


大根




古代エジプトで栽培され、中国を経て日本に伝わった野菜です。日本の料理には欠かせない野菜で、生でも煮てもよく、保存食として漬物や切り干しなどの加工も行われています。根を食べることが多いのですが、葉はビタミンA、B、Cが豊富で鉄分・リン・カルシウムを含み、消化を助ける働きもあります。

エビ芋




磐田市は、日本一のエビ芋の産地です。高級食材として関西や関東に出荷されます。栽培のときに何度も土を寄せるので、その重さで曲がった形になります。煮くずれにくいのが特徴で、その形や模様が「エビ」に似ていることから「エビ芋」と呼ばれています。エビ芋のぬめりには、肌の働きを良くしたり、お腹の調子を整えたりする働きがあります。また、親から子へ次々に成長することから縁起物とされ、おせち料理にも使われます。

白ネギ



冬の鍋ものに欠かせない白ネギには、ネギ特有のにおいの素であるアリシンが多く含まれています。アリシンは冷えた体を温め、血行を良くし、肩こりや疲労回復に効果があります。磐田市の白ネギ栽培の歴史は、明治6年に旧豊田町の農家が東京から種子を持ち帰り栽培したのが始まりとされており、昭和42年に「秋ネギ」の産地として国の指定産地となりました。

メロン



磐田市では温室メロンの代表品種のマスクメロンがさかんに栽培されています。1本の木に1つのメロンだけを育てますので、おいさがぎゅっと詰まっています。上品な甘みと香りが特長で、糖質、ビタミンB1・C、カリウムなど高い栄養価を誇ります。また、高血圧の予防に効果があるギャバという成分が、多く含まれています。

黄ニラ



黄ニラは、普通のニラを遮光栽培することによって、葉緑素の発生を抑えて黄色に、軟らかいまま食べる野菜で、中華料理などの高級食材として利用されています。また、独特の香りを持っていますが、この香りの元は硫化アリルという化合物で、糖のエネルギー化を進めるビタミンB1の働きを強める効果があります。豚肉などと一緒に調理すると効果がさらに高まります。

白菜



中国原産の野菜で日本で食べられるようになったのは20世紀に入ってからです。冬の野菜として好まれ、食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富で、煮物、汁物、炒め物、鍋料理、漬物等に使われます。外葉がいきいきとずっしり重みのあるものが新鮮です。

磐田市の旬の農産物カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
大根												
白菜												
キャベツ												
たまねぎ												
じゃがいも												
葉ねぎ												
トマト												
いちご												
小松菜												
チンゲンサイ												
ターサイ												
油菜心												
パクチョイ												
紅心大根												
黄ニラ												
メロン												
白ネギ												
エビ芋												

紅心大根



外皮は白と緑で内部は鮮やかな紅色なのが特徴です。細工でバラの飾りにもなります。辛味がないため生でスライスしてサラダのトッピングに。煮ると煮崩れして色も落ちるため加熱はサイコロステーキ等軽く炒める程度。サラダや酢漬、浅漬などが適しています。

キャベツ



キャベツには、ビタミンU(キャベジン)が含まれ胃腸の粘膜を回復させる働きがあります。また、ビタミンCも豊富に含まれ、キャベツ2枚で、1日のビタミンCの半分摂取できます。ビタミンUとビタミンCは、熱に弱いので、生で食べるのが一番ですが、スープにも適します。選び方のポイントとして、春は、柔らかく弾力性があるもの、冬は、巻き固くて重さ感があるものを選ぶとよいでしょう。

たまねぎ


たまねぎは紀元前からヨーロッパで食べられ、日本には江戸時代に伝わり明治以降に普及しました。たまねぎの刺激成分である硫化アリルには血栓をできにくくする作用、血栓を溶かす作用があります。また、胃の調子をよくする働きもあります。

パクチョイ



広葉パクチョイタイプ。調理方法は炒め物、煮炊き、スープ、漬物などに利用されます。クセが無いのが特徴で軸をスライスしてサラダでも召し上がれます。葉色は濃緑、軸は短脚丸みを帯び綺麗な白色をしています。(加熱しても白いままで)。

たまねぎ




たまねぎは紀元前からヨーロッパで食べられ、日本には江戸時代に伝わり明治以降に普及しました。たまねぎの刺激成分である硫化アリルには血栓をできにくくする作用、血栓を溶かす作用があります。また、胃の調子をよくする働きもあります。

小松菜

小松菜は一年中出回っていますが、冬は甘みが増し、葉も柔らかくなっておいしくなります。ビタミンAやカルシウムが多く含まれています。アクが少ないので、下ゆでしなくても食べることができ、くせもないため和え物や炒め物、煮物、スープなどいろいろな料理で楽しむことができます。

油菜心



油菜心は一年中季節に関係なく立ち上るのが特徴で、花蕾・茎・葉と一緒に食べます。菜の花の苦味が気になる方には、油菜心をお勧めします。油菜心はクセがなく食べやすい野菜です。しかも、カルシウム、ビタミンA、ビタミンCが多く含まれています。調理方法は茹でる、炒めるなどありますが、茹でることによって、蕾にほんの少しある苦味がなくなるほか、炒めたり加熱することで色が鮮やかになります。

じゃがいも



ホクホクした食感の「男爵」と煮くずれにくい「メークイン」が有名な品種です。主成分はでん粉ですが、高血圧予防に役立つカリウムやコラーゲンをつくるために欠かせないビタミンCを多く含んでいます。じゃがいもは、でん粉に保護されているため加熱してもかわれにくいという長があります。また、エネルギー代謝を促進するビタミンB1も含んでいるため、疲労回復にも役立ちます。

紅心大根


紅心大根は、冬は甘みが増し、葉も柔らかくなっておいしくなります。ビタミンAやカルシウムが多く含まれています。アクが少ないので、下ゆでしなくても食べることができ、くせもないため和え物や炒め物、煮物、スープなどいろいろな料理で楽しむことができます。

ターサイ




緑黄色野菜のなかまであるターサイには、カロチン、鉄分、ビタミンCなどが豊富に含まれ、緑黄色野菜の王様と言われるゆえんです。鉄分はビタミンCと一緒に摂るとよいと言われており、ビタミンCも豊富なターサイは、鉄分を効率よく摂取できる野菜のひとつです。ターサイは、油との相性がよく炒め物に最適で、熱を加えると甘みとコクが出ます。中華料理のほか、鍋ものやみそ汁、おひたしなどに。

葉ねぎ




冬が旬の野菜ですが、ハウス栽培によりほぼ一年中栽培されます。汁物の青味やめん類の薬味として欠かせません。匂いの元になっている硫化アリルやビタミンC、ビタミンB6が多く、古くから民間薬として使われています。

トマト




トマトは江戸時代に観賞用として、明治時代には「赤なす」と呼ばれ食用になりました。生食よりケチャップなどの加工品としての歴史があります。「トマトが赤くなる」と医者や青くなる」というように、医者いらすの健康食品で、カロテンやビタミンCが多く、赤い色はリコピン、黄色い色はカロテンを含む緑黄色野菜です。

いちご




ビタミンCが豊富で、かぜ予防や美肌効果が期待できます。甘味成分のブドウ糖はエネルギー源になりますので、食欲増進や疲労回復に効果があります。静岡県産の奨励品種「紅ほっぺ」は甘くて食べやすい「華姫」と真っ赤で香りの良い「さちのか」を合わせた生まれた品種で、ほっぺが落ちるほどおいしいことからこの名前がつけました。

小松菜



ハウスで栽培されているため一年中出回っていますが、本来は冬が旬の野菜です。12～3月の寒い時期になると甘みが増し、葉も柔らかくなっておいしくなります。ビタミンAやカルシウムが多く含まれています。アクが少ないので、下ゆでしなくても食べることができ、くせもないため和え物や炒め物、煮物、スープなどいろいろな料理で楽しむことができます。

チンゲンサイ



最も多く食べられている中国野菜。短期間で収穫できることから一年中出荷され、磐田市は県内2位のシェアを誇る産地となっています。ビタミンA・B・C、カリウム、カルシウムが豊富な健康野菜として知られ、かぜ予防や貧血、骨粗しょう症に効果があります。

※年度、気候変動などにより、収穫・取引量が年により変わる可能性がありますので、JAや八百屋さんに確認してください。

※収穫期間は収穫・取引量が少ない期間を除いてあります。農産物は磐田市内産のものです。