







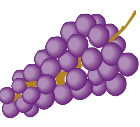


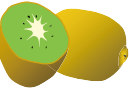






# ろずみ食材カレンダー



福山市地産地消推進協議会

〈事務局:福山市経済環境局経済部地産地消推進課 TEL (084) 928-1249〉

## 野菜15品目,果物8品目,きのこ1品目,魚介類6品目

	・うずみ食材カレンダー ~この時期がおいしいです~ .....	2	
	・青大きゅうり,いちご .....	3	
	・かぼちゃ,きゅうり .....	4	
	・金時にんじん,グリーンアスパラガス .....	5	
	・くわい,こまつな .....	6	
	・しゅんぎく,しょうが .....	7	
	・たまねぎ,なす .....	8	
	・ほうれんそう,細ねぎ .....	9	
	・みずな,あんず .....	10	
	・いちじく,かき .....	11	
	・キウイフルーツ,すもも .....	12	
	・ぶどう,ブルーベリー .....	13	
	・もも,生しいたけ .....	14	
	・あさり,チリメン・いりこ .....	15	
	・鯛,ネプト .....	16	
	・甲殻類,のり .....	17	
	・ふくやま産地マップ .....	18	



### ふくやま生まれ

「ふくやま生まれ」は、福山市の地産地消を推進するためのシンボルマークです。

- ・福山市内産の農林水産物
- ・福山市内産の原材料を使用した加工食品
- ・地産地消推進のための普及・啓発活動に使用することができます。



### ふくやまブランド農産物 (愛称:ふくやまSUN)

「ふくやまブランド農産物」は、ふくやまブランド農産物推進協議会が、適切な栽培基準で生産され、栽培履歴(農薬散布内容など)が確認できると認定した、新鮮・安心・美味しさを備えた地元の農産物です。

# “うずみ食材カレンダー”

※この時期がおいしいです!!



食材	月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
青大きゅうり													
いちご(ハウス)													
かぼちゃ													
きゅうり(ハウス)													
金時にんじん													
グリーンアスパラガス													
くわい													
こまつな													
しゅんぎく													
しょうが													
たまねぎ													
なす													
ほうれんそう													
細ねぎ													
みずな													
あんず													
いちじく													
かき													
キウイフルーツ													
すもも													
ぶどう													
ブルーベリー													
もも													
生しいたけ													
あさり													
チリメン・いりこ													
鯛													
ネブト													
甲殻類													
のり													



## 青大さゆり



- 出荷時期:5月下旬～7月下旬
- 産地:草戸町
- 栄養の特徴:水分を多く含み、カロリーが低い。

- ひとくちメモ:  
大正時代から福山市内で栽培されてきた野菜で、草戸町の生産者が自ら種を採り、栽培を続けてきた伝統のある地元野菜です。

●産地エリア



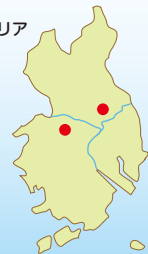
## いちご



- 出荷時期:12月下旬～5月下旬
- 産地:芦田町,神辺町ほか
- 栄養の特徴:ビタミンCを多く含み、「ビタミンCの女王」といわれる。

- ひとくちメモ:  
ふくやまSUNのいちごは、ハウスで栽培されています。害虫防除にはハウス内に天敵を入れて、化学農薬を抑えた安全なおいしいいちご栽培を心がけています。

●産地エリア



## かぼちゃ



- 出荷時期:7月上旬～8月上旬
- 産地:新市町
- 栄養の特徴:糖質,カロテンを多く含む緑黄色野菜。

- ひとくちメモ:  
新市町で生産されている「マロン南瓜」は、くりあじ系と呼ばれる糖度の高い品種でその甘さが特徴です。

●産地エリア



## きゅうり



- 出荷時期:2月初め～7月上旬
- 産地:新湊町,多治米町,箕島町
- 栄養の特徴:水分を多く含み,カロリーが低い。

- ひとくちメモ:  
ふくやまSUNのきゅうりは、ハウス内で暖房をかけた促成栽培で生産されており、高い栽培技術で2月～7月までの長期間にわたって出荷されています。

●産地エリア



## 金時にんじん



- 出荷時期:12月
- 産地:箕島町
- 栄養の特徴:野菜の中で、ビタミンAが抜群に多い。芯より皮の近くにビタミンを多く含む緑黄色野菜。

- ひとくちメモ:  
火を通すと一段と鮮やかになる赤色が特長で、ふくやまSUNのくわいと一緒に、正月のおせち料理に利用され、食卓に彩りを添えます。

●産地エリア



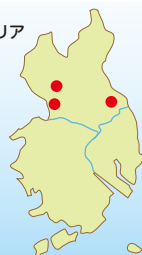
## グリーンアスパラガス



- 出荷時期:2月中旬～10月中旬
- 産地:新市町,神辺町ほか
- 栄養の特徴:糖質が多く、甘味がある。高血圧を防ぐといわれるルチンを多く含む。

- ひとくちメモ:  
温暖な気候を生かして、県内の産地では最も早い2月中旬から、甘くて柔らかいふくやまSUNのアスパラガスの春芽は出荷されています。

●産地エリア



くわい



- 出荷時期:11月中旬～12月末
- 産地:川口町,新涯町,曙町,御幸町,山手町,郷分町,芦田町ほか
- 栄養の特徴:糖質が主成分。ほろ苦さと甘味をあわせ持つ。

○ひとくちメモ:

鮮やかな青色が特長の福山のくわいは、明治時代に福山城の堀で栽培が始まり、現在は全国シェアの約50%を占める日本一の産地です。

●産地エリア



こまつな



- 出荷時期:年間通じて
- 産地:川口町,新涯町,曙町,多治米町
- 栄養の特徴:カルシウム,鉄分,カロテン,食物繊維を多く含む緑黄色野菜。

○ひとくちメモ:

もともとは、冬が旬の野菜です。冬に生育する野菜は寒さから身を守るため糖分を蓄え、甘く、美味しくなります。

●産地エリア



## しゅんぎく



- 出荷時期:9月中旬～5月末
- 産地:川口町,新湊町,曙町,東川口町
- 栄養の特徴:ビタミンA,B<sub>2</sub>を多く含む緑黄色野菜。

- ひとくちメモ:  
ふくやまSUNのしゅんぎくの産地は市街地にあり,雨よけのビニールハウスを利用するなどして効率よく栽培されています。

●産地エリア



## しょうが



- 出荷時期:9月上旬～1月中旬
- 産地:駅家町
- 栄養の特徴:辛味と香りで食欲を増す。カリウムやマグネシウムを多く含む。

- ひとくちメモ:  
しょうがの味と香りには,昼と夜の気温較差が大きいことが必要で,この気象条件と土壌条件を満たした駅家町雨木地区でふくやまSUNのしょうがは生産されています。

●産地エリア





## たまねぎ



- 出荷時期:5月初め~7月末
- 産地:駅家町
- 栄養の特徴:カリウムを多く含む。

○ひとくちメモ:  
ふくやまSUNのたまねぎが旬の5月は、新たまねぎが味わえる季節です。新鮮な、甘い新たまねぎを生そのままどうぞ。

●産地エリア



## なす



- 出荷時期:5月中旬~11月上旬
- 産地:草戸町
- 栄養の特徴:カリウムを含む。  
油との相性が良い。

○ひとくちメモ:  
芦田川沿いにある草戸町で栽培されているふくやまSUNのなすは、『草戸なす』と呼ばれ、皮が柔らかく、つやの良いなすとして高い市場評価を受けています。

●産地エリア



## ほうれんそう



- 出荷時期:9月～6月上旬
- 産地:箕島町,川口町,新涯町,曙町,多治米町
- 栄養の特徴:カロテンやビタミンC,鉄分を多く含む緑黄色野菜。

- ひとくちメモ:  
時期に合わせ最適な品種を使い、箕島地区ではフェロモントラップで害虫の発生を予測した地域一斉防除による減農薬栽培に取り組んでいます。

●産地エリア



## 細ねぎ



- 出荷時期:年間通じて
- 産地:千田町,郷分町,山手町
- 栄養の特徴:独特の香りと辛味を持つ。緑色の部分にビタミン類が多い。

- ひとくちメモ:  
生産者は、有機物をたくさん使った土づくりをしているため、畑の地力が高く、長さや太さなど生育がよく揃った品質の高いものが生産されています。

●産地エリア



## みずな



- 出荷時期:9月中旬～7月中旬
- 産地:川口町,多治米町,曙町
- 栄養の特徴:ビタミンA,Cを多く含む。

### ○ひとくちメモ:

みずなは「水菜」と書きますが、この名前は「肥料がなくても水だけで育つ。」とか、「あぜに水を入れて育てたから。」という説があります。

### ●産地エリア



## あんず



- 出荷時期:6月初め～7月上旬
- 産地:田尻町
- 栄養の特徴:果肉には、カロテンを多く含む。

### ○ひとくちメモ:

田尻町では、今でも街路樹や家々の庭先にあんずが植えられていて、春先にはあんずの花で田尻の街中がピンク色に染まります。

### ●産地エリア



## いちじく



- 出荷時期:7月中旬～10月中旬
- 産地:川口町,新涯町,曙町,多治米町,水呑町,引野町ほか
- 栄養の特徴:主成分は糖質。水分が多く,たんぱく質分解酵素(フィシン)を多く含む。

- ひとくちメモ:  
ふくやまSUNのいちじくは,蓬菜柿(ほうらいし)という品種で,甘みが強く,熟すと果実の先が割れるのが特徴です。

●産地エリア



## かき



- 出荷時期:10月下旬～12月上旬
- 産地:本郷町,金江町,蔵王町
- 栄養の特徴:カロテン,ビタミンC,カリウムを多く含む。

- ひとくちメモ:  
福山市は県内一の産地で,主に富有柿を栽培しています。かきの周りに付いている白い粉は果粉で,鮮度を保つ働きをすることから,選果場では検査員が手袋をして,果粉が取れないように気をつけています。

●産地エリア



## キウイフルーツ



- 出荷時期:12月～1月下旬
- 産地:蔵王町
- 栄養の特徴:ビタミンC,カリウム,食物繊維を多く含む。

- ひとくちメモ:  
ふくやまSUNのキウイフルーツは、ヘイワードという品種で、果実がとても硬いので、りんごなどを入れて追熟させると柔らかくなり、とてもおいしくなります。

●産地エリア



## すもも



- 出荷時期:6月中旬～8月上旬
- 産地:引野町
- 栄養の特徴:カリウム,ビタミンB6を多く含む。

- ひとくちメモ:  
ふくやまSUNのすももは、完熟出荷をモットーに出荷されているのでとても美味しく評判です。また、他の果実と同様に、果実の表面に付いている白い粉は果粉で鮮度を保つはたらきをしています。

●産地エリア



## ぶどう



- 出荷時期:6月上旬～10月末
- 産地:沼隈町,瀬戸町,赤坂町,熊野町,蔵王町,神辺町,駅家町
- 栄養素:糖質,カリウムを多く含む。

### ○ひとくちメモ:

福山市は県内一の栽培面積を誇り、雨が少なく日照量が多いため、糖度が上がりやすく、酸抜けがとてもしっかりと、味が濃厚でとても美味しく特にニューベリーAはおすすめです。

### ●産地エリア



## ブルーベリー



- 出荷時期:6月中旬～8月中旬
- 産地:新市町,駅家町,加茂町ほか
- 栄養の特徴:ビタミンA,食物繊維を多く含む。

### ○ひとくちメモ:

ブルーベリーの栽培は新市町を中心に広がり、現在では箕島町や松永町などの南部地域でも栽培されるようになりました。目に良いことから健康食品としても人気があります。

### ●産地エリア



## もも



- 出荷時期:6月中旬～8月中旬
- 産地:神辺町
- 栄養の特徴:主成分は糖質。カリウムを多く含む。

○ひとくちメモ:  
神辺町のももは八尋、竹田地区を中心に栽培されています。ももは雨が少ない年ほど美味しくしあがり、福山は全国でも雨の少ない地域なので、神辺町のももはとても美味しく人気があります。

●産地エリア



## 生しいたけ



- 出荷時期:8月を除く年間
- 産地:田尻町,神辺町ほか
- 栄養の特徴:食物繊維と骨を丈夫にする働きがあるビタミンDを含む。

○ひとくちメモ:  
原木栽培(ほだ木)と菌床栽培があり、市内生産者は原木栽培が主流となっています。肉厚で歯ごたえが良く、各生産者は独自のこだわりの栽培により高品質な生しいたけの生産に努めています。

●産地エリア



## あさり



- 旬な時期:3月下旬～9月下旬
- 産地:田尻町,水香町,藤江町,柳津町,今津町
- 栄養の特徴:タウリン,鉄分,ビタミン類が豊富。主なうまみはコハク酸。

### ○ひとくちメモ:

和・洋・中華いずれの料理にも向くので、レシビが豊富です。漁る(あさる)とどこでも獲れていましたが、全国的にアサリの減少が深刻な中、福山市域では減少幅が比較的小さく、県内シェア40%、約100トンが生産されています。

### ●産地エリア



## チリメン・いりこ



- 旬な時期:6月中旬～9月下旬
- 産地:走島町
- 栄養の特徴:タンパク質,ビタミンD,カルシウムが豊富。主なうまみはイノシン酸。

### ○ひとくちメモ:

カタクチイワシは大きくても15cm程度。この2cm前後の稚魚(シラス)をゆでたものが釜揚げシラスで、乾燥させたものがチリメン(シラス干し)です。これより少し大きい煮干しがカエリ,小羽,中羽,大羽と通称されるいりこです。広島県漁連のチリメン共販では、県内シェアは約30%となっています。

### ●産地エリア





## 鯛



- 旬な時期:10月上旬～5月下旬
- 産地:福山市沖合全域
- 栄養の特徴:脂肪分の少ない淡紅色の淡白な身で、刺身、塩焼き、あら煮、干物等色々な方法で調理されます。

### ○ひとくちメモ:

「めでたい祝魚」の筆頭で、姿形の風格もさることながら、赤い地色にアイシャドー、青い斑点の色彩の特長も鮮やかです。赤い色は好物の餌であるエビ等由来の色素、アスタキサンチンによります。観光鯛網、鯛うずみ飯でもなじみ深い魚です。

### ●産地エリア



## ネボト



- 旬な時期:6月下旬～9月下旬
- 産地:福山市沖合全域
- 栄養の特徴:いりごと同様に、タンパク質、カルシウムが豊富。

### ○ひとくちメモ:

8cm程度の小魚で、頭の骨の内にある「耳石(じせき)」が大きく、頭ごと食べることを噛んだようだということで「イシカベリ」とも呼ばれます。地域色豊かな食材で、頭を取って空揚げや南蛮漬けにし、練り製品の原料やゆでて干したのもも食されます。

### ●産地エリア



## 甲殻類



- 旬な時期:6月上旬～2月下旬  
(エビは夏～,ガザミ,シヤコは秋～初春)
- 産地:福山市沖合全域
- 栄養の特徴:低脂肪,高タンパク。  
日本人好みの食材。

### ○ひとくちメモ:

福山市海域は甲殻類の成育に適しており、県内シェアはエビ類75%、ガザミ60%強、シヤコ約50%です。ガザミ(ワタリガニ)、クルマエビ、ヨシエビ(シラサ)の他、クマエビ(アシアカ)や、小型のアカエビ、モエビ、トラエビ、サルエビ等も沢山漁獲されています。

### ●産地エリア



## のり



- 旬な時期:新物は12月上旬～3月上旬
- 産地:内海町田島,走島町
- 栄養の特徴:ノリに代表される海藻は、大腸癌,糖尿病,高コレステロール,高血圧等の予防に効果があるとされています。

### ○ひとくちメモ:

県内では全国の1%弱,約9千万枚の板ノリが生産されていますが,全て福山市域産です。日本人の食生活に欠かせないものとして,おにぎり,巻き寿司,佃煮,ふりかけ,ざるそば,あられ等用途も広く,極めてなじみ深い食材です。

### ●産地エリア



# ふくやま産地マップ

