

山口県の 代表的な 農産物

YAMAGUCHI'S
AGRICULTURE
BOOK



ぶちうま!
やまぐちの農林水産物

YAMAGUCHI's
Agriculture
Forestry
Fisheries
Stockbreeding

<http://www.buchiuma-y.net>

ぶちうま!やまぐち.net 検索

お問い合わせ先

やまぐちの農林水産物需要拡大協議会 事務局
山口県農林水産部 ぶちうまやまぐち推進課

〒753-8501 山口市滝町1番1号 TEL.083-933-3395

Since 2006 Copyright(c)やまぐちの農林水産物需要拡大協議会 All Rights Reserved.

2019年12月発行

JAグループ山口

やまぐちの農林水産物需要拡大協議会

やまぐちの旬のもの知っちょる?

大地の恵みをたっぷりうけた農産物。

三方が海に開かれ、豊かな自然と温暖な気候に恵まれた山口県には生産者の愛情がたっぷり詰まった、新鮮で、安心・安全な「農産物」が数多くあります。

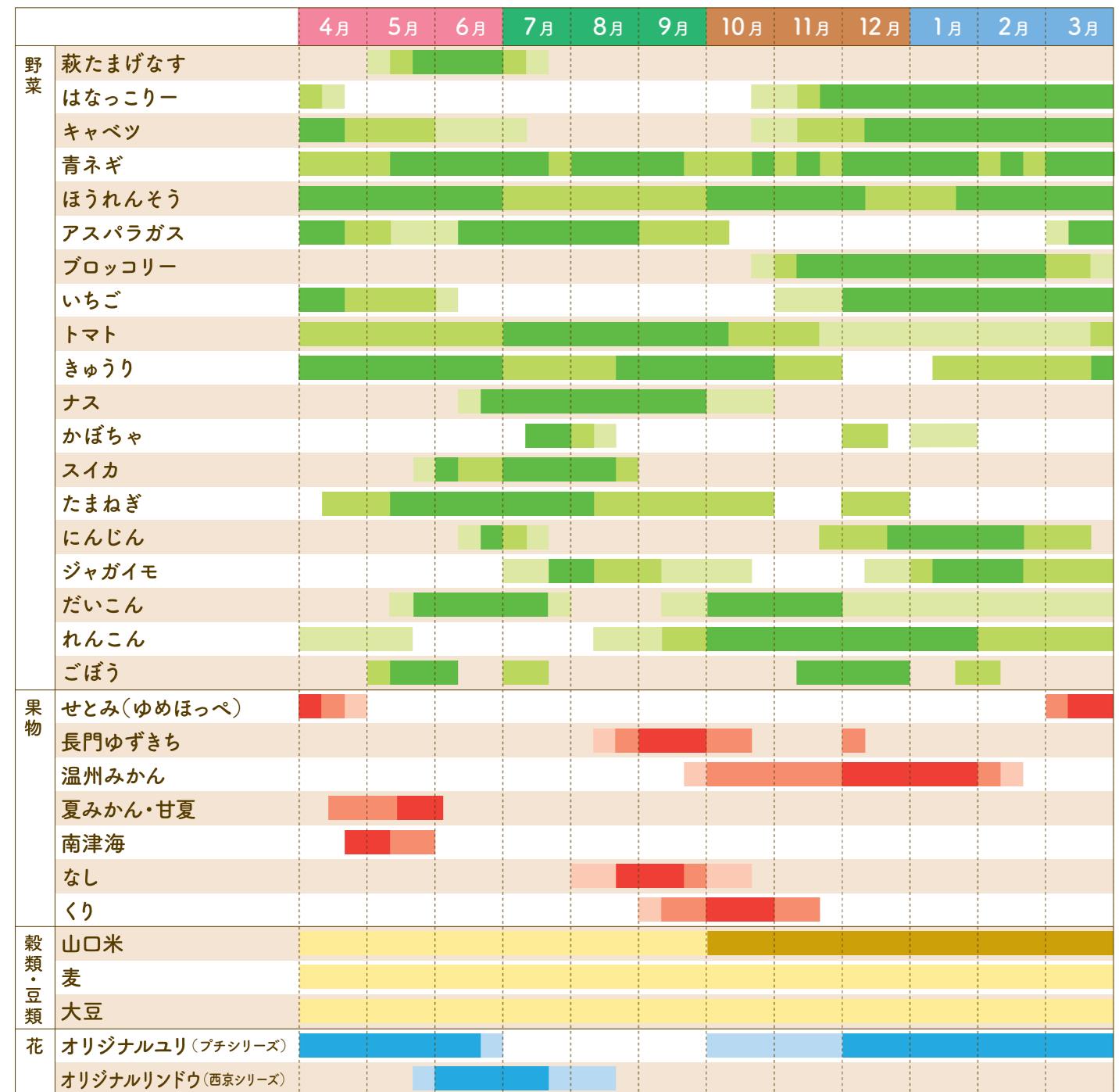
新鮮

安心・安全

愛情満点

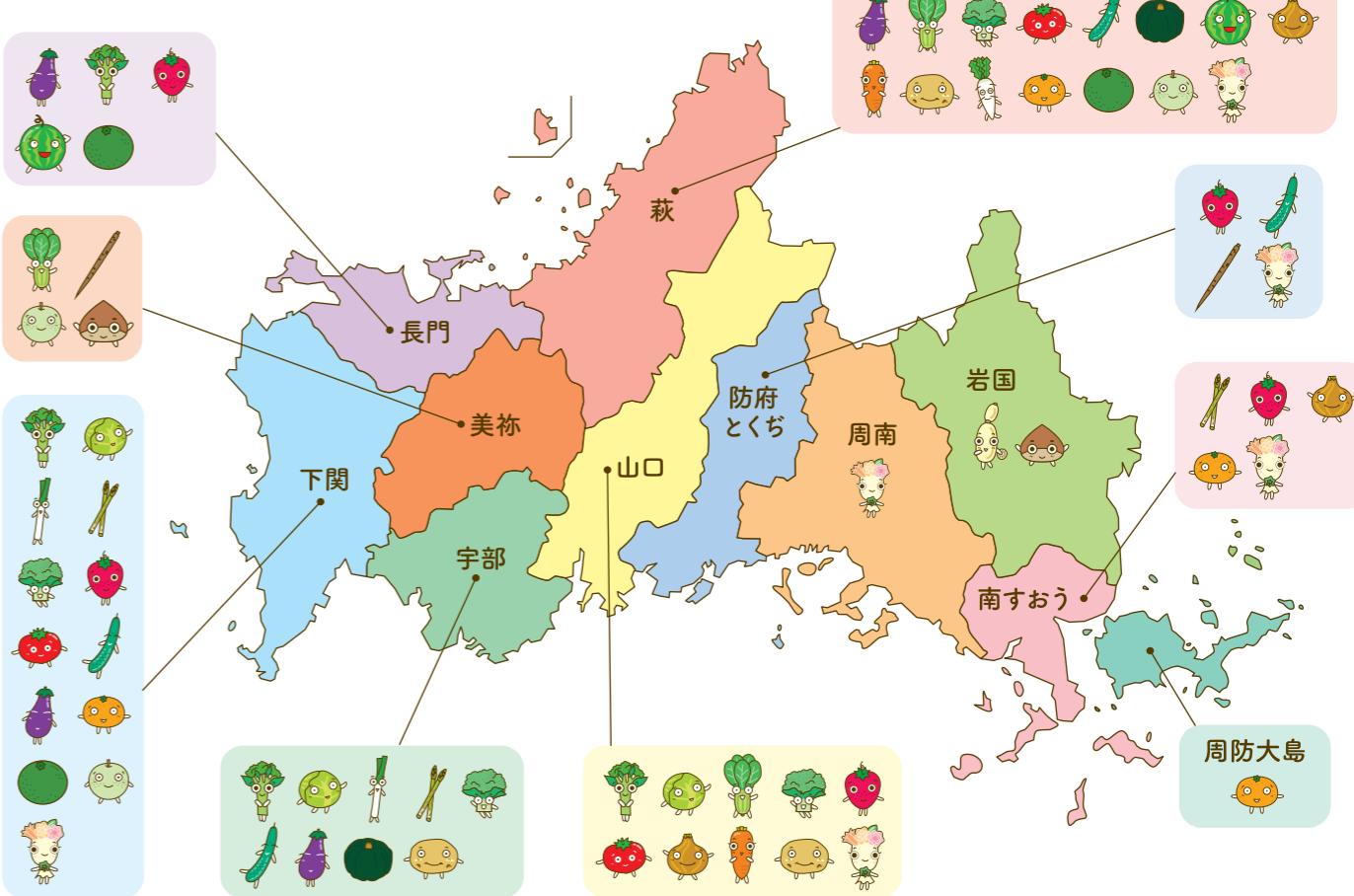


●農産物の出荷カレンダー



※穀類・豆類は収穫時期を表記しています

●各地域の主な農産物(JA山口県統括本部別) ※穀類・豆類は除く



山口県オリジナル農産物



もくじ

野菜



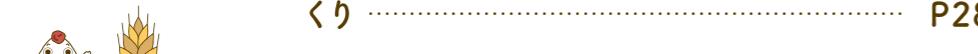
山口県オリジナル	萩たまげなす	P03
山口県オリジナル	はなっこりー	P04
	キャベツ	P05
	青ネギ	P06
	ほうれんそう	P07
	アスパラガス	P08
	ブロッコリー	P09
	いちご	P10
	トマト	P11
	きゅうり	P12
	ナス	P13
	かぼちゃ	P14
	スイカ	P15
	たまねぎ	P16
	にんじん	P17
	ジャガイモ	P18
	だいこん	P19
	れんこん	P20
	ごぼう	P21

果物



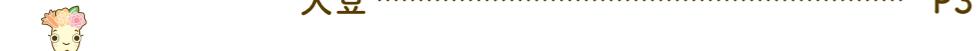
山口県オリジナル	せとみ(ゆめほっぺ)	P22
山口県オリジナル	長門ゆずきち	P23
	温州みかん	P24
	夏みかん・甘夏	P25
	南津海	P26
	なし	P27
	くり	P28

穀類 豆類



	山口米	P29
	麦	P30
	大豆	P31

花



山口県オリジナル	オリジナルユリ(プチシリーズ)	P32
山口県オリジナル	オリジナルリンドウ(西京シリーズ)	P33

※出荷量については、平成30年全農共販実績に基づき掲載しています。

萩たまげなす

山口県オリジナル



出荷最盛期

大きさとおいしさに、ぶちたまげる！

「田屋なす」として、昭和初期～40年代にかけて長門市の田屋地区でつくられていきましたが、萩市にも種が渡り栽培が拡大されました。田屋なすの中でも外観が良く、1本が500g以上のものを「萩たまげなす」と呼びます。普通の茄子の3～4本くらいの大きさから「たまげる(びっくりする)」という意味を込めて名付けられました。「萩たまげなす」は、甘味が強く、果肉が柔らかいのが特徴です。



選び方

ヘタの切り口が白く綺麗なもの。

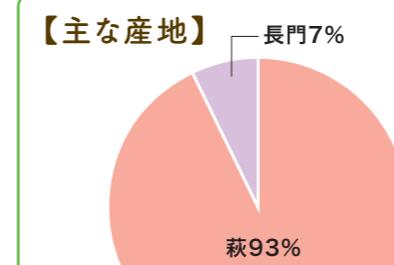
皮にツヤとハリがあるのが新鮮な証拠。

おいしい食べ方

皮がむきやすく、加熱することで一般的な茄子と比べて多くのペクチンが溶け出し、果肉のとろり感が増します。そのため、厚めに輪切りにして焼いて食べると、普通の茄子との違いにたまげること間違いなしです。田楽や、ななめに切って天ぷらなどにすると大きさがより一層目立ち、ボリューム満点です。



●出荷データ



【出荷量】12.2t

●栄養成分

(山口県農林総合技術センターによる分析値)

	萩たまげなす	一般なす
エネルギー(kcal)	20	20
たんぱく質(g)	0.8	1.1
脂質(g)	0.1	0.1
炭水化物(g)	4.7	5.1
鉄(mg)	0.4	0.3
食物繊維(g)	1.7	2.2
カリウム(g)	230	220

はなっこりー

山口県オリジナル



出荷最盛期

山口県生まれの緑黄色野菜。

「はなっこりー」は中国野菜「サイシン」とブロッコリーをかけ合わせて作られた、**山口県のオリジナル野菜**です。山口県農林総合技術センター（旧：山口県農業試験場）で品種開発に着手し、平成11年8月に「はなっこりー」という名前で品種登録されました。**菜の花のような上品な見た目、クセがなく甘みのある味、そして茎・葉・花蕾を含めてまるごと食べができる**いいとこづくしな野菜です。品薄になりがちな冬期の緑黄色野菜として、県内外に出荷されています。



選び方

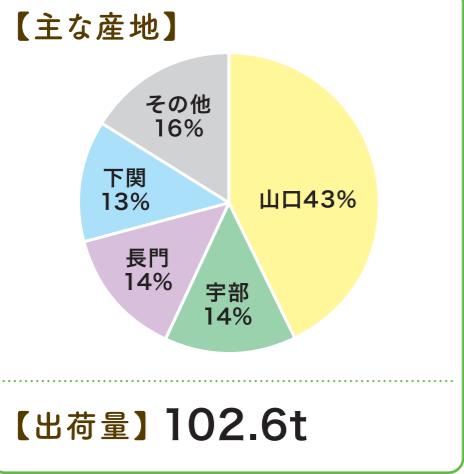
緑が濃く、茎がしっかりしたもののがおいしいサイン。

おいしい食べ方

クセがなく、ほんのり甘みがあるはなっこりーの特徴を生かし、さっと塩茹でしてマヨネーズやドレッシングをつけて食べたり、ゴマ和えにしてもおいしいです。油炒めやパスタ、天ぷら、シチューなどにも幅広く使えます。コロッケの中に混ぜ込んだり、漬してソースにするのもオススメです。



●出荷データ



●栄養成分

(「はなっこりーの分析」: 山口県環境保健センターによる分析値 ブロッコリー: 5訂日本食品標準分析表から抜粋)

	はなっこりー生	はなっこりーゆで	ブロッコリー生(花芽)	ブロッコリーゆで(花芽)
エネルギー (kcal)	37	37	33	27
たんぱく質 (g)	3.6	3.6	4.3	3.5
脂 質 (g)	0.3	0.3	0.5	0.4
炭水化物 (g)	7.2	7.2	5.2	4.3
カルシウム (mg)	63	69	38	33
鉄 (mg)	0.8	0.8	1.0	0.7
ビタミンC (mg)	140	120	120	54
食物纖維 (g)	3.2	2.8	4.4	3.7

キャベツ



出荷最盛期

栄養がぎゅっと詰まった葉野菜！

キャベツは、山口市南部から宇部市に続く台地や下関市六連島等の数少ない畑作地帯に導入されてきた品目です。中でも、山口市名田島地区及び秋穂地区では古くから栽培が行われ、昭和30年代頃から出荷組合が設立されるなど積極的に推進されてきました。近年では、下関地域を中心に集落営農法人等を核として、加工業務用で栽培が拡大しています。また、宇部市の「ソフトろまん」など一部では**青果用のブランド化に向けた取り組み**も進んでいます。



選び方
緑が濃く、葉脈が左右対称になっているもの。



芯の切り口が白く、500円玉くらいまでの直径で変色やヒビ割れがないものが新鮮！

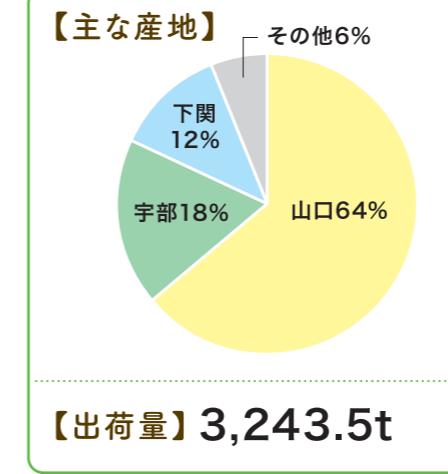
おいしい食べ方

キャベツは季節によって特徴が変わるので季節に合わせて上手に調理法を変え、おいしくいただきましょう。



- 春キャベツ …葉が柔らかく甘味があるので、生のままサラダにしたり、料理の付け合わせに。
- 冬キャベツ …葉が厚く煮崩れしにくいので、煮込み料理やロールキャベツにぴったり。
- 夏秋キャベツ …春キャベツと冬キャベツの中間。漬物や炒め物などいろいろ楽しめます。

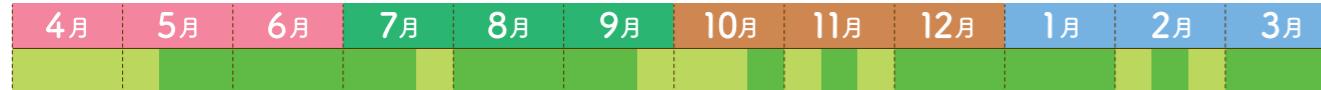
●出荷データ



●産地マップ



青ネギ



出荷最盛期

主役から脇役までこなす万能食材。

下関市的小ネギは、明治25年、下関安岡の村崎新兵衛が千住系品種の種を取り寄せて始めたのが最初と言われています。「ふくねぎ」とも言われ、ふく料理に合わせて青ネギよりも細くなるように栽培されています。山陽小野田市の(株)グリーンハウスでは、有機質肥料等を活用した土づくりと干拓地の特徴を生かし、塩分ストレスで味が濃く、栄養価の高いネギづくりに力を入れています。近年では、安心・安全な商品づくりを強化し「ASIAGAP」を取得しています。

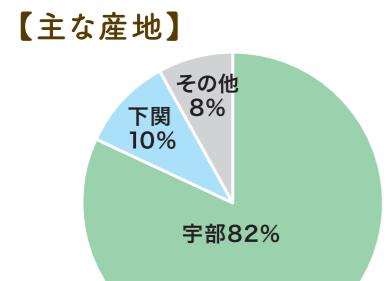


おいしい食べ方

ネギは薬味になったり具材になったり、主役にもなる万能野菜。小口切りにしたものは汁物や冷奴のトッピングに、ざく切りネギはチヂミやスープの具材にと大活躍。さっと茹でて酢味噌と和えた「ぬた」にしたり、ビタミンB1を含む豚肉と相性が良いので、豚肉料理に合わせるのもオススメです。



●出荷データ

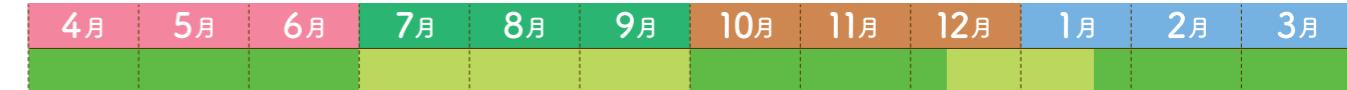


【出荷量】365.3t

●産地マップ



ほうれんそう



出荷最盛期

栄養豊富な緑黄色野菜。

山口県では、ほうれんそう栽培はハウスを中心に行なっています。主な産地としては、**集落営農法人**と連携し産地拡大を進め「福賀ほうれん草」を栽培している阿武町福賀地域や、**有機質肥料**にこだわり、生でも食べられる「サラダホウレンソウ」を栽培している美祢地域などがあります。また、福賀や美祢ではエコファーマーの認定への取組が拡大するなど、各地域で環境にやさしい農業にも積極的に取り組んでいます。



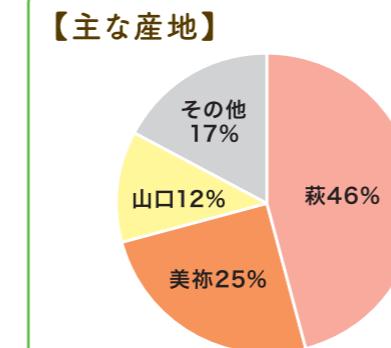
選び方
葉の緑が濃く、肉厚なものが新鮮。

おいしい食べ方

ほうれんそうにはシウ酸と呼ばれるえぐみの素があるため、下茹でしてえぐみを取るのが一般的です。きのこ類やゴマとおひたしにすると栄養分の吸収率が上がり、おいしくいただけます。スープにするときは下茹での必要はなく、ざく切りのほうれんそうをそのまま入れると、スープに溶け出した栄養分をまるごと摂取できます。



●出荷データ



【出荷量】201.2t

●産地マップ



アスパラガス



出荷最盛期

ほどよい歯ごたえと自然な甘み。

爽やかで自然な甘さ、ほどよい歯ごたえと柔らかさが特徴のアスパラガス。山口県では施設による雨よけ栽培法で、下関市や宇部市など瀬戸内沿岸部の温暖な地域を中心に栽培されています。近年では、集落営農法人での導入が広がり、中山間地域にも産地が拡大しています。また、各地域で特色ある取り組みが行われ、下関市では「ホワイトアスパラガス」の栽培、南おう地域ではエコファーマーの取得など、環境にやさしい栽培に取り組んでいます。



おいしい食べ方

塩茹でするだけでもおいしくいただけるアスパラガス。マヨネーズやドレッシング、醤油やケチャップにもよく合います。他にもソテーにして付け合わせにしたり、小さめに切ってサラダに混ぜ込むのもオススメ。丸々一本をグリルで焼き、塩胡椒やパン粉、チーズを乗せれば簡単に1品できあがります。



ブロッコリー



出荷最盛期

シチューやサラダに大活躍！

日本へは明治初期に伝来し、国内で本格的に普及し始めたのは昭和40年代以降です。山口県内でもその頃から栽培が広がり、水稻の転作作物として急速に作付けが拡大しました。県内の主な産地として萩市の大島があります。大島では、葉タバコの低迷からブロッコリーに転換し、平成6年には県認定産地になるなど県内の最大産地にまで拡大しました。その他では、宇部市や山口市など瀬戸内沿岸部を中心に栽培されています。



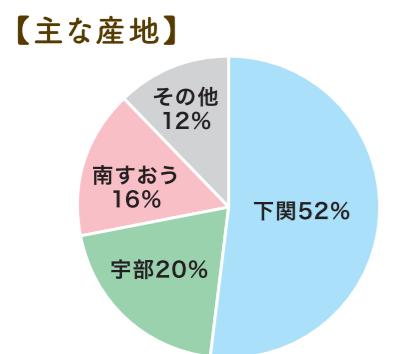
野菜

おいしい食べ方

サラダに、付け合わせに、シチューに、炒め物にと大活躍の食材。食卓に鮮やかな彩りを添えてくれます。ブロッコリーは、収穫してから時間が経過すると花が開いて味・食感とも落ちてしまうので、なるべく早く食べるようしましょう。一度に食べきれない場合は、少し固めに茹でて、冷凍しておくと便利です。



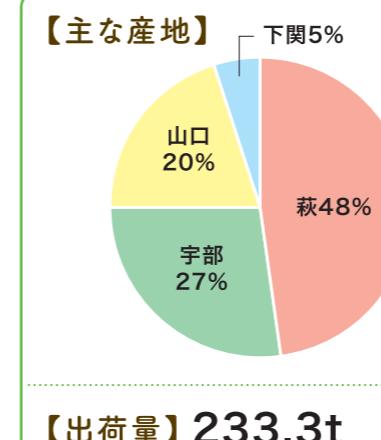
●出荷データ



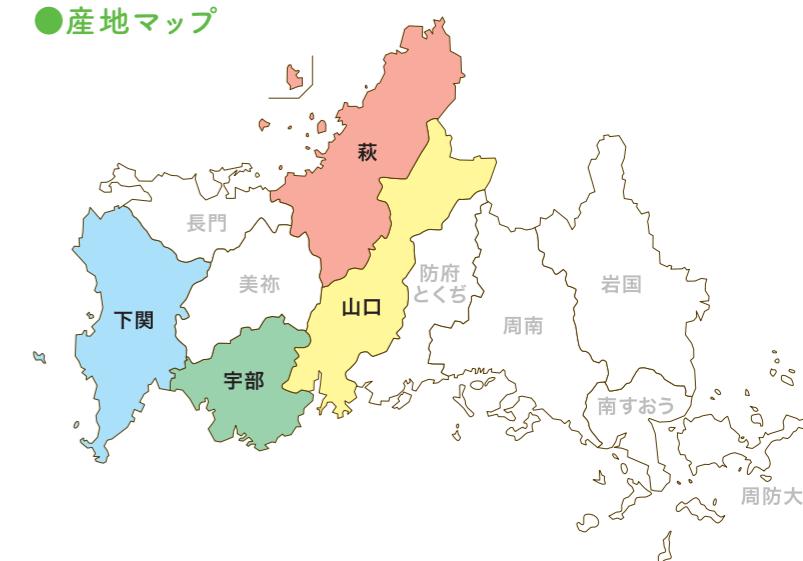
●産地マップ



●出荷データ



●産地マップ

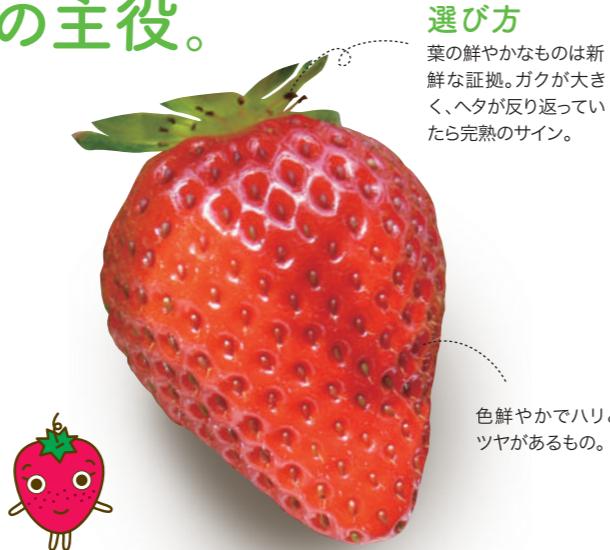


いちご



みんな大好き、フルーツの主役。

鮮やかな赤と甘酸っぱい香りのいちご。ビタミンCが豊富で5~7粒で一日分が摂取できると言われ、手軽に食べられるのも魅力です。山口県内では、施設園芸を代表する品目で戦前から栽培が始まり、露地栽培、トンネル栽培、ハウス栽培へと徐々に栽培方法の改良が行われてきました。平成10年代に入ると高設栽培方式も導入され、負担軽減や省力化が進みました。近年の主な品種は「かおりの」で、酸味が少なく爽やかな甘みと上品な香りが特徴です。

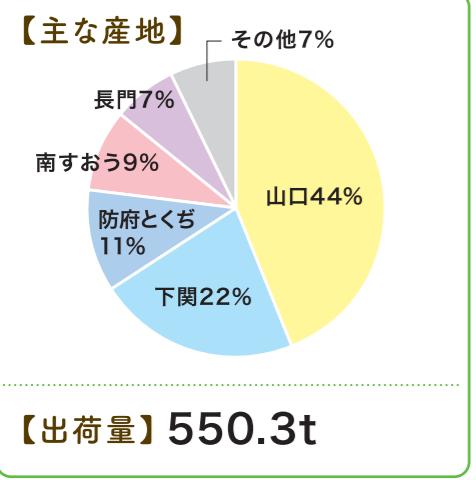


おいしい食べ方

まずは生のままいただくのがオススメです。いちごに含まれる栄養素は水溶性が多いので、食べる直前にヘタを取りらずにさっと洗い、水気を拭き取って食べましょう。他のフルーツやヨーグルトと一緒に食べると栄養バランスも整います。



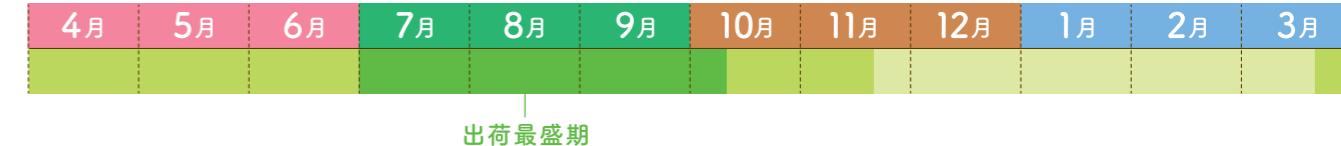
出荷データ



産地マップ



トマト



毎日食べたい、栄養たっぷりの健康食材♪

トマトの品種はとても多く、日本国内だけでも120種以上にのぼります。山口県内でも、施設野菜の中心的な野菜として栽培され、糖度が高くフルーツのような味わいの下関の「**垢田トマト**」、昭和50年代から続く**中国地方最大級の産地**である萩・阿東の「**山口あぶトマト**」、瀬戸内の温暖な気候を活かし、糖度8.5度以上の「**秋穂フルーツトマト**」などがあります。山口県では、山間部や沿岸部の気候を活かし、夏秋や冬春などの作型を中心に長期間出荷されています。

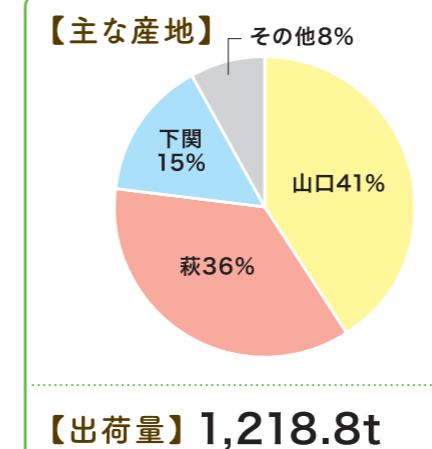


おいしい食べ方

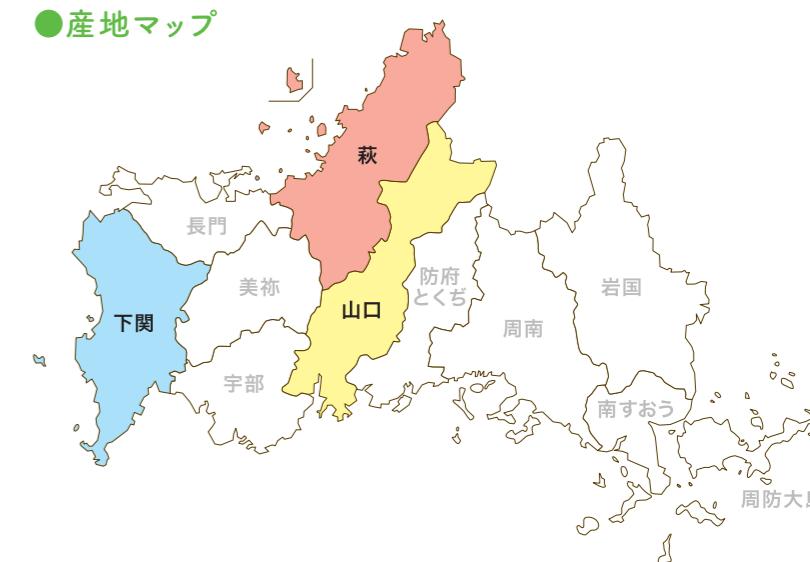
トマトに含まれるリコピンは脂溶性で、油と一緒に摂ると吸収率が上がります。熱を加えると青臭さも抑えられるので、トマトソースや煮込み料理、甘いものはジャムなどにするのがオススメです。生のままサラダにしてオイルを振り、ケセルチンを含むレモンやパセリと合わせるのも◎。



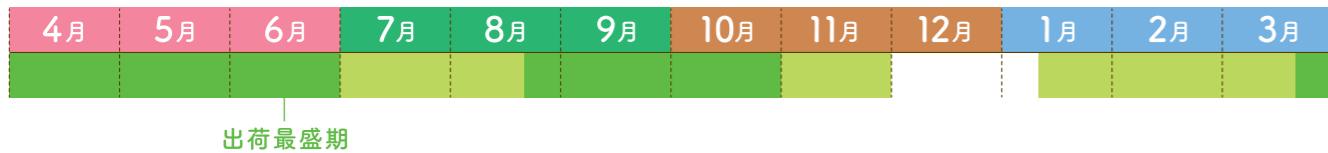
出荷データ



産地マップ

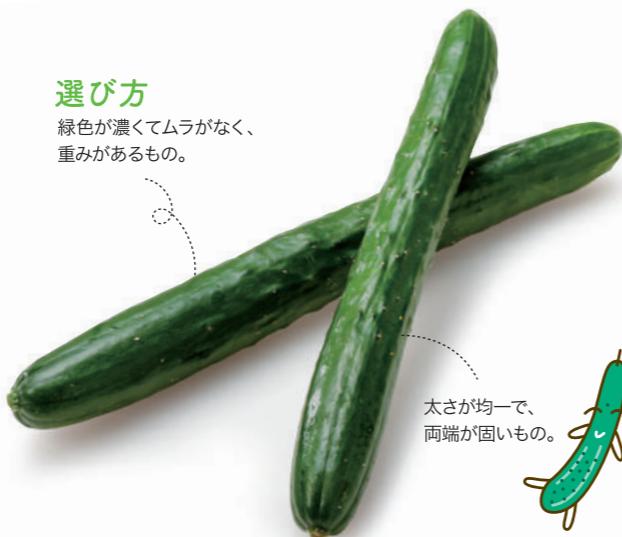


きゅうり



身体を冷やしてくれる夏バテ防止食材。

日本では平安時代に伝来し、江戸末期から明治時代には全国で栽培されるようになりました。県内でも古くから栽培されている岩国市の「地這きゅうり」が伝統野菜として残っています。現在の主な産地は宇部市で、中心は宇部ハウス園芸組合です。組合では、1月中旬～6月下旬の春作と8月下旬～11月中旬の秋作の年2回ほど作付けし、**年間を通じて出荷**されています。生産されるきゅうりは**肉質がやわらかい**、**歯切れが良い**、**つやがあってとてもみずみずしい**などの特長があります。

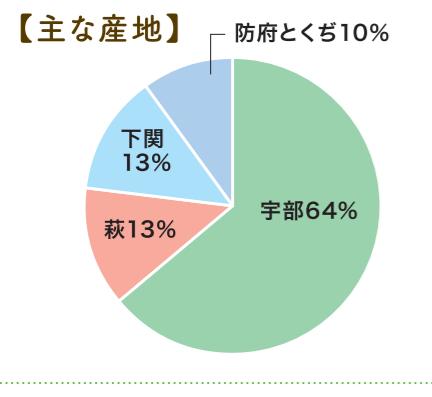


おいしい食べ方

生で食べるときはサラダや酢の物、和え物にするのが一般的。表面のイボが気になるときは、洗ってまな板に置き、塩をふってゴロゴロと転がす「板ざり」をすると、イボがとれて色も鮮やかになります。ぬか漬けや浅漬けなど定番の漬物はもちろん、さっと火を通して炒め物にしてもおいしくいただけます。



●出荷データ



●産地マップ



ナス



とってもおいしい縁起物。

日本では「一富士、二鷹、三茄子」とも言われる縁起物のナス。山口県では古くから栽培されている品目で、かつては地域固有の品種である「大歳長」や「植松なす」などの品種がありました。近年の主な産地としては下関市や宇部市があります。特に下関市吉田地区では「吉田なす」として40年以上の歴史があります。吉田なすは**果皮や果肉が柔らかい「大成」**を栽培し、長年の実績と信頼される品質がブランド商品として県内外から高い評価を得ています。



選び方
ヘタの切り口が白く綺麗なもの。

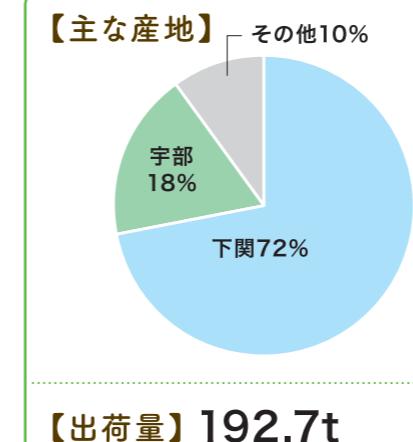
野菜

おいしい食べ方

ナスはアクが強く、時間が経つと切り口が変色します。アクの正体はクロロゲン酸などのポリフェノールです。水にさらしそぎると、これらの栄養が流出してしまうので、アク抜きの時間は極力少なくしましょう。ナスは油と相性の良い野菜なので、素揚げしてから炒め物や煮物にするとより一層おいしく食べることができます。



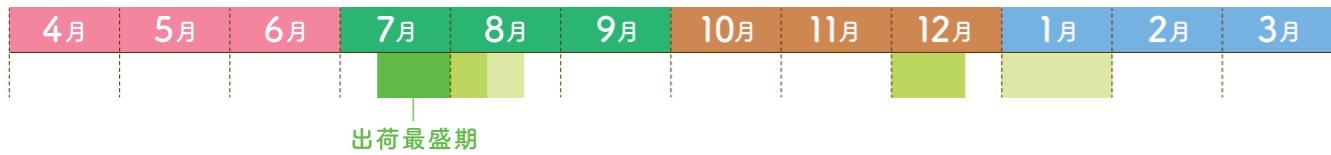
●出荷データ



●産地マップ



かぼちゃ



栄養豊富で貯蔵性が高い野菜。

山口県のかぼちゃ栽培は、終戦後の昭和20年代前半には行われており、拡大したのは昭和30年代後半頃。だいこんに代わる作物としてキャベツとともに栽培が進みました。山口市阿知須地域では、昭和52年に部会が設立され、粘土質の赤土を活かし栗より甘いといわれる「くりまさる」の栽培に取り組んでいます。くりまさるは、甘みもですが**肉厚で煮崩れしにくい**などの特徴があります。その他に、山陽小野田市厚狭地区では平成23年から**大玉で高品質な「寝太郎かぼちゃ」**に取り組んでいます。

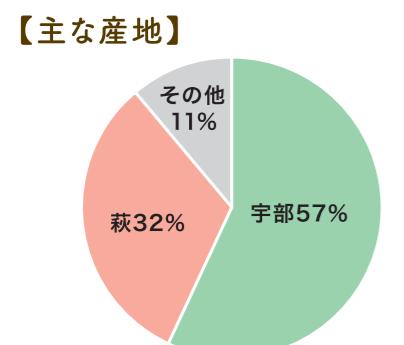


おいしい食べ方

煮物にするのがポピュラーです。味付けした煮汁に入れ落し蓋をし、煮崩れないように味を染み込ませます。水分を多くしそぎないのがコツです。かぼちゃによって水分量が違いますが、最後に煮汁がなくなるくらいの量にすると、ホクホクに仕上がります。他にもマッシュしてサラダやグラタンに、煮込んでポタージュにするのも◎。



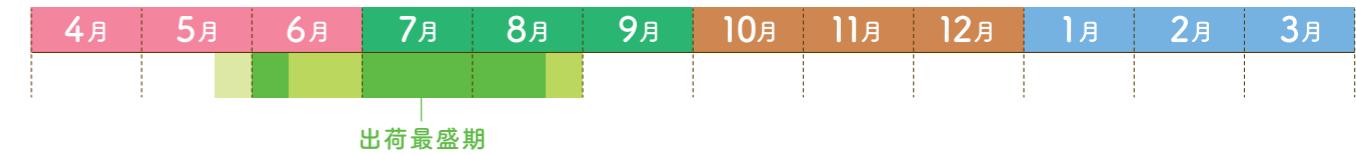
●出荷データ



●産地マップ



スイカ



大きくて、糖度12度前後のあま～いスイカ。

山口県では萩市が最大の生産地となっています。「萩相島スイカ」は、日本海の潮風と恵まれた日照条件に加え、段々畑で水はけが良い相島の条件を活かして、約40年前から甘いスイカづくりが行われています。1株1果どりにより、**糖度の平均が12.5度以上**の甘みの強い**大玉スイカ**になります。「福賀すいか」は、準高冷地である福賀地域の昼夜の温度差を活かした栽培と1株1果どりで、**大きさ2L以上の大玉に旨みが凝縮**されたおいしいスイカに育ちます。

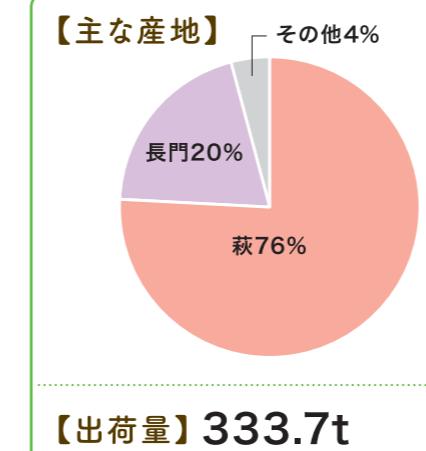


おいしい食べ方

冷してそのままかぶりつくのが一番ですが、実は、皮も種も食べられます。赤い果肉が残ったすいかの皮(外側の縞模様の固い皮は除く)に少量の塩を皮にすり込み、その後ぬか床に5~6時間漬け込めば、すいかの皮のぬか漬けのできあがり。種はフライパンで香ばしく煎っておやつやおつまみにできます。



●出荷データ



●産地マップ

