねてきた北海道米の集大成といれる品種です。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	米 商品名 ゆきのめぐみ	一般米より胚芽が大きく、血圧上昇抑制作用や精神安定作用があるといわれているGABA(ギャバ)や抗酸化作用があるとされるビタミンEが豊富。発芽玄米や胚芽米への活躍が期待できます。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	米 商品名 きらら397	あっさりとした感じ。噛めば噛むほど甘みは広がりますが、強い粘りはありません。その食感はオールマイティーであり、丼ものやチャーハンなど広いレパートリーに活用することができます。「ご飯の個性が強すぎる」と感じている方にはお勧めしたいお米です。										■		

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	豆 商品名 紫花豆	紫花豆は模様が紫色に黒のまだら模様が入った独特の模様をしています。実は新鮮な紫花豆ではこの紫色の部分が濃くはっきりとしていますが、一年・二年と経つうちにこの紫色が薄くなってきます。もちろん味も落ちてきます。国産は貴重です。北海道産の紫花豆は群馬県嬬恋村産の紫花豆と比べると、ふた周り以上小さいサイズです。											■	

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	豆 商品名 大福豆	大福豆は種皮だけでなく、へその部分までが真っ白な腎臓形の美しいいんげん豆です。斗六豆（とうろくまめ）、十六寸豆（とろくすんまめ）などと呼ばれることもあります。食味が良く白色という特徴を活かし、甘納豆、煮豆、和菓子などの原料及び家庭用として使われます。北海道を中心につくられ、なかでも胆振地方で最も多く生産され、全体の50％以上にものぼります。									■	■		

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	豆 商品名 黒豆	種皮が黒色で一般に「黒豆」と呼ばれるのが「黒大豆」です。主な用途は煮豆などです。										■		

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	豆 商品名 大豆	豆腐や納豆、煮豆、豆乳など日本人の食卓には欠かせない作物です。										■		

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	豆 商品名 トラ豆	蔓性のいんげんまめで、北海道では、同種の大福豆、別種のべにばないんげんである白花豆・紫花豆とともに、高級菜豆と呼ばれています。白地を基本としながら、へその周囲に濃黄褐色と淡黄褐色の斑紋が入っているのが特徴で、模様の入り具合が虎に似ていることから、虎豆と称されます。虎豆は豆が柔らかくて煮えやすいのが特徴です。粘りがあっておいしく、煮豆の王様とも呼ばれるほど、煮豆に適しています。										■		

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	豆 商品名 つるなし黄色インゲン （イエローパロン）	長さ14～15cmくらいの黄色いさやいんげん。ゆでても色落ちはしないのでサラダや煮物の彩りにピッタリです。こちらも紫いんげんと同様、流通量が多くないので、普通のお店ではほとんど見る機会はありません												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	豆 商品名 紫インゲン	長さ13～15cmくらいの紫色のさやいんげん。ゆでると紫色が落ちて濃い緑色になります。紫色を残したいなら短時間でさっと加熱するようにしましょう。ただし流通量が少ないため、普通の青果店ではあまり見かけることはありません。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	豆 商品名 小豆	古来より生活と密接に結びつき、行事や儀式にも用いられていました。赤飯、あん、汁粉、和菓子などに広く使われます。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	豆 商品名 黒千石大豆	黒豆の一種で実は球形で他の黒大豆と比べて極小粒（100粒重は約10～11g）、栽培に手間がかかりすぎることから1970年代には生産がストップ。絶滅した品種と言われた。熱意ある人々の捜索により、約50粒の種がみつけられその栽培プロジェクトがスタート。そのうちの28粒が発芽し、充分に生産できる数になってから、黒千石大豆を原材料とする製品の、積極的な取り組みが始められ、現在、黒千石大豆を使った食品として、納豆、ケーキ、クッキー、和菓子、黒豆茶、雑穀商品などが製造されています。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	とうもろこし 商品名 キャンベラ	粒皮のやわらかい高品質のイエロー種のとうもろこしです。その味は、まさに「とうもろこし本来の味」といった感じです。昔懐かしい夏場に食べた、ゆでとうもろしや、焼きとうもろこしを思い出す。親しみ深いとうもろこしの味をもっているのが特長です。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	とうもろこし 商品名 サニーショコラ	サニーショコラは、スッキリとしたフルーツ系の甘味を持つ、淡い黄色粒のとうもろこしです。粒がやわらかく、生でも食べられるほど、甘くフルーティーなサニーショコラは、収穫時の糖度が、実に19.4度もあります。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	とうもろこし 商品名 ゴールドラッシュ	ゴールドラッシュの特長は質のよい甘さと、穂の全体に並んだ黄金色の粒、そして今までになかった粒皮のやわらかさにあります。その粒皮の柔らかさは生でも食べられるほどです。大きな穂にならぶ黄色い実は、見た目にもずっしりとしており、葉色も彩のよい緑をしていて、まさしく「とうもろこし」といった感じを受けるでしょう。							■	■	■			

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	とうもろこし 商品名 ハーモニーショコラ	生でも食べられるくらいに皮のやわらかい品種です。名前の由来は「ハーモニーなショ糖と果糖のコラボレーション」の略とのことで、糖度が高く甘さのあるとうもろこしです。色は黄色と白の混ざったバイカラー種となっています。開発にあたって追求したのはやわらかい粒皮ということで、生で食べても甘くて美味しいと評判のさわやかなフルーツコーンです。							■	■	■	■		

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	とうもろこし 商品名 恵味ゴールド	他の品種と比べて特に果皮が柔らかいこと。そしてもう一つは、甘みが強く、何より美味しいこと。恵味ゴールドの皮をパリリとむけば、太陽を浴びた黄金色の粒がぎっしり。スーパーなどで見るスイートコーンは、黄色と白色の粒が混ざっていますが(これをバイカラーと言います)、恵味ゴールドの粒は、全てが黄金色。イエローカラーと呼ばれるこの黄金色の粒こそが、柔らかさ・甘さのサインなのです。							■	■	■			

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	とうもろこし 商品名 恵味	恵味(めぐみ)は、甘さに深みのあるイエロー種です。粒皮は歯に詰まりにくく、生のままで食べることもできます。粒は大きめで、さわやかでコクのある甘みは何度食べても飽きがこない味です。生で食べるとみずみずしく、爽快な甘みとシャリシャリとした食感を味わうことが出来ます。もちろん、ゆでたり蒸したりしても食べられています。							■	■	■			

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	スイートコーン 商品名 スイートコーン	スイートコーンは甘いとうもろこしという意味で、実に含まれる糖分が多いとうもろこしの品種のグループ(甘味種)です。外皮がみずみずしい緑色で、ひげ(めしべ)が豊かで茶色のものがおすすめ。頭のほうまでふくらみがあり、さわっていみて手ごたえのあるものには実がよく入っています。							■	■	■			

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ほうれん草 商品名 ほうれん草	ほうれんそうといえば、おひたし。元禄時代の西鶴の小説にも登場します。昭和初期までの日本のほうれんそうは葉肉が薄くあくの少ない東洋種で、おひたしにむいています。一方、西洋種は葉肉が厚くくずれにくいのでバターいためなど高熱の調理に適しています。 最近は東洋種と西洋種の一代雑種がつくられて一年中栽培されるようになり、調理の用途が広がりました。			■	■	■	■	■	■	■	■	■	

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ホウレン草 商品名 ミラージュ	緑が濃く、刃先が尖っていて、はっきりと欠刻が入っているのが特徴。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ホウレン草 商品名 トリトン	寒冷地の4月中旬～6月中旬まき、温暖地、暖地では4月上旬～5月下旬まきに適した春まき用の極晩抽性品種です。葉柄は太く折れにくく、葉身は濃緑で平滑な広葉で、葉先がややとがり浅く欠刻（切り込み）が入り、立性のため収穫作業性にも優れています。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ホウレン草 商品名 赤ホウレン草	その名のとおり茎が赤っぽくて葉は柔らかくアクの少ないほうれん草です 。サラダにおすすめのほうれん草はアクやシュウ酸が少ないため、生でも食べることができます。サラダの彩りにトッピングしても、もちろん通常のほうれん草と同様に茹でても炒めてもお召し上がりいただけます。 食欲をそそる茎の赤い色が特徴です。この赤みは料理のいいアクセントカラーになります。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ホウレン草 商品名 ビエトラ	葉は表面に光沢があり、味は甘くて柔らかく、カロチン、カルシウム、鉄分が豊富です。スープなどの煮込みに使んだり、シンプルに炒めていただくのも美味しいです（アクがあるため下茹でをしてお使いください）。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ねぎ 商品名 北の匠	肉質がち密で繊維が柔らかい。耐湿性、耐病性にすぐれ作りやすい。苦味、辛味が少なく、軟白部の白さ・テリツヤに優れた良質ネギ。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ねぎ 商品名 なべちゃんネギ	耐寒、耐病性に優れ作りやすい。光沢あり肉質柔らかくなべ物に最適。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	長ネギ 商品名 長ネギ	地域によっては”白ネギ”や”太ネギ”と呼ばれることもありますが、一般的には茎の太いネギの根元近くを土で覆って白くする土寄せと呼ばれる栽培法で育てたものを白ネギ、土で覆わずに育てたものを長ネギと呼びます。						■	■	■	■	■		

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ネギ科 商品名 アイヌネギ	アイヌネギは主に高山地帯で栽培され、日本では北海道で多く栽培されています。そのためアイヌネギと呼ばれるようです。（アイヌネギは別名「行者にんにく*」とも呼ばれます）			■	■	■							

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	カボチャ 商品名 ダークホース	濃い黒緑色が特徴の栗型のかぼちゃです。かぼちゃのホクホク感は粉質（澱粉の量）で決まります。特に粉質が高く、さらに糖分も高いてホクホクのかぼちゃです。								■	■	■		

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	カボチャ 商品名 味平	果皮の色濃く、肉質強粉質で味は極上。強粉質と高糖度、風味を追求した高品質種。果皮は濃い緑青に細かいチラシ斑が入る。収穫後の果皮の変色がなく日持ちも良い。								■	■	■		

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	カボチャ 商品名 みやこ	味が非常によく品質もすぐれた南瓜。側枝の発生が少なく密植でき、側枝かきの手間がかからない省力品種。							■	■	■	■		

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	カボチャ 商品名 とっておき	強粉質（ポクポク）で着果性も良く、収穫直後から長期間美味しい白皮系品種！！最大の特徴は、澱粉質が強く、ポクポクで美味しいことです。収穫直後からおいしく、2ケ月位の長期貯蔵ができます。								■	■	■		

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	カボチャ 商品名 味皇	かぼちゃの王様 「味皇」!粉質でホックホク感と甘味のバランスがとれた品種です。扁円形で表面に少し凸凹があり、果皮は深い緑色。ホクホク感がたまらないかぼちゃです。 油との相性も最高です。								■	■	■		

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	カボチャ 商品名 えびす	果肉は濃黄色で厚く、肉質はやや粘質がかった粉質で食味良好。収量がとれ環境に適応するため日本のほとんどはこのかぼちゃといわれている。もっとも一般的なかぼちゃ。								■	■	■		

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	カボチャ 商品名 赤ずきん	果皮は橙赤色、肉色は橙黄、果はやや腰高の偏円形で1.5～2kg。日持ちよく、肉質は粘質がかった粉質。									■	■	■	

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	カボチャ 商品名 栗味	栗の実をさかさにしたような腰高形のかぼちゃ。果実は1.3kg位、高度の粉質でよくしまっていて糖度高く、食味は洋種カボチャの中でも抜群に優れている。									■	■	■	

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	カボチャ 商品名 雪化粧	この雪化粧カボチャは冬、市場から国産のかぼちゃがなくなる頃に出荷できるので重宝されている品種で、″まさかり南瓜″を親に持つとも言われています。皮が固く肉厚、粉質が非常に高いでんぷん質が多くホクホク感がある。	■							■	■	■	■	■

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	カボチャ 商品名 ブッチーニ南瓜	甘くておいしい淡い黄橙色のかわいいミニ南瓜。肉質は粉質性が強く独特の甘みがある。電子レンジで加熱しても食味がよい。								■	■	■		

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ニラ 商品名 グリンベルト	品質は最高で、超多収性品種です。葉幅は広く1.5cm位にもなります。生育速度は極めて早く、毎回の刈り取りは、多品種に比べて約5～6日早く収穫できます。分けつ数は少ないので、定植は1株に8本植えが適当です。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	きゅうり 商品名 きゅうり	きゅうりは、みずみずしい香りと、パリッとした歯切れのよさがいのち。表面の突起とそこについている刺を、ふつう「いぼ」とよんでいますが、このいぼがチクチクするものほど新鮮です。中国では、肉や魚介類といためたり煮込んだりするのが一般的。欧米やロシアでは、ピクルスにして、よく食べます。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	胡瓜 商品名 フリーダム	サラダや浅漬けによく適するまっすぐなイボなしきゅうりです。果実は歯切れよく、テリ・甘み・香りがあります。うどんこ病には、きわめて強い耐病性を有し、べと病にも強いのでつくりやすい品種です。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	かぶ 商品名 白かぶ	かぶはたいへん品種が多く日本全国で約80種類もあると言われており、地名がついた地方品種がほとんど。大きさや色で分類され、それぞれ大かぶ、中かぶ、小かぶ、白かぶ、赤かぶに分けることが出来ます。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	かぶ 商品名 大野紅丸かぶ	濃紅色で扁球形の赤カブ。葉柄も赤くなる。直径一〇cmぐらい。和種系品種で、生育が比較的早く、肉質ち密で甘味に富み、特有の香気がある。浅漬、ぬか漬など主として漬物用だが、煮食にも用いられる。函館市などでは加工業者によって千枚漬に加工され、名産品として販売されているという。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	かぶ 商品名 大野紅かぶ	「大野紅かぶ」とは、葉も赤い北海道の赤かぶで、北海道北斗市を中心に道南一帯が主産地です。関西地方の赤かぶの種が北前船でもたらされ、江戸時代から栽培されていたそうです。濃紅色をした扁球型の赤かぶで直径10cm位です。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	かぶ 商品名 赤カブ （津軽カブ）	津軽地方で主に漬物用として栽培される赤かぶは、肉質が柔らかく、多少厚めの食感が漬物に最適といわれています。根や茎が赤いかぶです。									■	■		

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	アスパラ 商品名 ホワイトアスパラ	”採れたてならではの土の香りと、ジューシー感たっぷりの甘さ” ”柔らかくて、なおかつ、シャキシャキの歯ごたえ”そして、ホワイトアスパラの特徴でもある”ちょっとほろ苦さ”が絶品。					■	■	■					

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	アスパラ 商品名 グリーンアスパラ （ハウス）	まるで、細い細い竹の子のように地面をおしのけて、次々と生えてくるアスパラガス。根に細いイモのような貯蔵根がたくさんあって、それに蓄えた栄養で一つの株から若芽が何本も萌え出てきます。その芽の何本かは残して葉を茂らせ、根に栄養分を送り翌年の収穫に備えます。 種をまいて2～3年後から10年以上も収穫できます。					■	■	■					

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	キャベツ 商品名 北ひかり	サラダにピッタリキャベツ。葉質やわらかく、食味のよい極良質種。玉はしまりよく肥大し、光沢のある鮮緑球となる。冷涼地夏秋どり、一般地の夏まきと秋まきができる。						■	■	■	■	■		

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	キャベツ 商品名 キャベツ	シャキシャキとした歯ざわりや煮こんだときの甘みが人気で、作付面積、収穫量ともに日本では大根についで多い人気の野菜です。せん切りのつけ合わせはトンカツやステーキ、コロッケなどの洋食に欠かせず、ほかにも、サラダ、煮もの、あえもの、炒めもの、みそ汁、漬物など、何でもこなす万能野菜です。					■	■	■	■	■	■		

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	キャベツ 商品名 芽キャベツ	キャベツはひとつの株に1個できますが、芽キャベツ（めきゃべつ）は茎にそってビッシリとなり、1株で50～60個収穫でき、キャベツが小さくなったような形です。								■	■	■		

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	キャベツ 商品名 チリメンキャベツ	葉が縮れている品種です。巻きはゆるく、仲間で緑色をしています。サクサクとした歯ざわりと甘みがあり、サラダなどの生でもおいしいのですが、ロールキャベツなどの煮物や炒め物がお勧めです。								■	■	■		

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	白菜 商品名 白菜	西洋のキャベツに対し、東洋を代表する葉野菜です。淡い緑色をした大きな葉は、周囲がちりめん状に縮れて互いに抱き合うように重なります。大きくなるにつれて白い部分が太く伸びるため「白菜」と呼ばれるようになりました。やや甘い味はくせがなく、工夫次第で食卓の主役や名脇役となり得る万能選手です。浅漬け，なべ物，餃子の具，サラダ，スープ，炒め物など、料理にも幅があります。					■	■	■	■	■	■		

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	レタス 商品名 結球レタス	レタスは「玉レタス」「葉レタス」「立レタス」「茎レタス」の4種類に大別でき、結球レタスを玉レタスと呼びます。 　玉レタスは堅く結球する「クリスプヘッド型」と柔らかく結球する「バターヘッド型」に大別できます。私たちは「クリスプヘッド型」を通常「レタス」と呼びます。					■	■	■	■	■	■		

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	レタス 商品名 非結球レタス	ふつうの丸くなるレタスに対して、丸くならない種類のレタスを非結球レタスといいます。しかし強い寒さにあたると、非結球レタスもふつうのレタスのように丸くなってしまうのです。サニーレタス、グリーンリーフ、フリルレタス、ロメインレタスなどが非結球レタスです。					■	■	■	■	■	■		

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	レタス 商品名 赤いレタス	葉面に縮みがある赤銅色のリーフレタスの仲間。茎が伸びるにしたがって下葉から順にかきとって収穫したり、サラダ菜のように株元から収穫しても良い。焼肉料理には欠かせない食材。					■	■	■	■	■	■		

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	レタス 商品名 グリンリーフ	玉レタスなどと同じ仲間ですが、結球することがなく、かすかな苦みと柔らかな口当たりが特徴の緑黄色野菜です。葉がまっすぐなため、サラダやハンバーガーなどにも使いやすいレタスです。						■	■	■	■	■		

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	レタス 商品名 サニーレタス	先端の赤みがかった葉をもつレタスの仲間である緑黄色野菜です。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	レタス 商品名 玉レタス	玉レタスは極一般的な結球レタスで、通常レタスと言えばこの玉レタスを指すと言っていいのではないでしょうか。食感がパリッとしていることからクリスプヘッドレタスとも呼ばれています。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	レタス 商品名 レッドフリルレタス	細かく縮れた葉先が波を打ってフリルのように見えることから名付けられたお洒落なレタスです。少ない量でもふんわりボリュームがあるので、サラダに豪華さを与えてくれます。葉レタスの仲間ですが、味わいは玉レタスに近くシャキッとした歯応えが魅力です。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	レタス 商品名 フリルレタス（緑）	細かく縮れた葉先が波を打ってフリルのように見えることから名付けられたお洒落なレタスです。少ない量でもふんわりボリュームがあるので、サラダに豪華さを与えてくれます。葉レタスの仲間ですが、味わいは玉レタスに近くシャキッとした歯応えが魅力です。												

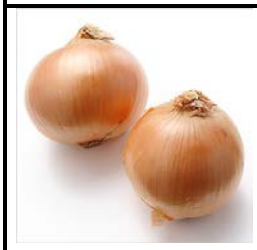
	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	セルリー 商品名 セルリー	セルリーはセロリとも呼ばれます。独特な強い芳香の精油成分には、精神を安定させる作用があるそうです。この香りとさわやかな歯応えで、サラダや肉料理に大変人気があります。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	セロリ 商品名 根セロリ	セロリの仲間ですが、セロリの根ではなく、根だけを食べる別品種です。名前どおりセロリに似た味と香りですが、見かけの悪さに反比例してセロリよりも繊細な味わいです。セロリが苦手な人にもおすすめ。熱を加えるとよりまろやかな香りに。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	水菜 商品名 湘南	アクやくせがなく、シャキシャキした歯ざわりが特徴。肥料を使わず、水と土だけで作られていたことから、水菜と呼ばれるようになった。鍋料理はもちろん、近年サラダ野菜としても人気急上昇。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	チンゲン菜 商品名 チンゲン菜	中国野菜の代表選手。広東白菜の仲間で、中国では青菜の半分以上を占めている。日本にもすっかり定着している。中国では葉が重なって球状になるものを「大白菜」球状にならないものを「小白菜」と呼び区別していて、青梗菜（ちんげんさい）は後者のタイプで1970年代に伝わった当初は、いろいろな名で呼ばれていたが、農林水産省で青軸のものを「青梗菜（チンゲンツァイ）」、白軸を「白菜（パクチョイ）」と定め、全国に定着。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ピーマン 商品名 ピーマン	唐辛子を品種改良し、食べやすくしたのがピーマンです。緑色のピーマンは未熟なうちに収穫したもので、完熟すると赤くなります。熱帯アメリカの原産で、日本には16世紀ごろに伝わりました。広く一般に定着したのは第二次世界大戦後です。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	玉ねぎ 商品名 玉ねぎ	切った瞬間からやたらに涙が出るもの、水にさらしてもピリピリとたまらなく辛いものもあります。たまねぎの辛みは硫化アリルという硫黄を含む成分です。たまねぎを切ると空気にふれてこの硫化アリルの仲間の催涙性物質が発生して涙が出るのです。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	玉ねぎ 商品名 赤玉ねぎ	普通の玉葱よりも、辛味や匂いも少なく、水分が多くみずみずしいので生食でも食べやすい。									■	■		

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	玉ねぎ 商品名 ホワイトオニオン	玉ねぎ特有の辛味や刺激臭がない品種なので、生食やピクルスとして調理して美味しく食べることが出来ます。玉ねぎ1球当たりの直径が2から3cmとミニサイズ。玉ねぎの中でも珍しい、真っ白な玉ねぎです。									■	■		

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	春菊 商品名 春菊	春菊にはいくつかの品種があり、地方によっても特色があったりします。西日本で多く見られる葉が広く切れ込みが浅いタイプのものや、関東に多い株が上に向かって伸びるタイプ、それに対し関西では株が横に張るタイプなどがあります。葉が広く切れ込みが浅いタイプは比較的苦味や香りが少なく、葉の切れ込みが深いものの方が香りや苦味は強い傾向にあります。					■	■	■	■	■	■		

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	小松菜 商品名 小松菜	コマツナは今では各地でハウスなども含め通年出荷されていますが、本来寒い冬に採れる野菜だったので冬菜、雪菜などとも呼ばれています。また、初春に出回る若くて色が薄いものは鶯菜(うぐいすな)とも呼ばれています。寒さに強く、一二度霜が降りた後のほうが甘みが増し、葉も柔らかくなって美味しくなります。	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	大根菜 商品名 大根菜	大根は、マルチという黒いビニールで畝を覆って、そこに10センチほどの穴を開けて3粒の種を播きます。全部発芽してそのまま成長させてしまうと、窮屈になって大きくならないので1本だけ残して他は間引くんです。その間引いたのが“大根菜”。	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	しそ 商品名 青じそ	しそは、古くから日本に自生する「和風ハーブ」です。古くから色々な薬効が認められていて、最近では問題の花粉症などのアレルギーにも効果があるといわれて注目されています。料理の付け合わせや薬味に利用されることが多いしそですが、アイデア次第で様々な料理に利用できます。成長に応じて葉、芽、花穂、実の全ての部分がつかえる利用価値の高い食材です。							■	■	■			

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	しそ 商品名 赤じそ	赤じそは、緑色の青じそ（大葉）とは対照的な、紫色をした葉を持つしそ（シソ）です。6～7月頃に出回り、梅干しの材料に使われ、赤じそから出る鮮やかな紅色が大変特徴的です。その他、乾燥させたものを細かくしたふりかけ「ゆかり」にも使われています。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	商品名 ウド	うどの持つ独特な香り、爽やかな苦味、シャキシャキとした歯ごたえは、一度食べたら忘れられず、春が来るたびに食べたくなってしまう魅力が詰まっています。そして、ご存知ですか？　うどは穂先や皮も無駄なく食べられるのです。捨てるところのない、節約野菜としてもおすすめです。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	キノコ 商品名 シイタケ	カサは幼い時は球型をしており、成長するにつれて開いてきて、やがて平らになります。表面は茶～黒褐色で湿り気はあるが、ヌメリはありません。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	キノコ 商品名 ヒラタケ	ヒラタケのカサは大きいもので20cmほど。色は明るい褐色をしており、形は幼いころは饅頭型、成長するにつれてカサが開き、貝殼型や漏斗型に変化していきます。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	キノコ 商品名 ブナシメジ	カサは灰褐色～薄茶色で軸は白色。うまみと香りがあり、歯ごたえのよさが持ち味です。炒め物から煮物、鍋物、和え物までさまざまな調理法が楽しめます												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	キノコ 商品名 ナメコ	ナメコは幼い時はカサが内側に入っていて半球型をしており、成長するにつれて饅頭型からカサが平らに開いてきます。色は赤褐色から黄土色の物があり、見た目にも美しいきのこです。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	商品名 落葉キノコ	北海道の人達が一番知っているキノコが、ハナイグチ（落葉キノコ）です。名前の通り、落葉松（カラマツ）の地面に単体または群生しています。独特の「ぬめり」が有るので好き嫌いがあるようですが、「道民のキノコ」の代表格です。									■	■		

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	マイタケ 商品名 原木マイタケ	原木マイタケとは、菌床栽培（おがくずなどに栄養素と菌を混ぜ込んで栽培する）と異なり、伐り出した樹木にマイタケ菌を植え付け栽培したものです。天然のまいたけに近いこりこりとした食感や肉厚は菌床とは違う原木まいたけならではのものです。焼いても、炒めても、揚げても、炊き込んでも、その美味しさは変わることありません。									■			

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	そば 商品名 キタワセ	食用とされるのは実ばかりではなく、幼い茎や葉は、スプラウト（新芽野菜）としてサラダの材料などとしても食用となる。このため、家庭でソバを栽培した時などは、間引きを行った時に、間引いたソバを野菜として利用することもある。									■			

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	小麦 商品名 ハルユタカ	生産の難しい幻の小麦「ハルユタカ」。グルテン含有率が高く、程よいもっちり感と風味の良さはハルユタカならでは。上質のパンや麺作りに最適です。								■	■			

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	小麦 商品名 キタモエ	平成12年に育成された縞萎縮病抵抗性に優れ粉色が良好な秋まき小麦、小麦縞萎縮病、各種雪腐病、うどんこ病に強く、穂発芽耐性が強い、粉色やめんの色、製粉性に優れる。								■	■			

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	イモ 商品名 上長和特選 ばれいしょ （早生白）	「上長和特選ばれいしょ」の品質の良さは、決して見た目だけではありません。品質管理として、収穫開始前にじゃがいもに含まれるデンプン含量（＝ライマン価）の検査を行い、ライマン価が14％以上の厳選されたいものみを出荷するなど、その名の通り、「特選」された逸品です。食味は男爵系でホクホクとして舌ざわりがよく、やや粉質。ポテトチップスなどの揚げ物、コロッケ、ふかし芋等に最適です。								■	■			

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	イモ 商品名 とうや	火の通りが早いので、色々な料理に大活躍間違いなしのじゃがいもです。一見すると普通のじゃがいもですが、食べてみるときめ細かくなめらかな舌触り、繊細な味わいをおたのしみ頂けます。男爵とメークインの間くらいのホクホク感もちょうどよく、ふかしてバターで食べるのももちろんのこと、食感を楽しむスライスサラダやジャーマンポテト、また肉じゃがなどの料理にも最適です。	■	■	■						■	■	■	■

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	イモ 商品名 男爵	男爵いもは見た目は丸い形でゴツゴツしていて芽の部分がくぼんでいます。でんぷんの量が約15%ととても多いのでホクホクしていて煮くずれしやすいじゃがいもです。このホクホク感をいかしたコロッケやポテトサラダ、粉ふきいもなどがおすすめです。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	イモ 商品名 キタアカリ	「男爵薯」を母、「ツニカ」を父として交配。いもの形は、球にちかく、目は男爵薯より浅く、赤紫の着色がある。男爵いもより煮くずれしやすいので、煮物には向いていません。そのままでもおいしい甘みをいかして、ふかし芋はいかがでしょう。塩少々とバターをのせれば、簡単おいしい一品の完成です。他には、コロッケ、粉ふきいも、ポテトサラダなど、ほっくほくをお楽しみください。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	じゃがいも 商品名 インカのめざめ	インカのめざめ独特の栗のような風味を楽しむには、そのまま塩茹でにしたり、ラップに包んでレンジで調理します。初めての食感と綺麗な金色にビックリです。煮崩れしないので、煮物、カレーやシチューに入れてもおいしく仕上がります。いろんな食べ方をお試し下さい。油であげたときに焦げ色が付きにくいのでポテトチップやフライにも向いています。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	じゃがいも 商品名 インカレッド	中は淡い赤で、色を生かしたポタージュスープやチップス、サラダがきれいです。多少くせのある芋らしい味。煮崩れが一番少なく、煮物でもキンピラでもOK。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	じゃがいも 商品名 インカパープル	皮も身もきれいな紫色をしています。『インカパープル』は収穫量も非常に少なく、まさに幻と呼ぶべき超希少なじゃがいもです。健康効果を期待され世間で話題の「紫色の野菜」の仲間としても注目中。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	じゃがいも 商品名 インカのひとみ	煮崩れしにくいので、カレーやシチューなどの煮込み料理に適していますが、お味噌汁の具、ポテトフライやポテトサラダにも利用できる、便利なジャガイモです。「インカのひとみ」は、親品種の「インカのめざめ」に比べて、形がやや大きく、でん粉質は、「インカのめざめ」よりも若干低い（男爵いもと同程度）という特性があります。越冬保存すると、より甘みを増し、糖度が10度近くにもなるジャガイモです。												

	作物名	特　　徴	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	イモ 商品名 長いも	現在、最もポピュラーな山芋で、栽培されている山芋の約2／3がこの長いもです。水分が多く、粘りが少ないため、とろろにはあまり向きません。サクサクとした歯ざわりをいかして、山かけやあえもの、サラダなどにすると、持ち味が生きます。												

			収穫時期											
	作物名	特　　徴	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ゴボウ 商品名 柳川理想	首の緊まりが良く、尻部まで肉付きもよい、そのうえ、ひげ根が少なく、白肌で軟らかです。肌のヒビ割れが少なく、ス入りが遅い。												

			収穫時期											
	作物名	特　　徴	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	商品名 ごぼう	ごぼうは皮に香りがあるので、洗ったものと泥つきがあれば、泥つきを選びましょう。大きすぎるものは「す」が入っていたり、筋ばって固いことがあるので、細めのものを。まっすぐのびて、ひげ根が少なく、肌のきれいなものが、いい品物です。												

			収穫時期											
	作物名	特　　徴	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ゴボウ 商品名 常豊	「柳川理想」にγ線を照射し、選抜を重ねて育成した、尻肉付きの良好な重量感を持つ多収豊産性のゴボウ。根部の太りが良く、草勢は中、草姿は立性、丸葉で葉色は緑、根は白肌でキメ細かく軟らかい。側根は少なく、根部の揃いが良く、ヒビ割れなく、ス入りが遅い。												

			収穫時期											
	作物名	特　　徴	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	商品名 ユリ根	ゆりの球根のことで、ほのかな甘味と苦味、ほくほくした舌触りが特徴です。おもに鬼ゆりと小鬼ゆりが使われます。日本では江戸時代中期から栽培されています。												

			収穫時期											
	作物名	特　　徴	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	カリフラワー 商品名 ロマネスコ	カリフラワーの1種です。中央の花蕾（からい＝花のように見える部分）は薄緑色で、とがった塊がいくつもあります。味は、おなじみの白いカリフラワーともブロッコリーとも違う、ちょうど二つを足して2で割ったようです。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	カリフラワー 商品名 オレンジブーケ	オレンジ色花蕾が美しい。茹でても色が落ちない、逆に濃く鮮やかになり、食味もよい。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	カリフラワー 商品名 グリーンカリフラワー	ブロッコリーのように緑色のカリフラワーです。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ブロッコリー 商品名 スティックセニョール	スティックセニョールは、ブロッコリーと中国野菜の芥藍とを掛け合わせたもので、もともと日本で開発された品種なのです。ブロッコリーは真ん中に花芽が出て、それが大きくなったものですが、スティックセニョールは、わき芽を伸ばしてその茎を食用にしたものです。スティックセニョールは、日本ではあまり受け入れられなかったのですが、輸出先のアメリカで大人気！その後、スティックセニョールは日本に逆輸入されたのです。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ブロッコリー 商品名 ブロッコリー サマーポイント	草勢は中程度で、草姿は半立性。花蕾は小粒で揃いが良く、締まりの良いドーム型となる。高温条件下で、花蕾腐敗、キャッツアイの発生が比較的少ないため、盛夏期栽培における品質と収量性に優れる。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	大根 商品名 辛味大根	普通の大根より小さめで辛味が強い大根を総称して「辛味大根」と呼んでいます。辛味大根は、辛味成分イソチオシアネートを多く含んでいます。辛味大根はおろして食されますが、薬味として蕎麦やうどん、天ぷら、肉料理、魚料理等に添えられます。　蕎麦やうどんとの相性は抜群です。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	大根 商品名 ミニ大根	根だけでなく葉も全体に小さく、まさにミニチュアの大根と言った感じ。しかし味はしっかりと大根の味で、ほんのりとした甘みと後口に大根特有の辛みが感じられます。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	大根 商品名 紅芯大根	中国系の大根で、皮は白～黄緑で一般的な大根のようですが、中が紅色～赤紫ときれいな色をしています。甘味が多くて水分も豊富。シャキシャキした食感があるので色を生かしたサラダや甘酢漬けなどに向いています。加熱すると色が薄くなります。	■	■	■						■	■	■	■

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	大根 商品名 紅しぐれ大根	断面は外皮の部分が紫色で、中心部分にもうっすらと紫色が入っています。表皮がアントシアニンによる濃紫色で酢とあわせると綺麗なピンク色に変化します。甘酢漬けにすると、シャキシャキ感があり、サッパリとしたお茶漬けに最高で関西で人気があります。	■	■	■						■	■	■	■

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	大根 商品名 ビタミン大根	小型の青首大根で、中国大根です。ビタミンが豊富で歯切れ良く、生食・おろし大根・漬物等に向いています。緑の部分はとても甘みがあり、白の部分は辛味があります！									■	■		

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	大根 商品名 黒大根	黒長大根・黒大根（くろだいこん）は表面の皮は真っ黒ですが、中は一般的安大根とそう大きな違いは無く真っ白です。大きさは長さ20cm前後で表面の皮はややガサガサした感じで、中の果肉部分も水分が少なく、辛味大根のような肉質です。生のままかじると辛味が強く、おろしにすると辛味大根ほどではありませんがかなり利きます。									■	■		

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ウリ 商品名 冬瓜	果実は小さいものから大きいものまであり、大きいものだと10kgを越すものもあるそうです。名前の由来は、冬に収穫すると言う意味ではなく、貯蔵性が高く、夏に収穫したものでも冬まで持つと言う意味からだそうです。								■	■			

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	トウガラシ 商品名 万願寺とうがらし （京野菜）	京都府舞鶴の万願寺（まんがんじ）地区で栽培されてきた地方野菜（京野菜）です。唐辛子と言っても、全く辛くない甘唐辛子で、10cmを越える大きさの大型唐辛子です。ピーマンとは違う細長い形の「唐辛子形」ですが、ガクに近いところが少し絞り込んだような、ルーズソックスのような形をしています。食べ方としては、素揚げが一番良いとされています。穴をあけて天ぷらより少し熱い油で、皮が白くなる程度に揚げ、油をきって醤油をかけて食べます。								■	■			

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	トウガラシ 商品名 伏見甘長とうがらし（京野菜）	江戸時代から京都の伏見地区で栽培されてきた甘唐辛子の一種です。辛みが無い唐辛子なので、別名、「伏見甘（ふしみあま）」とも呼ばれてきました。独特な風味と甘さを持ち、万願寺とうがらしと共に、「京の伝統野菜」の一つとなっています。京都では、実だけでなく、葉の部分も「きごしょう」と呼び、ジャコなどと煮物にしたり、甘辛く佃煮などにしておばんさいの一品として食べる風習があります。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	トマト 商品名 桃太郎系	ピンク色の果皮は熟すと赤くなります。甘味が強くて適度な酸味もあり、ゼリー状の部分は多め。果肉がしっかりしていて熟しても実が崩れにくいので、サラダやパスタなどにおすすめです。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	トマト 商品名 フルーツトマト	栽培時に水の量を抑えることで果実に糖度やうまみが貯えられ、フルーツのような甘くて濃厚な味わいになります。糖度は一般的に8度以上で、サイズは普通のトマトよりも小さめで50～120g程度。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	トマト 商品名 レモントマト	レモントマトは色も形もレモンに似ています。写真の物は少し小ぶりで細いですが、もっと丸く大きなものもあり、レモンにそっくりな物もあります。皮や果肉がしっかりとしていて、サラダの場合は輪切りにするか、皮を湯剥きした方が良いでしょう。煮物にも向いています。味はしっかりとトマトですが、酸味がほとんど感じられず、甘みを感じます。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	トマト 商品名 グリーンゼブラ	完熟しても赤くならないトマト。サルサソースなどに使われます。赤いトマトに比べて酸味が強く、果肉が固いことが特徴。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	トマト 商品名 レッドゼブラトマト	赤地ににオレンジの縞が入る中玉種。 均整の取れた品種で多収穫。 甘酸っぱい肉厚の中玉トマト。サラダなどの彩りにも目を引く。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	トマト 商品名 イタリアントマト・ローマ	ソースやペーストに理想的で、このトマトでケチャップを作れば絶品！！その他、スープ、ジュースと調理範囲は広く、子供たちにも大人気のトマトです。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	トマト 商品名 トマトベリー	イチゴのようなかわいいハート型をした直径約三センチのミニトマト。甘くて肉厚な食感を楽しめます。糖度は通常のトマトが約六度であるのに対し、九度から十度以上とスイカなみに甘く、またトマト特有の苦味や臭さがなく、甘味と酸味のバランスが絶妙で、フルーツ・スウィーツ感覚で食べていただけます。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	トマト 商品名 シシリアンルージュ	シシリアンルージュは柔らかい繊維が豊富で、オリーブオイルなどを果肉に取り込む性質があります。もともと旨み成分のグルタミン酸が豊富ですが、調理時に塩を加える事により、よりグルタミン酸を引き出し、さらに特に相性の良いオリーブオイルと絡めるとオイルのまったり感と旨み成分ががっちりと手を組みご家庭でも一流レストランのプロの味が楽しめます。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	なす 商品名 庄屋大長なす	果長35～40cm程度にもなる品質のよい大長ナス。果実内の種子数は少なく、果肉がやわらかで品質極上。焼きナスにすると絶品。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	人参 商品名 イエローハーモニー	鮮やかな黄色！甘みが強い人参です。長さ約20cmくらい。上から下まで同じ太さなので、まな板の上で安定し切りやすいです。甘みが強く、中心部まで鮮やか黄色なので、ニンジン嫌いなお子様にもお薦めです。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	人参 商品名 ミニ人参	長さ7～8cmの小型の人参のことです。可愛い形状から「ベビーキャロット」や「姫人参」とも呼ばれています。人参特有のにおいが少なくて肉質が柔らかく、甘味が多いので生食することが出来、サラダやオードブル、またスープ煮にしてお料理の付け合わせなどに使われます。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	人参 商品名 コズミックパープル	外皮は紫、中は鮮やかな橙色のコントラストが美しいにんじんで、料理がいっそう彩り豊かに！甘みに富み、生でも加熱してもおいしい！												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	人参 商品名 パープルスティック ニンジン	外は紫、中はオレンジといったツートンカラーの、この一風変わったニンジン。ニンジンですので、普段のお料理にすぐに使えます。でも、せっかくのポリフェノールを活かすのであれば、やはり生で食べるのが一番です！ サラダや野菜スティックが定番で、塩をふるだけ、味噌をつけてなどの食べ方がおすすめです。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	パセリ 商品名 イタリアンパセリ	普通のパセリのようなちぢれ葉でなく、やや大型の細長く裂けた葉には、やさしい芳香があります。生でサラダに散らします。ハーブバター、ハーブオイルを作り、スープやパスタに。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	山クラゲ （ステムレタス） 商品名	レタスの一種。命名の由来は、こりこりした、独特の歯ごたえからだと思います。山くらげとは、結球しない茎レタス(ステムレタス)の茎を乾燥させたものです。たっぷりの水でもどして適当な長さに切り，炒め物やあえ物，煮物，漬物などにする。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	トレビス 商品名	イタリア原産の野菜で、日本に入ってきたのが1980年代と、比較的新しい品種の野菜です。赤紫色が美しく、少し苦味があって、サラダに人気です。紫キャベツに似ていますが、紫キャベツはアブラナ科なので、全く別の科の野菜です。最も適しているのは生のまま食べるような料理です。サラダの色味に加えたり、葉を器的に使って上に冷菜を乗せて前菜に仕立てたりします。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	オカヒジキ 商品名	葉の様子が海藻のヒジキに似ている事から、おかに生えるヒジキと言う意味で「おかひじき」と名付けられました。オカヒジキは、柔らかい若芽を食べますが、灰汁が強いので2分ほど、お湯で茹がいてから食べます。あまり茹ですぎるとシャキッとした食感が損なわれてしまうので、茹で過ぎには注意します。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	空心菜 商品名	若い葉と茎を食べる野菜で、シャキシャキとした食感のある茎と、少しヌメリを持つ葉が特徴になっています。中国以外にもタイヤフィリピンなど東南アジアの色々な国やオーストラリアなどでは古くから親しまれてきた野菜の一つです。							■	■	■			

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ビーツ 商品名	地中海沿岸地方原産のアカザ科のサトウダイコンの変種のことです。ビーツは赤い色をしたカブのような形で、輪切りにすると同心円状に赤い輪があり、ショ糖が多く含まれているので、独特の甘味があります。固いので水に塩と酢を入れて丸ごと茹でてから切りましょう。ビーツは煮込みや酢漬け・サラダなどに使います。									■	■		

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	スイスチャード 商品名	シャキシャキとした食感の「スイスチャード」は、地中海沿岸が原産といわれるアカザ科アカザ属の野菜です。和名を‘フダンソウ’と言い、地域によっては、‘アマナ’‘うまい菜’‘トウチシャ’など多くの呼び名を持っています。4世紀ごろのギリシャ語で書かれた書物によると、「スイスチャード」は薬としての効果も期待されていたようです。						■	■	■	■			

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	壬生菜（京野菜） 商品名	壬生菜は水菜とともに京菜とも呼ばれ、関西では古くから親しまれている冬の野菜です。水菜と並び京都の伝統野菜のひとつ。水菜にはあまり無い、少しピリッとくる辛さを持っています。			■			■			■			

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ツルムラサキ 商品名	葉と茎を食用にします。葉は丸みを帯びた形で柔らかく、やや厚みがあります。また、ホウレン草などと違い、太い茎がありそこら方葉は生えています。独特のぬめりと香りがあり、栄養価が高い食材です。								■	■			

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	リーキ 商品名	茎が太く、葉はほとんど筒状では無く扁平で厚みがあります。一般的なネギとの見分けは葉が筒状にならずV字型になっているので、緑の部分を見るとすぐに分かります。味と香りは根深ネギよりまろやかで、さっと茹でたものは歯ざわりがあり、甘味があっておいしい。	■	■	■							■	■	■

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ハーブ 商品名 クレソン	葉は暗緑色で、ピリッとした辛味があります。寒さや乾燥にあうと、葉の辛味が増し、苦くなることがあります。花は、白い小さなものが集まって咲きます。サラダやスープ、サンドウィッチ、肉、魚料理のつけ合わせに使います。また、葉はペースト状にし、パックすると、しみやそばかすに効果があるといわれています。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ハーブ 商品名 アイスプラント	名前の由来は表皮に塩を隔離するための細胞があるため葉の表面が凍ったように見えることから。高級フランス料理の食材として注目を浴びている。日本ではクリスタルリーフ、ブッチーナ、ソルティーナという商標で販売されている。 塩味のする新野菜として、近年、全国各地で栽培されはじめた。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ハーブ 商品名 スペアミント	スペアミントは仲間のペパーミントより刺激が少なく、甘さのある香りで、 料理やお菓子作りに利用されます。イギリス料理では肉の臭みを消すため、ミントソースにしてローストラムに添えられます。タイ、ベトナムなどのエスニック料理では、サラダやソースによく使われます。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ハーブ 商品名 パイナップルミント	ヨーロッパから西アジアに分布する「アップルミント（M. suaveolens）」の交雑種です。葉は卵形で、白色またはクリーム色の斑が入り、軟毛が生えています。かすかなパイナップルの香りがあり、ハーブティーやビネガー、魚料理などに利用されます。7月から9月ごろ、茎の先端に穂状花序をだし、小さな白い花を咲かせます。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ハーブ 商品名 ブラックミント	清涼感のある香りで飲料やお菓子などに利用されています。ミントの花言葉は美徳・効能です。花もドライフラワーにすると、かわいいのでクラフトにも使えます。葉と葉脈が紫色で、つやがあります。ーブバスにも！地下茎で増えていくので他のものとは少し離して植えましょう。冬は地際の葉だけになります（ロゼット状）。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ハーブ 商品名 スイートバジル	独特な強い香りの主成分はエステラゴールで、他にリナロール、リナオール、オイゲノールなどの成分が含まれます。スイート・バジルの楽しみ方はなんといっても料理に使用することでしょう。生のまま食べることができますので使用するのも簡単です。トマトとの相性が良いためにスライスしたトマトとスイート・バジルを器に入れて、上からドレッシングをかけたり、塩とコショウ、オリーヴ油をふりかけ混ぜ合わせて食べたりします。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ハーブ 商品名 スイートフェンネル	鳥の羽のような緑色の葉で、黄色い大きな花を咲かせ、秋に種子をつけます。毛のような細い葉を持ち、傘型の黄色い花を付けた後に 出来る灰色の細長い実が、ハーブとして用いられます。独特な甘い香りに特徴があるので、他のハーブに少量ブレンドするとよいでしょう。ちょっと気分をかえてスパイシーなハーブティーが楽しめます。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ハーブ 商品名 フローレンス フェンネル	独特の香りとさわやかな甘みのある多年性植物で、草丈は大きく1～2mに達します。株元が大きく肥大する（球茎）のが特長です。球茎は野菜のようにしてサラダやシチューに使われます。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ハーブ 商品名 ルッコラ	葉にゴマのような風味とクレソンに似たぴりっとした辛み、ほのかな苦みがあります。古代ギリシャ人はルッコラ（ロケット）を薬用、料理に用い、エウゾーモン（スープを美味しくするもの）と呼んでいました。また古代ローマではミックスサラダに入れる野菜として人気があったそうです。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ハーブ 商品名 セルバチコ	ルッコラよりも、ゴマのような風味とピリリとした辛みがある。イタリア料理に多用されるハーブのひとつ。サラダやピザ、パスタ料理等に広く使われる。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ハーブ 商品名 ローズマリー	集中力･記憶力を高めるハーブとしてよく知られて、花言葉も「記憶」です。フレッシュでもドライでも利用可能で、抗菌作用や酸化防止作用があって、食べ物のもちを良くし、肉料理をはじめさまざまな料理に広く利用できます。お茶として使えば脳を刺激する香りに意識がはっきりして、元気を取り戻せます。また、抽出してティーは、化粧水として使うと肌を聞き閉め、殺菌して若さを取り戻すといわれます。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ハーブ 商品名 コモンタイム	ヨーロッパ南部の地中海沿岸が原産です。乾燥した砂礫地で、粘土質あるいは石灰岩質の土壌に生育しています。高さは20～40センチほどになります。5月から7月ごろ、淡いピンクの小さな花を咲かせます。代表的な料理用ハーブで、とくに魚介類に合います。パエリアやソーセージ、ミートソースなどに用いられます。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ハーブ 商品名 ベルギーエシャロット	約2000年前に玉ねぎの変種として生まれた植物で、古くからヨーロッパ他で栽培されてきました。フランス語ではエシャロット、英語ではシャロットと呼ばれ、フランス料理やイタリア料理でよく使われる香辛野菜です。日本では、「エシャロ(レ)ット」という名前で、生食用に軟白栽培され若採りされたらっきょうが出回っていますが、これはもともとのエシャロットとは別のものです。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ハーブ 商品名 ルバーブ	ルバーブは根部の大きな肉質の多年草で、属名のレウムはルバーブのギリシア名Rhaに由来し、種小名は地名からきています。葉は根茎から放射状に出ます。長い円筒状の葉柄があり、葉身は円形に近く、径20～30cm、葉縁は波状になります。初夏に花茎を出して、大きな円錐花序に多数のクリーム色の小花をつけます。太い葉柄を、ジャムや砂糖漬けに加工して食用にしますが、葉には有毒な成分が含まれていますので、口にしないように注意してください。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ハーブ 商品名 レモンバーム	レモンバームの葉は、とてもレモンに似た香りがします。植物学的にいえば、この2つの植物は無関係です。似た香りでも、レモンバームのほうがレモンに比べてより繊細で、きわめてユニークな芳香を放ちます。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ハーブ 商品名 ブルーボリジ	青い星型の花が印象的なボリジは副腎に働きかける作用があり、民間薬として強壮、強心、血液浄化などに用いられていました。古代ギリシャ時代には、憂鬱な気持ちを吹き飛ばし勇気を与えてくれる薬として、兵士達の出陣前にはボリジを浮かべたワインを飲んでいたとか。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ハーブ 商品名 タイム	タイムの精油成分はモチール、カルバクロール、その他で、水蒸気蒸留によって得た精油をチアミン油といって、香水の原料にするほか、十二指腸虫駆除薬、鎮咳薬にされます。シャープなつんとした香りは消毒力の強い成分「チモール」のためで、口内清涼剤、歯磨き、石鹸、トニック、男性用ローションなどによく利用されています。												

	作物名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	エディブルフラワー 商品名 ダイアンサス	ダイアンサス属は、世界に約300種が分布しています。やさしい草姿に可憐な花を咲かせ、香りも魅力です。カーネーションもダイアンサス属に含まれますが、通常はカーネーションを除いたものを総称して「ダイアンサス」と呼んでいます。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	エディブルフラワー 商品名 カレンデュラ	ほんのり甘みのある花びらは生のままサラダに散らしたり、ケーキに焼き込んだりするときれいな色合いでおいしい！市販のケーキミックスを使ったり、ホットケーキのたねに混ぜ入れて焼くだけでも楽しめます。花弁のティーには収れん、殺菌、消炎作用があり、消化不良などの症状を和らげるとされます。生でも乾燥でも利用可能。葉もハーブティーにできます。ティーはまた肌の調子を整えるスキンローションや、地肌を健康にするヘアリンスに用いることができます。												

	作物名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	エディブルフラワー 商品名 マロー	ローマ時代から薬用、食用植物として栽培され、鮮やかな青色になるティーは「夜明けのティザーヌ」と呼ばれ、酸を加えるとピンク色に変わることから「サプライズティー」の呼び名もあるそうです。												

※表示の農産品、畜産品、果樹、魚介類は伊達市、壮瞥町、洞爺湖町、豊浦町のJA,,漁協、購入業社、料理人,,契約栽培農家等の情報を集約した食材で全てが購入出来る食材ではありません。
※収穫時期･漁期は季節による作付け、地域性、生産者･漁の天候や資源状況等により異なります。
※文献によって特徴、栄養素についての説明に多少の違いがあります。

ジオの恵み:果樹 （伊達市、洞爺湖町、壮瞥町、豊浦町）

※表示の農産品、畜産品、果樹、魚介類に農協,漁協、購入業社、料理人,種苗販売会社,契約栽培農家等の
　情報を集約した食材ですが、全てが購入出来る食材ではありません。
※収穫時期･漁期は季節による作付け、地域性、生産者･漁の天候や資源状況等により異なります。

果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
イチゴ 商品名 けんたろう	全国的に美味しいと言われ 又、知名度も高い「ももたろう苺」「あまおう」「女峰」「さがほのか」等にも決して劣る事のない極上品です。北海道 優良品種に認定され、高級品で生産量も少ないため、市場流通もあまりなく地元民でもなかなか食べる事が出来ない貴重で甘味･酸味のバランスのとれた美味しい苺です。						■	■					

果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
イチゴ 商品名 すずあかね	夏秋いちご。夏イチゴは果皮の固さが命です。すずあかねは果皮が固く輸送性に優れているという特徴があります。つまり日持ちがするということです。すずあかねは香りが高く、製菓用に最適です。また夏秋イチゴの中では糖度が高く、生食用にも向いています。また冬イチゴと比べると多少酸味があります。						■	■	■	■	■		

果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
イチゴ 果樹名 宝交	甘いイチゴの代名詞の「砂糖イチゴ」を母にして、1962(昭和37)年に兵庫県の宝塚にある農業試験場で生まれた。宝塚で交配したイチゴなので「宝交(ほうこう)」と名づけられました。宝交はそのままが一番美味しい甘い系のイチゴです。				■	■	■	■					

果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
イチゴ 商品名 サマールビー	香りは夏いちごの中でもトップクラスのいちご。いちごの甘い香りが広がります。果皮は硬くしっかりしています。食べると果肉は緻密でねっとりと歯にあたる感じ。ジューシーさをたっぷり果肉に閉じ込めていて、甘酸っぱさが口の中いっぱいに広り鼻に抜けるフレバーで、香りが豊かなことを感じる。							■	■	■	■		

果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
イチゴ 商品名 さがほのか	香りがすごい！　外見の印象は果皮の着色にムラがあるが、形は綺麗に整っている。食べてみると、果肉は白色、肉質は緻密、しっとりした歯ごたえがあり、ジューシー。口の中に香りが広がって、甘みとほのかな酸味が一緒にくる。		■	■	■	■	■						

果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
イチゴ 商品名 紅ほっぺ	果皮はしっかりしていましたが、果肉は柔らかくジューシーで、しっとりした食感。果汁があふれるのではなく、果肉の中にたっぷり入っているという感じ。美味しいものは葡萄のデラウエアのような味がする。	■	■	■	■	■	■						

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	イチゴ 商品名 とちおとめ	大粒で糖度は高くもなく低くもない、酸味は少なく、食味がよい。果肉は緻密で多汁質（ジューシー）で香りも高い。バランスのとれた品種。		■	■	■	■							

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	さくらんぼ 商品名 佐藤錦	山形県東根市の佐藤栄助さんが育成した品種です。ナポレオンと黄玉を交配して出来た品種です。大きさは6グラム程度、最近ではかなり大玉の生産も可能になりました。果肉は乳白色で、どちらかというとやや軟肉。糖度は16～18度で20度以上になることも珍しくありません。甘酸のとれた美味しい味は現在の品種の中で最高の部類に入ります。							■					

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	さくらんぼ 商品名 高砂	果皮は黄色地に赤みを帯びており、果肉は乳白色。甘みは中くらいでやや酸味が強いが、食味は良好。核（種）が大きく果実が軟らかいため、輸送中に傷みやすいのが欠点。							■					

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	さくらんぼ 商品名 紅さやか	1979年佐藤錦×セネカの交雑によって育成した品種で1991年品種登録されました。短心臓形、大きさは平均して5～7グラム程度。糖度は14～19度。							■					

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	さくらんぼ 商品名 おばこ錦	果皮は紫黒色、果肉は濃赤色に着色します。糖度17度位で、早生品種としては食味がよく有望な品種にあたります。							■					

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	さくらんぼ 商品名 幸福錦	果皮は濃赤色の大粒のさくらんぼ。 糖度は20度と高く、味の良い品種です。							■					

	果樹名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	さくらんぼ 商品名 月山錦	赤色系の品種がほとんどの中、黄色いサクランボとして貴重な品種。非常に大粒の心臓形で、果皮は明るい黄色。甘味が非常に高く、酸味は少ない。栽培が難しく、一本の木からの収量も少ないために貴重な高級品種となっている。												

	果樹名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	さくらんぼ 商品名 寿錦	希少価値の高い高級さくらんぼです。大きくて、肉厚、甘味が上品でジューシー。上品なやさしい甘さ、味、みずみずしさ、そして種が小さく実の厚みがすごい！食べ応えが抜群！												

	果樹名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	さくらんぼ 商品名 ジャボレー	1822年頃フランスで実生から選出育成された。果肉色は赤色で、肉質はやわらかい。甘味は少なく、酸味が多い。果汁は多いが風味が少なく淡泊。果重は5～6g。												

	果樹名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	さくらんぼ 品種名 山形美人	山形県の天野高行さんが「佐藤錦」の枝変りとして発見した早生の着色系で、平成10年に山形県の(株)天香園が種苗法品種登録を獲得した新品種です。果重、果形、食味は「佐藤錦」と同じですが、果皮の着色は「佐藤錦」より濃く、濃紅色に着色して外観が優れています。												

	果樹名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	さくらんぼ 商品名 紅秀峰	山形県園芸試験場で「佐藤錦」と「天香錦」を交配して育成された品種、1991年に登録された。横に張った短心臓形で比較的大粒。果皮は黄色地に赤い斑を帯びる。果肉は黄白色で硬く、甘味が多くて酸味は少なめ。												

	果樹名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	さくらんぼ 商品名 ゴールドキング	戦後、仁木町で発見された品種。果実は円形から短心臓形。果肉はしまっていて、食味がよい。												

	果樹名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	さくらんぼ 商品名 水門	明治時代、小樽市の藤野園で発見。北海道でも古くから親しまれてきた品種。1911年に命名。果実は短心臓形で大きく、尻がややとがっているのが特徴。色は黄色地に赤色がつく。果肉はやわらかく、甘みが多いが酸味もある。雨による裂果が少ない。												

	果樹名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	さくらんぼ 商品名 サミット	アメリカから導入した品種、黒褐色の『サミット』は、糖度15度、世界中の人々に愛されているサクランボです。　同じ黒褐色のアメリカンチェリーよりも大粒で、やわらかく、果肉もとっても肉厚！食べごたえのある果肉と、みずみずしさが特徴です。												

	果樹名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	さくらんぼ 商品名 南陽	佐藤錦より大玉で爽やかな酸味があるのが特徴です。酸味のあるジューシーでたっぷりの果汁な甘さも引き立て、果肉も厚い大玉は弾けるような食感で食べ応えのあるさくらんぼです。												

	果樹名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	プラム 商品名 大石早生	現在、日本で最も栽培されているスモモがこの「大石早生」です。早いところでは5月下旬頃から収穫を始め、7月上旬頃に最盛期を迎えます。黄緑色の果皮は成熟にしたがって赤く染まり、完熟すると果皮全体が鮮紅色に染まります。形は円形で果重は50～70gほど。果肉は淡い黄色でやわらかく、食べるとジューシーでさわやかな甘酸っぱさが口の中に広がります。												

	果樹名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	プラム 商品名 ホワイトプラム （黄色いプラム）	果皮果肉とも白黄色。肉質が柔らかく多汁で酸味が少なく甘いプラムです。												

	果樹名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	プラム 商品名 ソルダム	大石早生に次いで日本で栽培されているのがこの「ソルダム」。果重は80～100gと大きめで日持ちがよく、甘みと酸味が調和した人気種です。果皮が緑色をしているため見かけはあまりよくありませんが、果肉はおいしそうな濃赤色をしています。												

	果樹名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	プラム 商品名 サンタローザ	豊産性。 サンタローザは日本のスモモの代表品種です。肉質が良く、甘みと酸味とのバランスが抜群のプラムです。 花粉が多いので、”ソルダム”や”大石早生”の受粉樹としても最適です。												

	果樹名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	桃 商品名 あかつき	糖度が高く、果肉は緻密で溶質ながら歯ごたえのある桃です。収穫時期は7月下旬頃で、サイズは250～300gくらいになります。「白桃」と「白鳳」を交配させた品種で、1979年（昭和54年）に登録されました。現在では「白鳳」に次いで出荷されています。												

	果樹名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	桃 商品名 川中島白桃	長野市の川中島で偶然誕生した品種で1977年（昭和52年）に命名されました。大きさは約250～350gと大きめで、果肉がややかたく歯ごたえがあり、日持ちがよいのが特徴。糖度が高いので、甘くてかための桃が好きな人におすすめです。												

	果樹名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	桃 商品名 黄金桃	「川中島白桃」から偶然誕生した品種で、果皮・果肉ともに黄色い桃です（無袋栽培のものは果皮がピンク色になります）。果肉は溶質で、強い甘みとほどよい酸味があります。												

	果樹名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	桃 商品名 白鳳	「白桃」×「橘早生」として神奈川県で育成され1933年（昭和8年）に登場した人気種です。果肉は白くやわらかな口当たりで果重は250～300g程度。酸味は少なく多汁で、上品な甘さを持っています。												

	果樹名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	プルーン 商品名 サンタス	果実は40～50g前後で中程度の形は楕円形、果肉は淡黄色で果汁が多く、酸味は中～多い方だが、収穫して2日ほど経つと酸が消えて美味しくなり、他の品種に比べさっぱりした味わいです。 （糖度：　16度～18度 ）												

	果樹名		収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	プルーン 商品名 パープルアイ	色はスモモのような緑から赤紫。 大きさも巨大と呼ぶに相応しい堂々としたもの。一般的な品種のシュガーと比較すると四倍もある。今までのプルーンのイメージとはかけ離れている。糖度が高く食べ応えがある。												

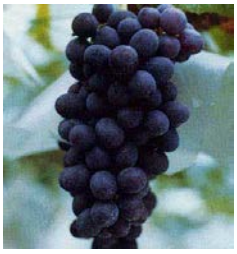
	果樹名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	プルーン 商品名 サンプルーン	佐久地方で選抜された品種で、プルーンの代表格です。果実は30g程度と小玉、紫黒色。糖度は18%以上と高く、酸味も適度にります。味が濃く、糖度が高いことで知られており、甘みと酸味のバランスが良く、食味が優れています。												

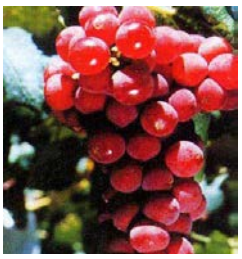
	果樹名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	プルーン 商品名 ベイラー	果形は楕円形、果重は60g前後でやや大きめ。果皮は黒紫色で美しく大変美しいです。果肉は黄緑色で肉質は極上。糖度は、20度以上と他のプルーンに比べて非常に高いのが特徴です。果汁が多く食味は最高。生食用として人気が高い品種です。												

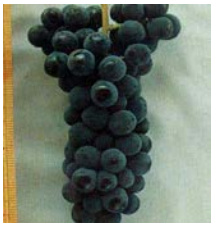
	果樹名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	プルーン 商品名 プレジデント	西洋スモモ(プラム)の一種であるプルーンは、ジューシーで、甘さと酸味のバランスに優れた健康果実です。甘みが強く、酸味が少ない大玉のプレジデントは、まさにプルーンの王様です。												

	果樹名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ぶどう 商品名 デラウェア	食卓でよく目にするなじみ深いブドウ。粒が小さめで果皮が紫色をしていています。香りは少なめですが、果汁たっぷりで糖度が高く、種もないことから人気の品種です。												

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ぶどう 商品名 ポートランド	白黄色。品質良く、糖度高く、日本人好みの甘さと独特な強い芳香で郷愁を感じる消費者が多い。多汁で果皮と果肉の分離がよく食べやすい。果皮は厚いが、完熟すると脆くなり、時に裂果あり。									■			

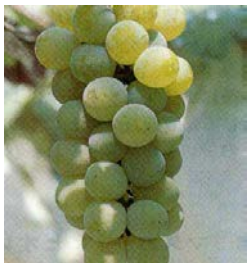
	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ぶどう 商品名 バッファロー	青味を帯びた紫黒色で果粉多く、着色良好で優美である。品質は米国型雑種としては優秀で、糖度は高く20度以上に達する。肉質は塊状と崩解性の中間、多汁である。果皮厚く、剥きやすく適度な酸味がある。上品なラブラスカ香あり。									■			

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ぶどう 商品名 ノースレッド	早熟で糖度が高く、果皮色は赤褐色で良く、寒冷地の有望種。果肉は塊状で果皮との分離よく、果肉の硬さは中位でキャンベルよりやや軟らかい。糖度は17～19度とキャンベルより2～3度高く、フオクシー香あり、食味は優れている。寒冷地の主要品種であるキャンベルより食味がよい。									■			

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ぶどう 商品名 ノースブラック	北海道南部から東北地方のブドウ栽培地域に適する、耐寒性ある新品種。早熟で食味もよい。果皮は容易に剥け、果肉は塊状でキャンベルと同じであり、硬度は中位でやや軟らかい。フォクシー香があり、糖度は16～18度でキャンベルよりやや高く、酸は少なく、食味はキャンベルより優れている。									■			

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ぶどう 商品名 サニールージュ	昭和52年(1977)に果樹試験場安芸津支場において「ピオーネ」に「レッドパール」を交雑して育成されたのがサニールージュです。種はなく、果実の色は美しいルビー色で、甘味は高く、酸味は少なく、大変食味のよいぶどうです。子どもでも食べやすいひと口サイズで、家庭の食卓に気軽にとり入れられます。									■	■		

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ぶどう 商品名 竜宝	赤褐色～鮮明な紅色の大粒な葡萄です。果肉が柔らかく、糖度が１８～19度。特徴のフォクシー香が濃厚で人気があります。												

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ぶどう 商品名 ナイアガラ	甘くて香りのよい緑系ブドウです。アメリカ生まれで「コンコード」×「キャサディ」から誕生し、1893年（明治26）に日本に伝わりました。ジューシーで風味がよく、ワインの原料としても利用されています。主な産地は山形県や長野県などで8月下旬頃から店頭に並びます。また、果皮の赤い「レッドナイアガラ」もあります。												

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ぶどう 商品名 レッドナイアガラ	ナイヤガラ種は本来、果皮が緑色の葡萄ですが、まれに黒葡萄状の果皮の品種が派生します。レッドナイヤガラはその変異種です。												

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ぶどう 商品名 スチューベン	アメリカ生まれで親は「ウェイン」×「シェリダン」。1952年（昭和27年）に日本に導入されました。果皮は黒く粒はやや小さめで、糖度は高いものだと20度以上になる甘いブドウです。												

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ぶどう 商品名 旅路	「旅路」というNHKの朝ドラの名前のつけられたぶどうは、その舞台の町、小樽市塩谷で生まれました。 茶色で粒は大き目、すっきりした甘さで独特の風味があります。希少価値が高く、人気の商品です。縞模様が特徴です。他の紅い品種と一目で区別がつきます。												

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ぶどう 商品名 キャンベル	北海道で最もなじみの深い”黒ぶどう”です。糖度15度前後でさっぱりと食べられる品種で、香りが高く、生食のほかにも、ジャムやジュースにしても美味しいブドウです。 果皮は厚く、果肉は軟らかい塊状で果皮は離れやすいのが特徴です。爽やかな甘みと酸味で、芳香が強く、完熟すると濃厚になり、うまみが出てきます。									■	■		

	果樹名	特　　徴	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ぶどう 商品名 巨峰	「センテニアル」と「石原早生」を交配したもので、1942年（昭和17年）に誕生。正しい品種名は「石原センテニアル」で、「巨峰」は商標名として付けられました。今では黒ブドウの定番品種となっています 。果皮が濃い紫黒色をしていて、果肉は淡い緑色。しまりがある果肉は甘さも十分、果汁も多く優れた食味です。										■		

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	りんご 商品名 シナノレッド	50～300g程度の大きさ、特別大きいものは400gに達するものもありますが稀です。長円形、濃紅色縞状に着色します。やや酸味がはっきりしますが、甘酸適和で、果汁も多く、香気もあります。また、少し過熟なものは果肉が口中でとろけるようにつぶれます。								■				

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	りんご 商品名 つがる	「ふじ」に次いで生産高が多く、果汁が豊富で甘みの強いリンゴです。「ゴールデンデリシャス」と「紅玉」を交配し1975年（昭和50年）に登録されました。大きさは300～350g程度。9月中旬頃から出回ります。「サンつがる」は「つがる」を無袋栽培したもので、果皮の色は薄めですが甘さは強くなります。								■	■			

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	りんご 商品名 あかね	濃い茜色のきれい色で、扁円錐形、鮮やかで光沢が強く、熟度が進むと濃い暗紅色になる果実です。果肉は白く硬めです。食味はやや酸味が強く、少し淡白な感じがしますが、この味を好む人もいます。								■	■			

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	りんご 商品名 さんさ	つがるよりやや早く収穫できます。名前は「さんさ踊り」にちなんでいます。果形は円～円錐形で、鮮紅色にきれいに着色。太い不明瞭な縞模様がみられます。　大きさはつがるよりやや小さく、200～300g程度。果汁が多く、歯切れもよく、酸味も甘味もきいたりんご。完熟した樹上のたわわな果実は、光り輝いて、ひときわ目立ちます。								■	■			

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	りんご 商品名 レットゴールド	大きい果実より小さい果実の方が蜜入りが良い、果肉に赤い筋が入りやすい品種。暖かい年より、寒い年の方が蜜入りが良く、果肉が締まっています。着色は全面に濃紅色。果肉は黄白色、果汁が多く、甘味が強く、蜜が入り、適期の果実はよい食味です。果肉、特に果皮付近の果肉に赤い色のついているものが多くみられます。												

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	りんご 商品名 ジョナゴールド	アメリカで「ゴールデンデリシャス」と「紅玉」を交配して誕生したリンゴです。1970年（昭和45年）に日本に導入しました。1個400g前後と大きめで、ピンクがかった赤色の果皮は光沢があり、分泌物でべたつくことがあります。さわやかな甘酸っぱさでシャキシャキとした食感です。												

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	りんご 商品名 昂林	大きさは平均350g位で、果形は円形～長円形。果皮の着色は良く、果実全体に紅色縞状不規則に着色します。果肉は黄白色で多汁、肉質は緻密で硬く蜜が少し入り、甘酸適和で食味は良好です。												

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	りんご 商品名 紅将軍	果実の大きさは350～450gとふじより大玉です。果面には、やたかやふじのような鮮明な縞が入らず、全面赤色に着色します。 　果肉は多汁で蜜が入り、食味は ふじに似たりんごで、完熟果ではふじの親品種であるデリシャスに似た香気もあります。												

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	りんご 商品名 高嶺	果実の形は円形で、果実の大きさは350～400g、果皮は黄緑の地色に、赤く着色し、縞はありません。果肉の硬さは中程度、きめはやや粗く、果汁が多く、果肉に蜜が入ると言われています。酸度も適度でよい香があり、食味の良いりんごです。												

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	りんご 商品名 姫神	親は「ふじ」と「紅玉」で、果樹試験場盛岡支場が1968年に交配、1985年に種苗登録。2001年に北海道向きの品種として奨励品種に認定。果実の蜜入りが多く、甘みと酸味が調和した食味で独特の香りがある。また、加熱しても果肉が崩れにくく、調理用に適した品種。												

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	りんご 商品名 ノースクィーン	「ふじ」と「つがる」を親として、1971年に交配。1987年、北海道優良品種となる。道立中央農業試験場育成。「ハックナイン」とは兄妹関係の黄色品種。「ノースクイーン」-北の女王-と名付けられた。甘みと酸味が適和して食べやすい食味。独特の香りがある。										■	■	

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	りんご 商品名 王林	黄味がかった緑色と表面の果点が特徴のりんごで、西洋梨を思わせる独特の香りと、強い甘みが人気のりんごです。果肉も柔らかいため、子供～お年寄りまで美味しく食べることができます。	■	■										■

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	りんご 商品名 ふじ	袋をかけて栽培する「有袋りんご」です。甘味と酸味、歯ごたえのバランスが非常に良く 日本の代表格のりんごです。 ふじりんごとも呼ばれています。 果汁も多く、シャキッとした歯ごたえが人気です。												■

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	りんご 商品名 きたろう	これは2000年（平成12年）に登録された品種で親は「ふじ」×「はつあき」、果皮が黄色く糖度が高いのが特徴です。初めて食べたのですが、このきたろうは糖度が16度以上あり、適度な酸味もあって甘酸のバランスがよく、さわやかで豊かな味わい。シャキシャキとして歯ごたえもよくジューシー。										■	■	■

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	りんご 商品名 北斗	「ふじ」と「陸奥」を交配し、1983年（昭和58年）に品種登録されました。果肉はややかためですが、ジューシーで甘酸のバランスも良好。蜜入りのものも多く見られます。サイズは約350～400gと大きめで、大きすぎるものは少し味が落ちる場合もあるので注意しましょう。											■	■

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	なし 商品名 千両	余市町で偶然実生を発見されたひょうたん型の梨です。ニホンナシの魅力であるシャキシャキした歯応えとサッパリ感、そしてセイヨウナシの特徴である豊かな甘みと香り。それらが絶妙なバランスでひとつの果実にぎゅっと閉じ込められているのが千両梨です。糖度は高く、果肉はちょっと粗め。その味わいを「懐かしい味」と表現する方もいます。しかも、サイズはたっぷりと大きく、生食にもコンポートにも向いています。									■	■		

	果樹名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	なし 商品名 パートレット	日本およびアメリカではこう呼んでいますが、本名はボン・クレシアン・ウイリアム。9月頃と、比較的早い時期から出回ります。私にとってフルーツ缶詰というと、必ず西洋ナシが入っているというイメージが強いのですが、缶詰用に加工されるものが多いのがこのパートレットです。ラ・フランスが出回るまでは、西洋ナシというとこの品種が一般的でした。西洋ナシの中では舌触りが粗い方ですが、甘くて濃厚な味です。											

	果樹名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	なし 商品名 マックスレッド パートレット	パートレットの枝変わりで、紅色の強い品種です。追熟の完了したものは鮮やかな紅色が果皮を染め、目眩のするような芳香を放ちます。ねっとりとした豊潤な味わいを持ち、他のどの果実にも無い独特の味覚を楽しむことができます。											

	果樹名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	なし 商品名 ひめんこう	明治初期に日本に導入された、びん形の西洋梨の日面紅（ひめんこう）。　肉質が柔かく多汁で、甘みが強くて香りがよいのが特徴です。かたい状態で収穫した物を、一週間程追熟させ、熟すのを待ってから食べます。少し黄色がかり、やや柔らかくなった頃が食べ頃です。追熟前に冷やしてしまうと外へ出しても追熟しないので注意しましょう。											

	果樹名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	なし 商品名 オーロラ	西洋梨の中でもいち早く収穫が出来る早生種です。西洋梨の中でも大玉に分類される「オーロラ」。収穫時は黄緑色をしているのですが、追熟するにつれて表面がオレンジ色に変色していきます。全体がまんべんなくオレンジ色になったら、「オーロラ」の 食べごろのサインです。											

	果樹名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	なし 商品名 ブランデーワイン	果実は小ぶりで、綺麗なグリーンの果皮と整った形をしています。熟すにつれ芳醇な香りが強くなり、果肉は柔らかく甘みが強く感じられます。果皮の色は熟してもそれほど変色しないため追熟度合いが分かりにくいタイプです。熟したかどうかは香りの出具合と、触った時の硬さで判別します。小ぶりで形が良く、比較的果肉がしっかりとしているので、コンポートなどにお勧めです。											

	果樹名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	くり 商品名 甘栗	独特な甘さが魅力の甘栗には、たっぷりの食物繊維が含まれているので、栄養的にもお勧めのおやつです。　東洋医学では、食品には、からだを温める性質をもったもの、逆にからだを冷やす性質のあるもの、またその中間の食べ物があると考えられています。栗はからだを温める食べ物ですので、その意味からも、腸の働きを促す効果が期待できそうです。ただし、主成分は炭水化物で、可食部100グラム中のエネルギー量は、軽く一膳分のごはんに匹敵します。食べすぎには注意しましょう。											

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	くるみ 商品名 洋くるみ	実が大きくて皮の色が明るいのが特徴で、菓子クルミとも呼ばれています。 殻は和クルミよりも柔らかく、ペンチで割れる上に実を取り出しやすいです。										■		

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ブルーベリー 商品名	ブルーベリーは、その果実が 濃い青紫色に熟すことからブルーベリー（Blueberry）と呼ばれています。 この仲間の植物は、北半球の各地に自生する種類があり、日本にはクロマメノキ、ナツハゼ、シャシャンボ などが知られています。欧米では昔から、野生のブルーベリー果実を摘んで食用にしていました。 20世紀の初めより、アメリカ、カナダ原産の種類から品種改良が始められ、今日では世界の 温帯圏で広く栽培される果樹になっています。						■	■					

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ハスカップ 商品名	クロノウグイスカグラは、アイヌ語でハスカップといい、北海道では、この名がよく知られています。 この果実は、6月から7月に黒紫色に熟し、長さ1センチの楕円形になります。実は、ビタミン・鉄分・カルシウムを豊富にたくわえ、独自の甘酸っぱい味と香りをもっています。アイヌの人たちの間では、昔からハスカップを食べると「体を軽くし、不老不死」に役立つと食べられていたそうです。										■		

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	梅 商品名	梅は大きく食用となる実梅（みうめ）と観賞用の花梅（はなうめ）とに分けられます。果実は、熟すと黄緑色、完熟すると赤みを帯びた黄色になります。小指の先ほどのものから数センチのものまであり、品種によりさまざまです。								■	■			

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	メロン 商品名 メロン	メロンは一般に果物として扱われるが、園芸分野では果菜（野菜）とされる。 果実は緑色のものが一般的だが、白色・黄色のものもあり、果皮に網目（ネット）がある品種もある。 結婚式やお見舞い品などに送られる果物としては定番。北海道夕張市の夕張メロンは赤肉メロンの一種で、高級メロンとして有名。							■	■	■	■		

	果樹名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ハーブ 商品名 アロニアの実	北米が原産で究極の健康果樹と呼ばれています。日本に来たのは1976年です。大滝村では全国に先駆けて実の栽培が始まりました。まだ30年くらいしか日本で歴史はありませんし、馴染みの少ない小果樹ですが、とっても優れた性能をたくさん持っています。									■	■		

	果樹名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	バラ科の果実 商品名 マルメロ	果実は偽果で、熟した果実は明るい黄橙色で洋梨形をしており、長さ7-12cm、幅6-9cmである。果実は緑色で灰色～白色の軟毛（大部分は熟す前に取れる）でおおわれている。葉は互生、長さは7-12cm、幅6-9cmで白い細かな毛で覆われている。花は春、葉が出た後に咲き、大きさは5cm、色は白またはピンクで5枚の花弁がある。果実は芳香があるが強い酸味があり、硬い繊維質と石細胞のため生食はできないが、果実酒（カリン酒に似た、香りの良い果実酒になる）や蜂蜜漬け、ジャムなどが作れる。												

※表示の農産品、畜産品、果樹、魚介類は伊達市、壮瞥町、洞爺湖町、豊浦町のJA,,漁協、購入業社、料理人,,契約栽培農家等の情報を集約した食材で全てが購入出来る食材ではありません。
※収穫時期･漁期は季節による作付け、地域性、生産者･漁の天候や資源状況等により異なります。
※文献によって特徴、栄養素についての説明に多少の違いがあります。

ジオの恵み：畜産 （伊達市、洞爺湖町、壮瞥町、豊浦町）

※表示の農産品、畜産品、果樹、魚介類に農協,漁協、購入業社、料理人,種苗販売会社,契約栽培農家等の
　情報を集約した食材ですが、全てが購入出来る食材ではありません。
※収穫時期・漁期は季節による作付け、地域性、生産者・漁の天候や資源状況等により異なります。

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	卵 商品名 平飼い有精卵	明るく清潔な開放型の鶏舎の中で、自由に土の上を走り回る"平飼い"という飼育方法で育てられた鶏の卵です。												

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	乳牛 商品名 牛乳	日本における生乳の生産量は、年間約820 － 840万トン（うち、市乳向けは400万トン弱）で、約4割が北海道で生産されている。近年は、少子化による学校給食用牛乳の消費減少や、消費者の牛乳離れ等により消費が低迷。												

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	黒毛和牛 商品名 奥洞爺牛	壮瞥、蟠渓、北湯沢の3温泉地区を「奥洞爺温泉郷」としてブランド化を目指す同温泉郷地域活性化事業委員会（委員長・阿野光弘NPO法人そうべつ観光協会長）は、壮瞥町内で育てた和牛を使ったメニューを考案し、秋から提供を始める予定だ。 同事業は国の補助を活用し、3温泉地区の旅館経営者らが中心となって「手に届く贅沢（ぜいたく）」をコンセプトに、奥洞爺温泉郷のブランド力向上に取り組んでいる。												

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	牛肉 商品名 とうや湖 あか毛和牛	2008年11月、農業生産法人「神内ファーム21」が洞爺湖町の高台・花和エリアに牧場を竣工。あか毛和牛の生産をスタートさせました。仔牛はあか毛和牛の代表的な産地である九州産・四国産を母牛とし、親子放牧で大切に育てられます。羊蹄山を望む豊かな自然の中で母乳を沢山飲み、ストレスなく育った仔牛は免疫力の強く、健康的。肉の美味しさの素とされるアミノ酸やイノシン産が豊富に含み、適度に霜降りが入っていることから柔らかく、とってもジューシーです。												

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	豚肉 商品名 SPF豚	高度な衛生管理で飼育豚特有の臭みがない肉。SPF豚とは悪影響を与える指定病原体が存在しない豚のことで、高度な衛生技術のもと大切に飼育されています。肉質は柔らかく、脂肪はあっさりした美味しい豚肉です。保水性が高いためか冷めても堅くならず、美味しく味わえます。												

	品種名	特　　徴	収穫時期 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	豚肉 商品名 とようら元気豚	豊浦町で育てられたブランド豚で、柔らかく癖の無い 肉質が特徴です。地元では農協Aコープ他で販売されています。豚しゃぶ、トンカツで 食べるのがオススメです。												

	品種名	特　　徴	収穫時期											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	豚肉 商品名 黄金豚	黄金豚とは、純粋種の優れた特徴のみを併せ持つように、ランドレース・大ヨークシャー・デュロックの3種類の豚を掛け合わせて品種改良された、「三元豚」のお肉です。上質な生のホエー（乳清）を仔豚の一定の期間与え、豚肉本来の甘みのある脂身ときめ細やかな肉質が特徴です。												

※表示の農産品、畜産品、果樹、魚介類は伊達市、壮瞥町、洞爺湖町、豊浦町のJA,,漁協、購入業社、料理人,,契約栽培農家等の情報を集約した食材で全てが購入出来る食材ではありません。
※収穫時期･漁期は季節による作付け、地域性、生産者･漁の天候や資源状況等により異なります。
※文献によって特徴、栄養素についての説明に多少の違いがあります。