

い し か わ の

食 材

流通の高度化により、私たちはいつでも欲しい食材を手に入れることができ、旬や地域特有の食材、食文化に触れる機会が減りつつあります。そのような中で、「地産地消」（地域でとれたものを地域で消費する）の必要性が見直されています。

私たちが住む地域にどのような食材があるのかを知り、スーパーマーケットなどで見つけてください。そして、地元の食材を日々のお料理に活用してみてください。



石 川 県

南加賀地域の食材

小松市



※の写真：JA小松市提供

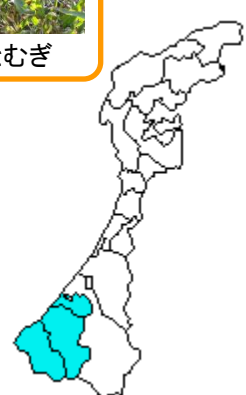
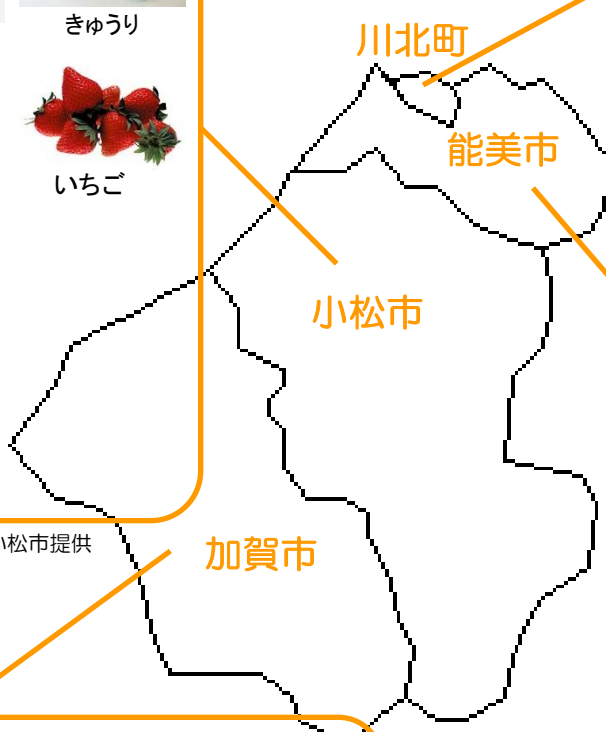
川北町



能美市



加賀市



南加賀地域の特選食材

～この地域で多く生産されている食材の一例をご紹介します～

ブロッコリー

たんぱく質や鉄、ビタミンが豊富な緑黄色野菜の一つ。和食・洋食・中華、いずれの料理にも適し、一房ずつ手軽に利用できます。

暑い時期は鮮度が落ちやすいので、県内産地では氷詰めにした状態で出荷しています。



□流通時期

5月中旬～6月下旬、9月中旬～12月下旬

トマト

石川県の施設野菜で最も多く栽培されている、夏を代表する野菜。全体が赤く、しっかりとした果肉、ヘタは緑色でピンとしているものが新鮮で美味しいもの。

緑黄色野菜の一つで、カロテンやビタミンCを多く含んでいます。



□流通時期 5月中旬～12月上旬

しいたけ

うま味成分であるグアニル酸や、腸管でのカルシウムの吸収を促進するビタミンDを多く含みます。

原木栽培のものはうまみ、香り、歯触りが強く、菌床栽培のものは味も香りもマイルドでいろんな料理に合います。



□流通時期 通年

にんじん

根菜類では数少ない緑黄色野菜の一つ。カロテンやカルシウムが豊富に含まれています。

生でスティックやサラダ、煮物、きんぴら、天ぷらなどの和食、炒め物や挽肉と合わせて使ったり、用途はいろいろあります。



□流通時期 11月上旬～12月下旬

丸いも(まるいも)

名古屋方面で出回っていた、やまといもから分化した「伊勢いも」が石川県に導入されたのが始まりと言われています。形状は球形、楕円形、平たいものがあり、外皮は黒褐色から淡褐色、肉色は白、または淡黄色です。肉質はち密で、ながいもより強い粘りを持ちます。

【歴史】

中心産地の能美市では、昭和3年頃から栽培が普及始め、昭和9年、手取川の氾濫により砂壤土が堆積したことから「丸いも」栽培の適地となり、栽培農家が増加したと伝えられています。戦時中は米の増産のため一時生産が減少しましたが、戦後いち早く栽培が復活し、昭和23年、「加賀丸いも」と改称しました。

【栽培の特徴】

土壌の乾燥、過湿により外観、品質が低下します。

10月の植え付け準備から翌年11月の収穫まで13ヶ月。1年以上もの時間をかけ、1株に1個の丸いもができます。



作ってみよう!

丸いも お好み焼き

(作り方)

- ①すりおろした丸いもととき卵を徐々に混ぜてのばし、さらにスープを少量ずつ入れながらよく混ぜます。
- ②その中にお好みの肉、キャベツ、ねぎなどの野菜を加え、お好み焼きの要領で焼き上げます。
- ③ソースで味を整え、花かつお、青のりをふりかけます。

青しそまき磯あげ

(作り方)

- ①すりおろした丸いもを、うまみ調味料、塩で味を整えます。
- ②親指ほどの大きさにして、板海苔、青しそで包み、キツネ色になるまで揚げます。

だんご汁

(作り方)

煮立った汁の中に、すりおろした丸いもをスプーンですくって落とします。お味噌汁でも澄まし汁で作ってもおいしいだんご汁ができます。

また、汁椀の中に角切りの海苔を敷き、その上にすりおろした丸いもを小さく盛り、熱い汁を注ぐだけでも、おいしいだんご汁ができます。

石川地域の食材

白山市



青かぶ(※)



トマト



キャベツ



はくさい



レタス



こまつな



きゅうり



ブロッコリー



丸いも



グリーンピース



たけのこ



金時草



メロン



ねぎ



にんじん



だいこん



なす



剣崎なんば



なし



しいたけ



まいたけ



なめこ



えのきたけ



ひらたけ



わさび



牛乳



ヒラメ



イワナ



そば

野々市市



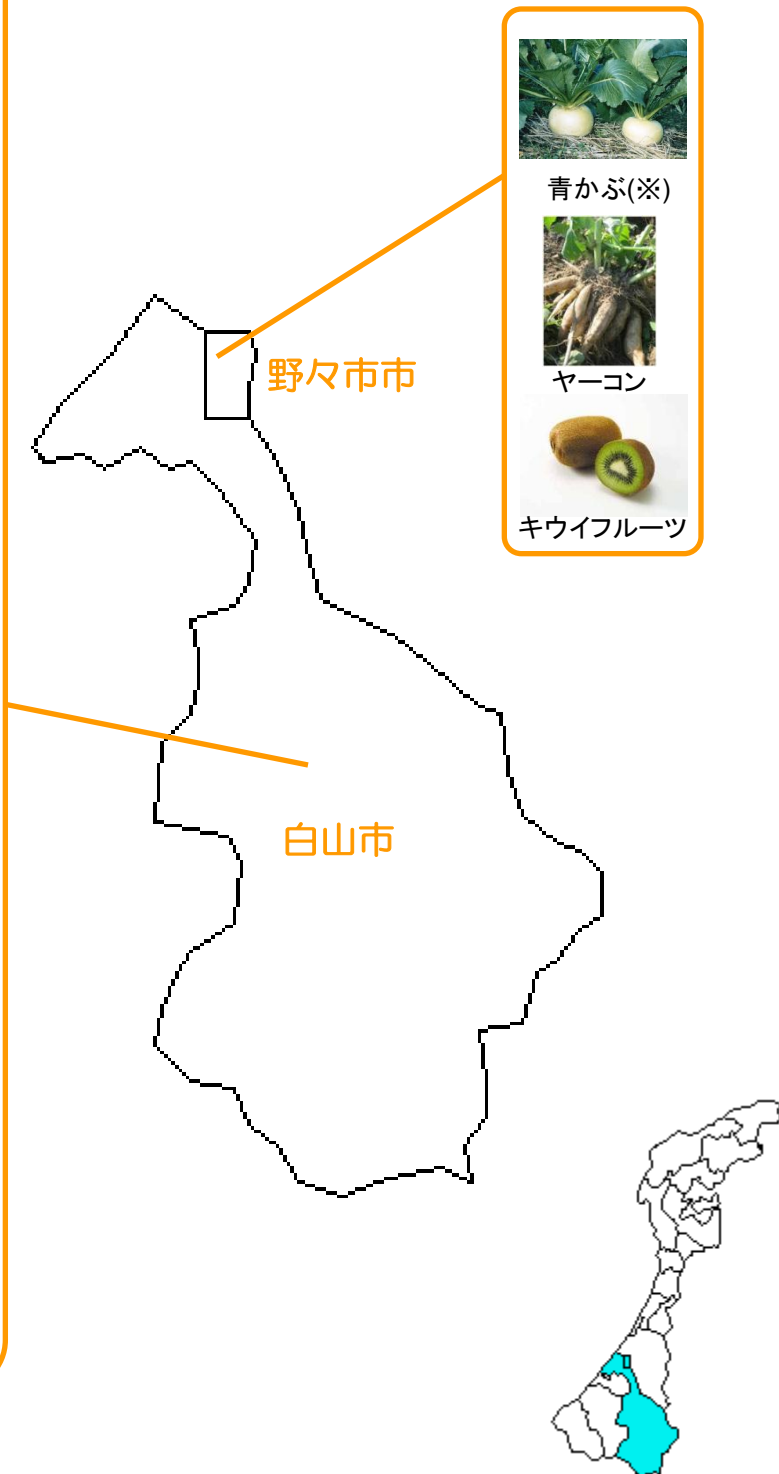
青かぶ(※)



ヤーコン



キウイフルーツ



※の写真：石川県野菜花き研究会提供

石川地域の特選食材

～この地域で多く生産されている食材の一例をご紹介します～

レタス

非常にポピュラーな野菜で食物繊維が豊富に含まれています。

根の切り口に水を含ませたティッシュペーパーをあて、使うたびに根を少し切り落として使うと保存が効きます。



□流通時期

5月上旬～6月下旬

9月下旬～11月下旬

こまつな

緑黄色野菜の一つ。カルシウムの含有量はほうれんそうの3倍で、アクが少なく使いやすいのが特徴です。和え物、煮物、漬物、中華料理の炒め物に。油と一緒に調理するとカルシウムの体内吸収率が高まりますが、火を通しすぎるとビタミンCを失うので注意。暑さにも比較的強いので、ハウスで周年栽培されています。



□流通時期 通年

キャベツ

アクが少なく、甘味があり、ビタミンCを多く含んでいます。生食（サラダや肉料理の添え野菜）、ロールキャベツの煮物のほか、漬物、炒め物、汁物など応用性の高い野菜です。



□流通時期

5月上旬～7月上旬、9月下旬～12月下旬

なし

石川を代表する果物です。梅雨が明けると夏、「新水」にはじまり、8月には「幸水」、9月には「豊水」、秋の深まる10月には「新高（にいたか）」とさまざまな梨が店頭に並びます。



□流通時期

7月下旬～10月下旬

作ってみよう!

金沢青蕪(かなざわあおかぶ)

その名の通りカブの上部が青く、葉の裏に毛はなく、根形は扁球形です。肉質はやや堅いですが、香りと甘味が強いので、石川県では郷土の正月料理である「かぶら寿し」の原料として欠くことのできない野菜となっています。詳細な来歴は不明ですが、「かぶら寿し」は加賀藩時代に現在の金沢、金石港の漁師が舟の安全と豊漁を祈る儀式に用いたものといわれています。

【歴史】

加賀藩時代にはかぶら寿し用として金沢で栽培されていました。昭和36年頃より、野々市市や白山市でも栽培が行われています。生産されている「かぶ」のほとんどは金沢の漬物業者との契約販売となっています。

種苗の供給体制は、野々市市のカブラ連合会による種子の自家採種による種の維持が行われています。

一部では、根こぶ病の発生が問題となっており、石川県農業総合研究センターでは根こぶ病抵抗性品種を育成しています。



写真：石川県野菜花き研究会提供

かぶら寿し

(作り方)

【下ごしらえ】

40日前、ブリをさくどりして塩に埋めるようにして漬ける。

25日前、カブを下漬けする。(直径10センチ程の大きいものの上を切り落とし、1個を2枚の輪切りにし、さらに横八分目まで切り目を入れ、カブの重さの3～4%の塩で漬ける。)

【本漬け】

- ①甘酒作り...こうじ、炊き立てのご飯、熱湯を混ぜ合わせて保温し、甘酒を造る。
- ②水気を切ったカブに、水洗いし削ぎ切りしたブリを挟む。
- ③桶の底に昆布と甘酒を敷き、カブを置いて再度甘酒をのせ、薄切りにんじん、細切り昆布、輪切りにした赤唐辛子などを散らす。これを何段も重ね、一番上に甘酒をのせ、昆布を敷き、押し蓋をし、重石をする。
- ④2週間くらいで漬け上がる。

同じ人が同量の材料でつけても、その年の気候や塩加減など、条件によって出来上がりの味が微妙に違います。

県央地域の食材

かほく市



だいこん



さつまいも



すいか



ながいも



金時草



ぶどう



かき

津幡町



たけのこ



こまつな



まこも



ヤーコン



りんご



しいたけ



豚肉
豚輝(トンキー)

内灘町



すいか



さつまいも



らっきょう



だいこん



牛乳

内灘町

津幡町

金沢市

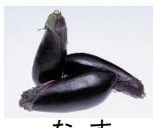
金沢市



すいか



太きゅうり



なす



ほうれんそう



だいこん



トマト



れんこん



金時草



さつまいも



かぶ



たけのこ



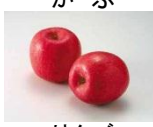
うめ



ゆず



もも



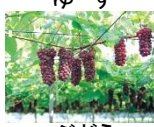
りんご



メロン



なし



ぶどう



なめこ



えのきたけ



ズワイガニ



甘エビ



県央地域の特選食材

～この地域で多く生産されている食材の一例をご紹介します～

すいか

緑の皮に赤い果肉と黒い種。カロテンが豊富で、約9割が水分です。

石川県の夏を代表する野菜で、6月から8月、加賀から能登へ西瓜前線が北上していきます。



□流通時期
6月中旬～8月中旬

さつまいも

食物繊維を含み、また、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに抗酸化作用を持つビタミンCが豊富です。

金沢市の五郎島金時、かほく市のかほっくり、志賀町の能登金時などが有名です。



□流通時期 8月下旬～6月上旬

れんこん

ビタミンCに富み、縁起物として、慶祝事及び精進料理には欠かせません。

煮物、きんぴら、ちらし寿司の具、天ぷら等、また、れんこん餅、まんじゅうに。

主として金沢市で栽培されているものは、加賀野菜の一つ「加賀れんこん」として有名です。



□流通時期 8月下旬～5月中旬

甘エビ

甘エビはホッコクアカエビが正式名称で、北陸から北の日本海にかけて、水深200～500mの深海に生息しています。甘エビは最初オスとして成熟し、孵化後4～5年目の春に性転換シメスになるとい、珍しい生態をもっています。



□漁法と獲れる時期

四季を通して獲れますが、晩秋から冬は、灰緑色の卵をたっぷりと抱えて、甘味が一段と増す時期です。底引き網やエビかご漁で漁獲されます。

金時草(きんじそう)

和名はスイゼンジナ(水前寺菜)。18世紀に中国から渡来した熱帯アジアが原産のキク科サンシチソウ属の多年草です。キンジソウの名の由来は、葉の裏面が「金時豆」に似た赤紫色であることから「金時草」と表記されるようになり、これを「キンジソウ」と呼ぶようになったといわれています。食用になるのは若い茎葉で、ぬめりと独特の風味があります。

【歴史】

県内では江戸時代には栽培されていた記録があり、商品としての栽培が広がったのは昭和初期のころです。

現在は金沢市、白山市、かほく市で栽培されています。

【栽培の特徴】

生育適温は20～25℃で、冬季には枯死するため産地では収穫後に挿し木し、発根させた苗をムロ(横穴)に入れ越冬させます。

半日陰で温度差が大きいと葉裏の赤紫色がきれいに発色します。乾燥に弱く、植え込みは4月上旬～5月上旬、収穫は定植後50～60日目頃からです。



ぶどう(ルビーロマン)

石川県が14年の歳月をかけて新しく育成した品種です。まさにルビーのような赤色をしており、国内最大級の粒の大きさを誇っています。ジューシーで、皮がむきやすく、さわやかな甘さが特徴の石川県期待の高級ぶどうです。



□流通時期 7月下旬～9月中旬

金時草の酢物

作ってみよう!

材料(4人分)

金時草	200g	しょうゆ	大さじ2/3
酢	大さじ1 1/3	しょうが	少々

(作り方)

- ①金時草は葉を取り、洗って、さっとゆでる。
- ②水にとって流水にさらし、熱を取り、軽く絞って3cm程の長さに切りそろえる。
(水につけるのは、色が抜けてしまうので素早く)
- ③②を酢醤油で和え、おろししょうがを添える。

金時草をゆでたあとのゆで汁は、少々色は悪くなりますが、味噌汁にすると、栄養素を無駄にすることなく利用することができます。

金時草そのものを味噌汁の具にしても合いますし、おひたしや卵とし、和え物、酢の物、天ぷら、炒めものにも良く、どれも味が生きて口あたりも良くおいしく、カロテン、鉄、カルシウムが含まれた夏の野菜といえます。

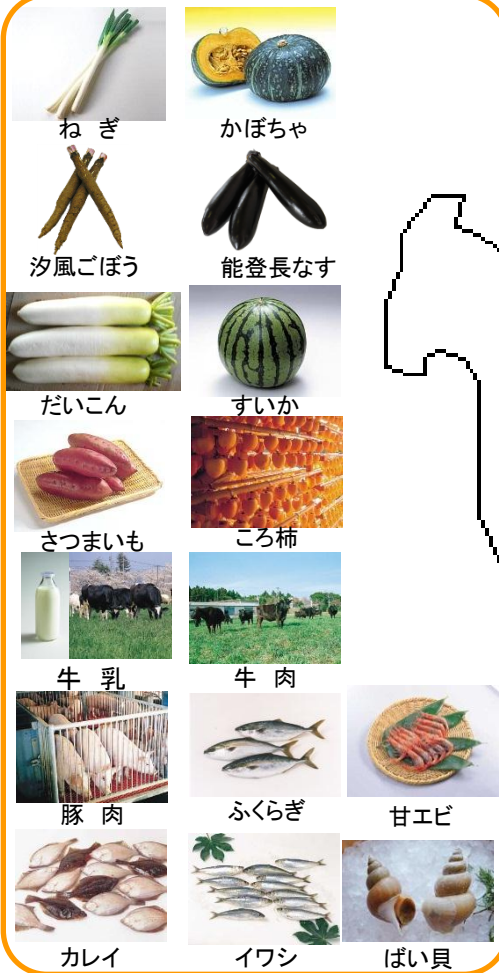
中能登地域の食材

※の写真：石川県野菜花き研究会提供

七尾市



志賀町



中能登町



志賀町

七尾市

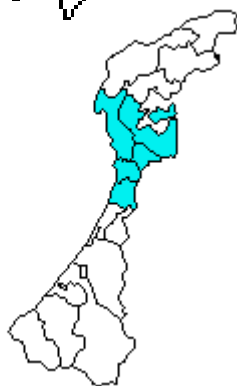
中能登町

羽咋市

宝達志水町

羽咋市

宝達志水町



中能登地域の特選食材

～この地域で多く生産されている食材の一例をご紹介します～

ねぎ

ねぎは他の素材の引き立て役となります。生で刻んで麺類や鍋物の薬味として用いたり、肉や魚の生臭さを消したりします。

また、ねぎまの他、すき焼き、水炊きなどの鍋物には欠かせません。



□流通時期
7月中旬～12月下旬

かき（ころ柿）

生の実にはビタミンCが多く、カロテンを含みます。

また、晩秋の厩丈山からの寒風によりじっくりと干された柿は、やがて飴色の鮮やかな美味しいころ柿となります。原料柿の「最勝」は、石川県のオリジナル品種です。



□流通時期
かき 10月中旬～11月下旬
ころ柿 11月下旬～12月下旬

豚肉

県内で生産した豚肉は「能登豚」として焼肉やとんかつ等、様々な料理で活躍しています。豚肉は疲労回復に効果があるとされるビタミンB1が多く、付け合わせにアリシンを豊富に含むタマネギやニラと一緒に食べると吸収がアップします。



□流通時期 通年

カキ

七尾湾ではマガキ養殖が盛んに行われています。

一方、岩がきは防波堤や岩礁に付着しており、素潜りで漁獲します。



□漁法と獲れる時期
11月～4月まで、カキ特有の旨味が増すシーズンで特に寒中のものが美味。素潜りで獲る岩がきは夏が旬。

中島菜(なかしまな)

中島菜は、七尾市(旧鹿島郡中島町)を中心に栽培されている在来種で、ツケナ類の一種です。葉の部分は鮮やかな濃緑色となり、独特の香りや辛味があることが特徴です。主に漬物として利用されていますが、和え物や炒め物など用途は広く、その機能性が注目されて新たに加工用や生食用の需要が高まっています。

【歴史】

明治時代より家庭菜園で小規模ながら栽培されており、早春の風味として各家庭の食卓で珍重されてきました。さらに、昭和46年からの転作により生産振興が図られました。近年は生産が伸び悩んでいましたが、最近になって含有成分が注目され、需要が高まってきていることから本格的な栽培に乗り出しています。

【栽培の特徴】

種まきは9月上旬～10月上旬にかけて行い、ハウス栽培と露地栽培をくみあわせることにより、12月～4月まで収穫している。中島菜はアブラナ科植物と交雑しやすいので採種ハウスを設置し、優良系統の選抜・増殖に努めています。



豚肉の中島菜巻き

作ってみよう!

用意する材料

中島菜
豚肉(スライス)
片栗粉(水溶き)
油

(作り方)

- ①中島菜を塩漬けします。
- ②豚肉のスライスを少しずつ重ねながら焼き海苔の大きさ程度になるように並べます。(肉が重なっている部分には水溶き片栗粉をつけます)
- ③並べた豚肉の上に塩漬けした中島菜を垂直方向に2～3本置き、破れないように丁寧に巻き込んでいきます。
- ④フライパンに油をひいて焼きます。
- ⑤焼きあがったものを一口大に切れば出来上がり。(お好みで焼肉のたれをからめても美味しいです)

奥能登地域の食材

輪島市



ミニトマト



かぼちゃ



こまつな



ぎょうじゃにんにく



野ぶき



くり



鶏卵



のどぐろ



ハチメ



アジ



サバ



タイ



ズワイガニ



岩がき



サザエ



あわび



大納言小豆



そば

珠洲市



かぼちゃ



ブロッコリー



すいか



うめ



りんご



まつたけ



しいたけ



牛肉



牛乳



アジ



ズワイガニ



タラ



サザエ



大納言小豆

穴水町



かぼちゃ



じゃがいも



ミニトマト



すいか



くり



いちじく



鶏卵



牛乳



カキ



なまこ



トリガイ

能登町



ミニトマト



かぼちゃ



わらび



トマト



いちご



かき



ブルーベリー



くり



しいたけ



牛肉



豚肉



鶏卵



牛乳



ぶり



サヨリ



イカ



奥能登地域の特選食材

～この地域で多く生産されている食材の一例をご紹介します～

かぼちゃ

貯蔵がきき、カロテンを多く含む野菜です。

蒸し物、煮物、揚げ物、汁物、お菓子等の材料として、和風にも洋風にも変身します。

最初から調味料を入れて煮ると火どおりは悪くなりますが、煮崩れを防げます。



□流通時期

7月下旬～8月下旬、11月上旬～12月上旬

くり

くりも鮮度が大切で、光沢のある色、ふっくら張りがあり、ずっしり重いくりを選ぶのがコツ。見た目はど日持ちしないので、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存。

ビタミンEとビタミンCが豊富に含まれています。



□流通時期

9月中旬～10月中旬

まつたけ

きのこの王様、まつたけの魅力は独特の香り。料理もその香りを活かした土瓶蒸し、お吸い物など。香りだけでなく、高たんぱく質、低脂質の食品で、ビタミンB1、B2、Dを豊富に含んでいます。



□流通時期

9月下旬～10月下旬

能登牛

能登が育んだ極上の黒毛和牛。その肉質はきめ細やかで、とろけるような食感、上品な脂の旨みなどが特長です。

ステーキやしゃぶしゃぶ、焼き肉など、肉本来の味を堪能できる料理がオススメです。



□流通時期

通年



能登大納言小豆(のとだいなごんあずき)

「こしあんにするなんてばちがあたる」と言われるほど、全国にある大納言小豆のなかでもひととき大きな粒と、宝石のような鮮やかな赤い色が特徴です。県内の老舗和菓子屋からも、大粒の小豆をそのまま生かせ、皮が柔らかく風味がよいと高く評価され、高級和菓子の材料として珍重されています。

【歴史】

能登地域における大納言小豆の作付けについては、江戸時代中期に編纂(へんさん)された「能州産物帳」に記載があり、これが能登在来の大納言小豆の祖先だと推測されます。

その後、全国の酒蔵で活躍していた奥能登の酒造り職人「能登杜氏」が持ち帰った大納言小豆と能登在来の大納言小豆が交配し、現在の能登大納言小豆になったといわれています。

【栽培の特徴】

種まきは7月中～下旬で、収穫は10月下旬～11月下旬。収穫は熟した莢(さや)から順に手作業で莢取りするのが中心であるため、収穫時期が長期間に渡り、労力がかかります。近年、生産地では、高品質を維持した生産拡大に取り組んでいます。



あん(つぶあん)

作ってみよう!

材料(仕上がり 約800g)

能登大納言	300g
砂糖	200～300g (お好みで)
塩	小さじ1

(作り方)

- ①小豆を洗う。
- ②鍋にたっぷり(小豆の3倍量くらい)の水と小豆を入れ沸騰させる。沸騰したらざるにあげて、あくの出た湯を捨てる。(渋ざり：2回すると効果的!)
- ③再び、鍋にたっぷり(小豆の3倍量くらい)の水を入れ、火にかけ、沸騰したら弱火にして、小豆が柔らかくなるまで煮る。(40～60分)
- ④小豆が手でつぶせるくらい柔らかくなったら、砂糖と塩を入れ、木べらで混ぜながら煮つめる。(小豆が硬いうちに砂糖を入れると硬いまま仕上がるので注意)
- ⑤木べらですくって、ほたっとした感じになれば、火を止める。(冷めると硬くなるのでやわらかめに)
- ⑥完全に冷ましてから密閉容器に入れ、冷蔵庫で保存。

■能登大納言のアイスクリーム

- ・能登大納言つぶあん: 300g
 - ・生クリーム: 200g
- 生クリームをしっかりとホイップし、つぶあんを加えてさらに混ぜる。冷凍庫で冷やし固めて出来上がり。



いしかわのお米

県内全域でお米が生産されていますが、作付面積で見ると特に、白山市、小松市、加賀市、金沢市、七尾市などでたくさん生産されています。

平成26年産は、約13万5,100トンのお米が収穫されましたが、そのうち約12万3,400トンが、主食用のお米です。これは、石川県民が約1年8ヶ月間に消費する量に相当します。(※)

作付されているお米の品種は、コシヒカリが70.5%と圧倒的に多く、続いてゆめみづほ(17.5%)、能登ひかり(2.8%)の順となっています。

(※)

100gのお米(玄米)は、精米して白米になると約90gになります。

1人が1年に食べるお米の量は約57kgです。(農林水産省総合食料局米の消費動向等調査より)

石川県の人口は約1,155,000人です。(H26.10.1現在)



最初のとぎ汁は手早く捨てます。お米は水に浸すとすぐに吸水を始めます。とぎはじめの1~2回はすばやくすすげないと、糠を含んだ水を吸ってしまいます。



といだお米は水に浸します。30分以上置いて十分に水をすすぎましょう。



次に炊飯器で炊き始めます。沸騰して泡がたちのぼり、米粒が流れに沿って立っていきます。...蒸らすのも忘れずに。



炊飯器のふたを開け、中の水蒸気をにがします。...あたたかいうちに召し上がれ。

もっとおいしく メモ

旬の食材を選ぶ秘訣

- 野菜や果物の旬には、出始めの「走り」、最盛期の「盛り」、そろそろ終わりになる「名残り」があります。「走り」は珍しいですが未熟な状態といえるでしょう。一番安くておいしく、栄養価も「走り」より高いのが「盛り」です。太陽や雨、大地の恵みを受けて最も育ちが良く、食感もいりません。
- 魚の旬は、魚が産卵する前に餌をたくさん食べて脂がのっている時期です。

インターネットで調べてみよう

いしかわの地産地消ページ <http://www.pref.ishikawa.lg.jp/nousan/tisantisyoun/index.html>
(このページから下記のサイトすべてにリンクしています。)

食材を知りたい

しょくかがみ

・いしかわ食のポータルサイト「いしかわ百万石食鑑」
<http://www.ishikawa-shokuzukan.jp/>

・石川の四季のさかな
<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/suisanka/siki/siki.html>

料理を知りたい

・いしかわの食文化
<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/healthy/index.html>

・食の歳時記(石川新情報書府)
<http://shofu.pref.ishikawa.jp/portal/syoku/>

伝統的加工食品を知りたい

・ふるさと食品
<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/nousan/furusato/index.html>

石川県農林水産部 生産流通課

石川県金沢市鞍月1-1 TEL:076-225-1621 FAX:076-225-1624

<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/nousan/index.html>