

春夏秋冬 おかやま旬の食材

晴れの国おかやまには、1年を通じて旬のおいしい食材がいっぱい。
食卓や地域で旬の食材をさがしてみましょ。



夏



連島ごぼう

倉敷市連島地区は、西日本有数のごぼうの産地。ミネラル豊富で、白肌でアクが少なく柔らかいごぼうです。



そうめんかぼちゃ

瀬戸内市は、全国有数のそうめんかぼちゃの産地です。果肉がそうめん状にほぐれます。シャキシャキした食感が特徴です。



きゅうり

夏野菜の代表、きゅうりは約95%が水分で、栄養素は、ビタミンやカリウムなどを含んでいます。



とうがん

県南の瀬戸内沿岸地域の特産です。長期保存が可能な夏の野菜です。



桃太郎トマト

雨の苦手なトマトにとって、日照量の多い岡山県は栽培に大変適しています。「晴れの国おかやま」の太陽をさんさんと浴びて成長したトマトは品種名もずばり「桃太郎」です。



白桃

岡山県は、白桃の主要品種である清水白桃の栽培面積が全国第1位です。



まながつお

名前は「まながつお」ですが、イボダイの仲間、かつおとは異なる白身の魚です。

春



アスパラガス

食べるころは「芽」です。濃い緑色がアスパラギン酸を多く含んだ栄養価の高いアスパラの目印です。



いちご

晴れの国おかやまの日差しを浴びて育ったいちごは、ほどよい甘さと豊かな香りが特徴です。洗う時は、ヘタをつけたままで。取ってから洗うと水っぽくなり、ビタミンCが流れ出てしまいます。



さわら

さわらは回遊魚で、春になると、太平洋から産卵のために瀬戸内海にやってきます。岡山では、鮮度の良いさわらが、お刺身やたたきで食べられてきました。祭や祝い事には欠かせない魚です。

秋



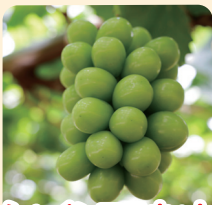
ピオーネ

巨峰を品種改良したぶどうで、全国に先駆けて種を無くしたものが「ニューピオーネ」です。栽培面積、生産量、出荷量とも岡山県が全国第1位です。



れんこん

岡山県の生産量は全国第7位(令和2年度)。9月中旬以降に掘り取り、地下茎の肥大部分を食べます。岡山県産のれんこんは豊かな土壌を生かして栽培される、柔らかいれんこんです。



シャインマスカット

種がなく、皮ごと食べることができます。



瀬戸ジャイアンツ

「瀬戸ジャイアンツ」は、「グザルカラー」と「ネオ・マスカット」をかけ合わせて作られた大粒で種なしの品種です。岡山県内で育成されました。



にいたかなし

甘みが強く、芳香があります。きめの細かな肉質で、歯触りの良い品種です。



ままかり

ままかりの標準和名は「さっば」と言いますが、岡山地方の方言である「ままかり」が全国的に知られています。酢漬けは、ばら寿司の具材として欠かせない食材の一つです。

冬



牛窓甘藍(キャベツ)

瀬戸内市では春と秋冬の年2回収穫しています。ビタミンCが豊富で、ビタミンU等の特殊成分も含まれています。



はくさい

岡山の温暖な気候で、肉厚の旨み、甘みがあります。生産量の約8割が牛窓地区で生産されています。



白ねぎ

成長過程で土寄せをして日光を当てないことで、白く長く育てるようにしています。



あたごなし

収穫した後、半月程度追熟させます。香りが増したころから食べごろです。



わたりがに

全国のわたりがにの約1/2が瀬戸内海で水揚げされます。冬が旬なのは子持ちのメスです。



かき

かきは多くの栄養素を含んでいることから「海のミルク」と呼ばれています。



もがい

漢字で書くと藻貝で、稚貝が藻場の海藻に付着することが名前の由来と言われています。



たいらぎ

主に貝柱を食べますが、ほたてより甘みが強く、歯ごたえのある食感です。