

農産物カレンダー

春

イチゴ(11月～5月)

タケノコ(3月～5月)

タマネギ(4月～8月)

夏

スイカ(6月～8月)
抑制スイカ(9月～10月)

バレイショ(6月～8月)

トマト・ミニトマト
露地(5月～9月)
ハウス(10月～7月)

ナス
露地(6月～9月)
ハウス(11月～7月)

秋

カンショ(10月～5月)

黒米(11月)

ミカン(10月～3月)

キャベツ(10月～5月)

冬

シイタケ(通年)

ダイコン(11月～4月)

ニンジン(11月～2月)

レタス(12月～2月)

ワサビ(通年)

弘法芋(11月～12月)

※三島・田方地区で生産している主な農産物の収穫時期です。

スイカ(函南町)



※伊豆の国市の『田中山スイカ』も高い評価を受けています。

ツルが付いた(平)のスイカは新鮮な証拠。火山灰土と寒暖差の土地のバランスにより生まれる甘さとシャリッとした食感はまさに函南名物。

秋にとれる抑制スイカは少し小玉でT字のツルが特徴で贈答品としてもピッタリ。

シイタケ(伊豆市)

伊豆市は原木シイタケの発祥の地。気候が温暖で、降雨量も多く、シイタケ栽培に適した気候です。肉厚でプリプリとした食感と香り、味の良さが自慢です。



イチゴ(伊豆の国市)



伊豆の国市は、県下を代表するイチゴ『紅ほっぺ』の産地。大粒で甘みとほど良い酸味、こくがあり、ほっぺが落ちるほどおいしいです。安全・安心、高品質化に向けた生産を徹底しています。

ー伊食同源とはー

医食同源 日本語
↓
薬食同源 中国語
↓
薬(医薬)と食(食べる)ことは健康を維持するうえで同じことを意味し、その源になっています。

伊豆の魅力は海や山、川や温泉などさまざまです。その中でも、中伊豆地域はその地形や気候などを活かして多くの作物が育ち、中には地域のブランドとして親しまれているものもあります。この食は、他の要素と共に中伊豆地域の大きな魅力の源になっているといえます。伊豆の魅力と食により元気にぎやかな地域づくりを推進します。

※医食同源の『医』を伊豆の『伊』に置き換えた造語です。

変化に富んだ地形が生んだ特産品

わたしたちが住む三島・田方地区は、平野、中山間地、沿岸部と、変化に富んだ地形を生かして、さまざまな特産品を生産しています。

カンショ(三島市)

三島の佐野地区は、カンショ(=サツマイモ)の生産に最適で、昔から『山北印』と呼ばれる三島甘藷は高い評価を受けてきました。ホクホク感としっとり感を同時に味わえ、マスクメロンと同等の14度前後の糖度があります。

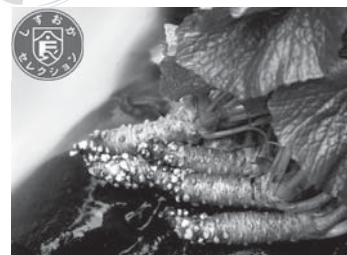


バレイショ(三島市)

三島馬鈴薯は、東京や大阪などの高級ホテルやレストランがこぞって求めるほどの食材です。



ワサビ(伊豆市)



天城山からの湧き出るミネラルたっぷりの水と夏でも涼しい気候に恵まれ、美味しいワサビが栽培できます。

ミニトマト(伊豆の国市)

緻密な肉質で味が良く、美しい光沢ときれいな球形をしたミニトマト。新規就農者(ニューファーマー)も活躍しています。



ナス(函南町)



黒紫色で表面にハリツヤがあり、みずみずしく、トゲのあるヘタと実の境の白い部分が多いのが新鮮な証です。

伊食同源

三島・田方の旬を食べて元気ハツラツ

三島市・田方広報研究会共同編集

食に関する知識や健全な食生活への関心が高まっている現代。身近にある三島・田方地区の『オンリーワン食材』を見つめ直してみませんか？

この特集では、『オンリーワン食材』を旬の情報とともに紹介し、それらを生産する生産者の想いや消費者の声をお伝えします。

☎ 秘書広報課
☎ 055-948-1431

※田方広報研究会とは、伊豆市、伊豆の国市、函南町、JA伊豆の国、伊豆保健医療センターの各広報担当者で構成されている研究会です。本特集は、三島市およびJA三島函南農協の広報担当者にもご協力いただきました。

わたしたちが“想い”を 込めて育ててます —生産者の想い—

カンショ生産者 平野光直さん（三島市佐野）



1. おいしいカンショの見分け方は？
カンショ(甘藷)は、ぷっくりしていて、色ツヤが良いもの
がおいしいです。

2. カンショのおいしい食べ方を教えて
カンショは、時間をかけてじっくり加熱すると、柔らかく、
うま味が出てしっとりしてきます。お勧めはさつま汁。大鍋
で作り、最後はうどんを入れて食べると最高です。また、て
んぷらも甘さが際立って、おいしいですね。

3. カンショへの熱き想い
佐野地区で生産される山北印の『三島甘藷』は、昭和初期か
ら全国的に味が一番良いと評価を得ていた、昔からの名産品
です。私たちは、伝統に恥じないカンショを今も生産し、往
年のブランドをそのまま引き継いでいます。

イチゴ生産者 植松 稔さん (伊豆の国市菰山多田)



1. おいしいイチゴの見分け方は？
『紅ほっぺ』は、ツヤがあって深みのある赤色が一番。形はふ
くらみがあって丸く、種子(つぶ)の間隔が広いものがおい
しいです。

2. イチゴのおいしい食べ方を教えて
イチゴは先端の方が甘いので、ヘタをとってヘタの方から食
べると、最後まで口の中に甘みが残ります。

3. イチゴへの熱き想い
主に作っている『紅ほっぺ』は、味はもちろんのこと、形もき
れいです。イチゴはケーキや贈り物など特別な機会に食べて
もらうことが多いので、わたしたちも心をこめて作っていま
す。農業はやった分だけ見返りがある、手ごたえのある仕事。
健康的な生活もできるので、若い人たちにもぜひ興味を持っ
てほしいです。

1. おいしいシイタケの見分け方は？
実が肉厚であること、傘が巻いていること、新鮮さの目印と
なる※輪皮があること。また、1～2月は、育つまでに1カ
月ぐらい時間がかかるため、香りがとても豊かです。
※輪皮とは、傘の上に浮かぶ白い輪の形をした粉状のもの

2. シイタケのおいしい食べ方を教えて
炭火で焼いて食べるのが一番。また、干しシイタケの戻し汁もお
いしいですね。戻し汁を、だしとして使うと抜群のおいしさです。

3. シイタケへの熱き想い
今なお放射能の風評被害があります。しかし、現在流通されてい
るものは、検査をして基準値以下なので、安全です。伝えたいのは、
私たちが愛情を込めて作ったシイタケを、皆さんにおいしく食べ
てほしいという気持ちだけです。

シイタケ生産者 勝又浩之さん（伊豆市冷川）



1. おいしいスイカの見分け方は？
①のシールが貼ってあるものすべてがお勧めです。1個1個農
協で検査をしているので、味に間違いはないです。

2. スイカのおいしい食べ方を教えて
やっぱり、そのまま食べるのが一番です。冷やしすぎると甘みが
飛ぶので、食べる3時間前に冷やすのがお勧めです。スイカは中
心部分が1番甘いので、切り分ける際には、全てに中心部分がいく
ように切り分けて欲しいですね。

3. スイカへの熱き想い
函南西瓜のブランドは裏切れません。50年の歴史の中で先輩た
ちが築きあげた伝統を継続していき、また、今まで以上のものを
築き上げていきたいです。消費者が「買ってよかったなあ」「ま
た食べたいなあ」と思うものを作っていきたいです。

スイカ生産者 栗田 稔さん（函南町大竹）



三島市在住
仕平さん



新鮮・安心・安全で、ほ
かの地域では購入できな
いものもあります。すぐ
に売り切れてしまうほど
人気があります。



伊豆市在住
菊池さんご家族

みんな地元野菜 —消費者の声—

生産者の顔や名前がわか
り安心して使え、旬のも
のがそろいます。形や色、
値段と量のバランスなど
を見て買っています。

“だ～いすき” 直売所でインタビュー



新鮮で安心して食べら
れます。特に輸入物が
多い梅干しなどは、地
元産だと安心だし安く
手に入るのがうれしい
です。

伊豆の国市在住
前田さんご夫婦

近くて生産者の顔が見える
ため、身近に感じます。と
れたての野菜がすぐに消費
者に届き、自分の欲しいも
のがすぐ手に入るのがうれ
しいです。

函南町在住
久保さん





わたしが教えます！ 『旬の食材』のここが最高！

ここでは、なぜ『旬の食材』がおいしいのか、体に良いのかを、管理栄養士の飯田みつ江先生に伺いました。

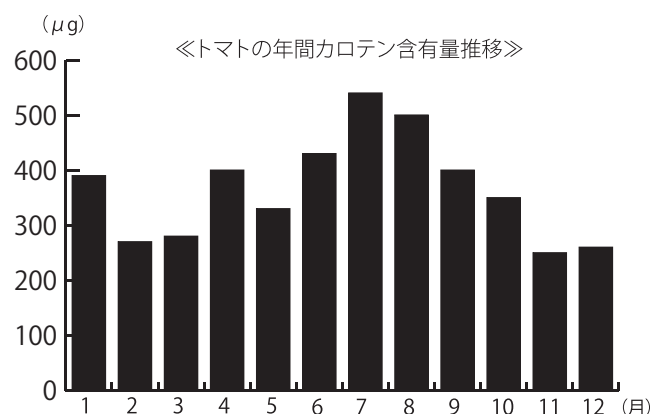
1 心も体も潤う『旬の味』

『新米』『新ジャガ』『新タマネギ』採れたての作物は新鮮なうちに料理して食べましょう！口いっぱい広がるおいしさと幸福感は、何歳になっても覚えているものです。作物にあった適地で、適した時期に採れる、新鮮な栄養分いっぱいのおいしい野菜が『旬の野菜』です。

2 旬の野菜は栄養バッチリ！お財布にもやさしい！

『旬の野菜』は、安価で家計に優しく栄養満点！良いことばかりです。ほとんどの野菜の栄養価は、年間を通じて多い少ないはあっても必ず山があり、特に栄養価の高い時期があります。

その山の時期は、ちょうど昔からいわれる『旬の時期』と重なっています（下図参照）。



出典：『野菜のビタミンとミネラル』編著：辻村卓ほか、女子栄養大学出版部（2003）より

3 四季を味覚から堪能しよう！

四季のある日本では、人の体温や血圧も日々変化を繰り返しています。季節に合わせて自然が提供してくれる野菜、それが『旬の野菜』です。

冬の間、眠っていた細胞を起こすために『新芽』や『心葉』は、良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルを含み、苦味が目を覚まさせてくれます。

今が旬のカンショは、ビタミンが豊富で、食べるだけで十分な栄養をとることができる万能食材です。また、抗酸化作用があり、動脈硬化、がん予防、アンチエイジングといった体にとってもいい効果ばかりです。サプリメントをとらなくても、『旬の野菜』は身体の不調を解消してくれます。

三島・田方地区にはすばらしい食材がたくさんあります。『旬の野菜』を食べて心も体も健康になりましょう！

『旬の食材』はみんなを笑顔に

三島・田方地区には、まだまだたくさんの食材があります。今回の取材を通じて、『旬』を生み出している生産者の苦労や食材への愛情を感じることができ、わたしたち自身も、各地域で新たな発見がありました。

おいしいものを食べると自然と笑顔になります。『旬の食材』には、その力があります。ご近所の八百屋やスーパーなどでは、地元の野菜を取り扱っています。『旬の食材』を口にしたら、きっと笑顔のあなたがそこにいるはずですよ！皆さん、『旬』を探しに行きましょう！



Cooking

静岡県栄養士会がプロデュース！簡単でとってもヘルシー！ 旬の食材を使ってLet'sクッキング！



『食べ盛りのキミへ』メニュー

◆材料と作り方（4人前）◆

◆鶏の唐揚げ

鶏モモ肉一枚、【A】（おろしショウガ小さじ1/2、しょうゆ・酒各大さじ1）、片栗粉大さじ2

①鶏モモ肉を一口大に切る。

②【A】で下味をつける。水気を取り、片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。

◆ジャガイモと根菜の煮物

ジャガイモ300g、ダイコン200g、ニンジン50g、生シイタケ4枚、コンニャク60g、油揚げ1枚、【B】（だし汁2カップ、砂糖大さじ1、しょうゆ大さじ2、酒大さじ1、みりん大さじ1）

①ジャガイモは乱切り、ダイコンは1cm幅、ニンジンは5mm幅のいちょう切りに、生

シイタケは4つ切りにする。

②コンニャクは一口大に切り、ゆがく。

③油揚げは油抜きをし、縦半分に切り7mm幅の短冊切りにする。

④【B】で味をつけ、ジャガイモ以外の材料を加え、弱火で煮る。10分ほどたったら、ジャガイモを加え、軟らかくなるまで煮る。

◆野菜の中華和え

キャベツ120g、ニンジン40g、小松菜100g、塩適量、【C】（しょうゆ大さじ1、酢大さじ1/2、砂糖小さじ2、ゴマ油小さじ1）

①ニンジンは千切り、キャベツは1cm幅、小松菜は3cm幅に切り、塩ゆでして冷ます。

②①に【C】を混ぜ和える。

◆大学芋

サツマイモ250g、【D】（砂糖大さじ3、水大さじ1、しょうゆ小さじ1）、ゴマ適量

①サツマイモは皮付きのまま乱切りにし、水にさらしてあく抜きし、水気をふき取り160℃の油で揚げる。

②【D】を煮立てとろみが付いたら、サツマイモをからめ、好みでゴマをふる。



『おいしく健康』メニュー

◆材料と作り方（4人前）◆

◆弘法芋のホイル焼き

弘法芋（またはヤマトイモなど）400g、シイタケ4枚、ベーコン2枚、無塩バター20g、味噌20g、砂糖大さじ2、ワサビ適量、ニンジン120g

①弘法芋は1cm程度の厚さに切り、シイタケはそぎ切りにする。

②ホイルを広げ、ベーコンを挟みながら弘法芋とシイタケを交互に重ねて並べる。味噌と砂糖をよく混ぜてかけ、バター

をのせる。ホイルで包み、200℃のオーブンで10分焼く。器に盛り、薄味に煮たニンジン添える。

③食べる時にすったワサビをのせる。

◆豆乳茶碗蒸し

卵L2個、豆乳360cc、【E】（塩小さじ1/4、しょうゆ小さじ1/2、酒小さじ2/3）

〈あん〉鶏ひき肉40g、【F】（だし汁120cc、しょうゆ小さじ2/3、塩一つまみ）、片栗粉小さじ2、針ショウガ適量

①卵を割りほぐし、豆乳、【E】を合わせ、こしてから容器に入れて、強火で7分、弱火で5分、『す』が入らないように蒸す。

②鶏ひき肉をぬるま湯でよくほぐし、ザルにあげて水気をきる。

③【F】に肉を入れて、ひと煮たちさせ、肉に火が通ったら水溶き片栗粉で軽くトロミを付ける。茶碗蒸しの上にあんを流

◆黒米ごはんおにぎり

白米2合、黒米大さじ1、白ゴマ適量

①白米と黒米を合わせ普通に炊く。おむすびを作り上に白ゴマを振る。

◆梅シロップゼリー

水500cc、粉寒天1袋（3g）、砂糖大さじ3、梅シロップ100cc、缶詰のミカン適量

①鍋に水、粉寒天、砂糖を入れ中火にかけて溶かしひと煮立ちさせる。火を止めて梅シロップを加える。

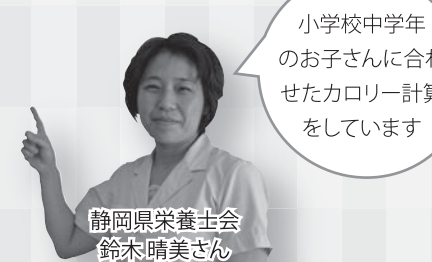
②ゼリーカップにミカン缶詰のミカンを2粒ずつ入れ、寒天液を注ぐ。

③粗熱が取れたら冷蔵庫で冷ます。

【栄養価（1人前）】

◇エネルギー…621kcal ◇塩分…1.7g

◇たんぱく質…19.7g ◇脂質…14.4g



小学校中学年のお子さんに合わせたカロリー計算をしています

静岡県栄養士会
鈴木晴美さん

し入れる。

◆ダイコン葉の炒め物

ダイコン葉320g、しょうゆ大さじ1/2、酒小さじ1、ごま油大さじ1、おかつり2袋

①ダイコン葉は、根元3cmと、葉の多いところは切り落とす。茎は斜めに薄切りにし、葉は2cm幅に切る。

②ごま油を熱したフライパンに入れ、炒める。全体がしんなりしたら鍋肌からしょうゆ、酒を回し入れ、水分が少なくなったらおかつりを絡めて火を止める。

【栄養価（1人前）】※ごはん200g含む

◇エネルギー…697kcal ◇塩分…2.2g

◇たんぱく質…22.8g ◇脂質…18.2g



毎日仕事を頑張るお父さんにオススメヘルシーメニューです。健康な体が一番！

静岡県栄養士会
豊島つぐみさん