

滋賀の食材手帖

Guide to Local Ingredients of Shiga



おいしが  うれしが

はじめに

日本一の広さを誇る琵琶湖を有し、三方を山々に囲まれた滋賀県は、豊かな自然に恵まれ、さまざまな食材が育まれる食の宝庫です。

なかでも、近江米はその優れた品質が全国的に高く評価され、「みずかがみ」をはじめ、食味ランキングで特A評価を幾度も獲得する品種を生み出してきました。古来より米どころとして知られ、安土桃山時代には、大津は既に米の一大市場を形成していたといわれます。江戸時代になると、浜通りには蔵屋敷が並び、1644年には、米の卸売市場である米会所も設置されるなど、滋賀の米は長く地域経済を支える重要な存在でした。

また、滋賀県は、古くから香り高い銘茶の産地として知られています。歴史は極めて古く、西暦805年、伝教大師最澄が唐より茶の実を持ち帰り、比叡山麓の大津市坂本にまいたことが日本の茶栽培の始まりの一つであると伝えられています。

さらに、400年以上の歴史を有する近江牛は、江戸時代に彦根藩が將軍家へ「牛肉の味噌漬け」を献上した記録が残っており、神戸牛、松阪牛と並び、日本三大和牛に数えられるその品質は、今なお多くの人々を魅了し続けています。

このように、滋賀県は、全国に誇る食材が数多く存在する地域でありながら、実は、その価値や魅力が十分に知られていないという課題があります。

滋賀県では、県産食材を多くの方に味わっていただくため、「おいしが うれしが」キャンペーンを展開しています。より一層魅力を伝えるためには、県産食材を扱う料理人やおもてなしに携わる皆様が滋賀の食材を深く理解し、その特徴を生かした料理をお客様に提供するとともに、魅力と価値をしっかりと伝えていただくことが重要であると考えています。

本書では滋賀の食材について、その特徴だけでなく、歴史や背景にあるストーリー、地元ならではの利用方法などもご紹介するよう努めました。さらに、お客様との話題をより豊かにしていただけるよう、興味深いトリビア欄やコラムなども添えています。

観光や飲食に携わる皆様に、ぜひ本書を御覧いただき、滋賀ならではの食材の価値をお伝えいただき、多くの皆様に「また滋賀で味わいたい」と感じていただけることを心より願っております。

令和8年3月

滋賀県 農政水産部

みらいの農業振興課

食のブランド推進室長

目次

- 02 はじめに
- 04 滋賀の食材の特徴

米・麦・大豆・そば

- 06 近江米
- 07 滋賀県の品種 みずかがみ/きらみずき
- 08 麦
- 09 大豆
- 10 そば

畜産物

- 12 近江牛
- 13 近江しゃも
- 14 豚
- 15 卵
- 16 牛乳
- 17 乳製品
- 18 コラム ～国内最古のブランド牛～

湖魚

- 20 琵琶湖八珍 ビワマス
- 21 コアユ
- 22 ハス
- 23 ホンモロコ
- 24 ニゴロブナ
- 25 スジエビ
- 26 ゴリ
- 27 イサザ
- 28 セタシジミ
- 29 タテボシ貝
- 30 ニゴイ
- 31 ワカサギ
- 32 コラム ～漁と漁師～

野菜

- 34 わさび菜
- 35 春菊
- 36 木の芽
- 37 アスパラガス
- 38 黒枝豆
- 39 しょうが
- 40 かぼちゃ

- 41 ブロッコリー
- 42 白ねぎ
- 43 にんじん
- 44 れんこん
- 45 まくわうり
- 46 下田なす
- 47 杉谷なすび
- 48 杉谷とうがらし
- 49 水口かんぴょう
- 50 弥平とうがらし
- 51 伊吹大根
- 52 秦荘のやまいも
- 53 近江日野産日野菜
- 54 北之庄菜
- 55 赤丸かぶ
- 56 小泉紅かぶら/大藪かぶら
- 57 守山矢鳥かぶら
- 58 **近江の希少な伝統野菜**
鮎河菜/山田ねずみ大根
- 59 豊浦ねぎ/近江かぶら
- 60 坂本菊/万木かぶ
- 61 コラム～日本三大かぶ王国～
- 62 コラム～おいしがうれしが/世界農業遺産～

果物

- 64 イチゴ
- 65 メロン
- 66 ぶどう
- 67 いちじく
- 68 梨
- 69 スイカ
- 70 柿
- 71 アドベリー
- 72 コラム ～滋賀の果樹～

お茶・日本酒

- 74 近江の茶
- 75 近江の地酒
- 76 滋賀の食材情報ウェブサイト
- 78 コラム～滋賀には、こんな食材も！～
- 79 索引

琵琶湖と湖周平野で育まれてきた滋賀の豊かな食材

滋賀県の中央には日本最大の淡水湖である琵琶湖があります。琵琶湖は近畿一円に住む人々にとって貴重な水産であり、また滋賀に住む人々にとって大事な食材の宝庫となりました。

琵琶湖にはアユを始めとして、フナ、ビワマス、モロコ、イサザ、ハス、ウグイ、シジミなど、多彩な淡水魚介類が棲んでいます。琵琶湖の魚は比較的小型のものが多く、丸ごといただくことができ、人々のエネルギー、筋肉、骨となって命を支えてきてくれました。かつては、琵琶湖の周りには自転車にトロ箱を載せてコアユ、イサザ、シジミなどを入れて、農村を回り、魚商する方がおられました。村では母や祖母たちが湖魚を待ち受けて、煮付けてくれました。それは、なつかしい故郷の味となり、今でも忘れられていません。小魚を丸ごといただく湖国の食文化は、農村部で不足しがちなカルシウムやタンパク質をしっかり摂ることができる知恵でもありました。

滋賀の食の代表格として継承していきたいのは、琵琶湖の魚をお米で発酵させた「なれずし」の存在です。鮮度が落ちやすい淡水魚を保存するために編み出されてきたなれずし発酵技術は、人々の工夫と知恵です。魚ごとに個性のあるなれずしは、これからも若い世代にぜひとも伝えていきたい伝統の味と技術です。

また、滋賀は昔から「近畿の米蔵」と呼ばれてきたように、おいしい米の産地として有名です。雪も降りますが、自然災害は少なく、豆類や野菜など多様な作物の栽培ができます。地域によっては、特産野菜の生産にも力を入れ、各地で特色ある農産物が育まれています。

滋賀は米、野菜、湖魚と三拍子揃った食材の宝庫です。何ととっても食は命の糧です。個性ある食材を、これからも多くの人々にお届けできる滋賀であり続けたいと願っています。

滋賀大学名誉教授 堀越 昌子

滋賀の食材手帖

近 麦 大 そ 江 麦 豆 ば 米



近江米

滋賀県の品種

みずかがみ

きらみずき

麦

そば

大豆



近江米

水、地形、気候に恵まれ味よく安心“近畿の米蔵”

琵琶湖に注ぐ豊かで澄んだ水と温暖湿潤な気候に恵まれた滋賀県は、米の品質の良さと生産量の多さで“近畿の米蔵”といわれる。米が原料になる日本酒やふなずしなどの食文化が発展したこともその証しだ。「近江米」とは県内で収穫された米の総称。品種はコシヒカリをはじめ、滋賀県が育成した「みずかがみ」や「きらみずき」、もち米「滋賀羽二重糯」など、数多くの奨励品種が栽培されている。

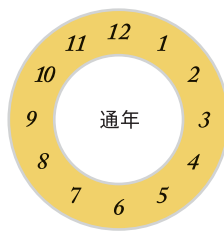
もう一つの特徴は、琵琶湖の水質や生き物を守るため環境に配慮した「環境こだわり農業」に多くの生産者が取り組んでいること。手をかけて育てられた米は、おいしいだけでなく、消費者の安全・安心にもつながっている。

さらに、その取組をより一層進めるため、オーガニック近江米の生産や販路拡大を図っている。

トリアビ

江戸時代より江州（近江）米は品質がよく、その名声は広く世間に知られていた。大津にあった米蔵を通じ京都へ運ばれ、大都市京都の胃袋を支えた。京都の御備米と呼ばれ、京都以外への販売が禁じられていたのも、その評価の高さからであり、十分な需要があったようだ。

旬 |



調理例 |

◎ 炊く

保存方法 |

冷暗所

おいしさを維持するには精米後なるべく早く（1週間くらいで）使い切るのがおすすめ。湿気が少なく直射日光の当たらない涼しい場所で密閉容器で保存する。

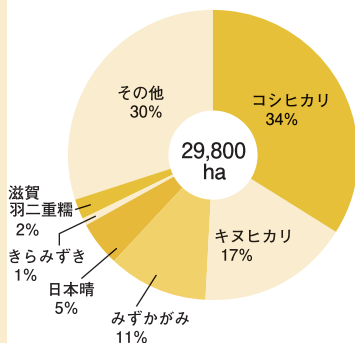
栄養成分 |

玄米には食物繊維や心臓の機能や筋肉の機能を正常に保つといわれるビタミンB1、血行を良くするとされるビタミンEが豊富に含まれる。

新米が出始める時期 |

みずかがみ…9月上旬～
コシヒカリ…9月中旬～
キヌヒカリ…9月中旬～
きらみずき…10月上旬～
日本晴…10月上旬～
滋賀羽二重糯…11月中旬～

品種別作付面積の割合 | (2025年)





みずかがみ / きらみずき

みずかがみ

ほどよい粘りでまろやかな甘み

「みずかがみ」は、2013年に「子どもたちの健康やかな成長を支えるお米」をコンセプトに誕生したお米。暑さに強く、品質が安定した早生品種で、炊き上がりがつややかでほどよい粘りと甘みがあり、冷めてもおいしいのが特徴。環境にも配慮し、農薬や化学肥料を半分以下に減らす「環境こだわり米」で、消費者の安全・安心にもつながっている。



(一財)日本穀物検定協会が白飯の外観、香り、味、粘り、硬さ、総合評価の6項目で評価する食味ランキングでは、参考品種としての出品も含めて、2013年度から2024年度に最高ランクの「特A」を7回取得。150もの産地品種が出品される中で滋賀県オリジナル品種の「特A」取得は快挙。家庭用のおいしいお米として定着している。

きらみずき

こだわる人が選ぶ「おいしさ」と「やさしさ」

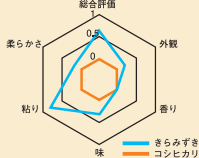
これまでにない極良食味で、最新の県育成品種。

2023年にデビューした「きらみずき」は、「環境こだわり栽培基準」よりさらに厳しい「オーガニック栽培」と「化学肥料や殺虫殺菌剤(化学合成農薬)不使用栽培」で栽培される。炊きあがり艶やかで、大粒でしっかりとした食感があり、噛むほどに口の中に広がるすっきりとしたみずみずしい甘さが特徴。コシヒカリを上回る粘りや味。また、キラッと光り、上質な旨味が広がるイメージや生産者と消費者が「きらみずき」を通して共に輝く

様子をデザインしたパッケージも印象的。

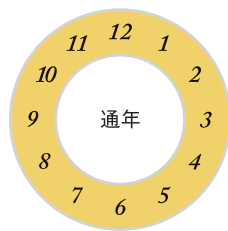


きらみずきの食味官能評価
総合評価



滋賀県農業技術振興センター調べ(2020年)

旬 |



| 調理例 |

◎ 炊く

| 保存方法 |

冷暗所

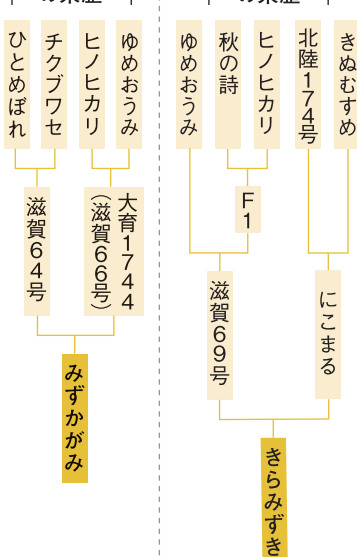
おいしさを維持するには精米後1週間くらいで使い切るのがおすすめ。湿気が少なく直射日光の当たらない涼しい場所で密閉容器で保存する。

| 栄養成分 |

炭水化物以外にたんぱく質、ビタミンB1、B2、といったビタミン類やミネラルも含む。

みずかがみの来歴

きらみずきの来歴





麦

全国有数の麦の産地

琵琶湖のまわりに広がる豊かな土壌で、麦の栽培が盛んに行われている。「うどん」や「ラーメン」などの麺類に適した品種「びわほなみ」やパン用の品種等が栽培されている。

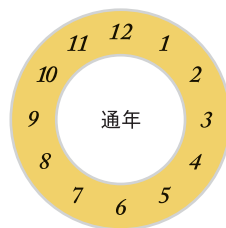
「びわほなみ」は、国の研究機関が開発し、品種名には、琵琶湖と小麦の穂が波打つほどに生育している様子が込められている。小麦粉はもちもちとした滑らかな食感が特徴的で、うどん、お好み焼き、洋菓子などの原料として実需者に人気。

この他にも、県内産小麦「ふくさやか」を使った和菓子や、地元の六条大麦「ファイバースノウ」を使ったペットボトル麦茶、ビールなどの原料となる二条大麦「ニューサチホゴールド」など多種多様な麦が栽培されている。

トリビア

滋賀県は全国有数の麦産地で2025年産の小麦作付面積は全国で5位、六条大麦も全国で5位。

| 旬 |



| 用途 |

小麦: 麺、粉もの、洋菓子、和菓子、パン
 六条大麦: 麦茶
 二条大麦: ビール
 はだか麦: もち麦ごはん

| 主な産地 |

滋賀県全域





大豆

郷土料理に欠かせないバランス栄養食品

県内では「オオツル」や「里のほほえみ」、「ことゆたかA1号」、「フクユタカ」が主に栽培されている。このうち、たんぱく質を他品種より多く含む「ことゆたかA1号」は、豆腐のほか、淡色味噌、赤味噌に使われる。

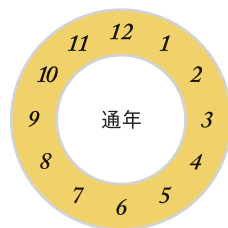
ほぼ滋賀県だけで作られる品種が、湖東地域で昔から栽培されてきた、緑色の在来種「みずぐり」。味噌や醤油の原料になる。環境や食の安全に配慮して栽培され、「環境こだわり農産物」の認証を受けた大豆も直売施設で販売されている。また、県東部では主に豆乳の原料となる「すみさやか」が栽培されており、その豆乳飲料は量販店等で販売されている。

大豆を使った郷土料理も多く、琵琶湖のスジエビ（P25参照）と一緒に甘辛く煮た「えび豆」、湖北地方に伝わる、蒸した大豆をまな板うちまめの上で1粒ずつ木づちでたたいてつぶした「打豆」が入ったみそ汁うちまめしる「打豆汁」などが有名。

トリビア

滋賀県は米の産地で水田が多い。水田を活用した大豆栽培が盛んで、滋賀県の大豆の生産量は近畿地方の約8割を占め（2024年度）、作付面積は全国で5位。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ ゆでる	◎ 蒸す
◎ 煮る	

| 保存方法 |



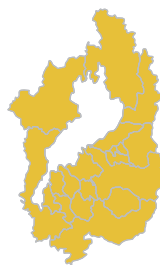
常温で保存可能。一定量を3倍以上の水に一昼夜浸し、弱火にかけて戻した水煮は、煮汁ごと小分けにして冷凍保存しておくと便利。

| 栄養成分 |

必須アミノ酸をバランス良く含む良質なたんぱく質のほか、食物繊維、カルシウム、マグネシウム、ビタミンEなどを含む。

| 主な産地 |

滋賀県全域





そば

寒冷地に育ち、各地にこだわりの味

伊吹山付近は、「日本のそば栽培発祥の地」といわれる。現在は多賀町、米原市、高島市、竜王町、東近江市などで作られ、「多賀そば」「伊吹そば」「箱館そば」「竜王そば」「永源寺そば」など、各地にこだわりの味がある。

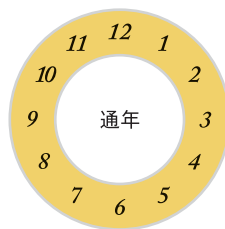
寒暖の差が激しい寒冷地、痩せ地でも育つことから「そばを作ると村が栄える」「そば作りに飢饉なし」などと言い伝えられる。「種をまく」「花を見る」「収穫する」「粉をひいて自分で打つ」「食べる」の5つの楽しみもそば作りの魅力。

8月に種をまき、11月初旬から収穫が始まる。9月には白い花が一斉に咲き、初秋の風物詩となっている。

トリア

伊吹山付近で1987年から本格的に栽培されている「伊吹在来そば」。平安時代後期から鎌倉時代にかけて、伊吹山中腹の大平護国寺で、僧侶や修験者の食糧確保のために栽培が始まったとされ、地域で細々と栽培が続いていた。緑がかった独特の色合いや、新そばのようなみずみずしい香りが魅力。2019年9月、地理的表示 (GI) に滋賀県で2番目に登録された。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 汁そば	◎ 揚げる
◎ 団子	○ ガレット

| 保存方法 |



乾麺、そば粉は常温で保存が可能。生麺は冷蔵保存で早めの消費を。冷凍保存もできる。

| 栄養成分 |

エネルギー代謝を助け皮膚や粘膜を強くするビタミンB1、B2、血圧を下げる働きがあるといわれるリジンなどの必須アミノ酸、食物繊維を含む。

| 問い合わせ先 |

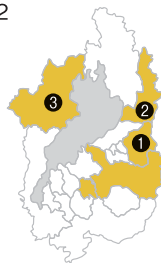
- ①多賀そば…JA東びわこ
東部営農経済センター
TEL: 0749-35-2552
- ②伊吹そば…伊吹そば生産組合
TEL: 0749-56-2464
- ③箱館そば…体験交流センターゆめの
(12月上旬～3月上旬は休館。要確認)
TEL: 0740-22-5556
元祖箱館そば しぎの
(営業は12/10～3/10)
TEL: 0740-22-3592

| 主な産地 |

米原市・多賀町
高島市・竜王町
東近江市

| 地理的表示 (GI) |

伊吹そば
2019年9月9日登録



滋賀の食材手帖

畜産物



近江牛

近江しゃも

豚

卵

牛乳

乳製品



近江牛

絶妙のサシ とろける軟らかさ

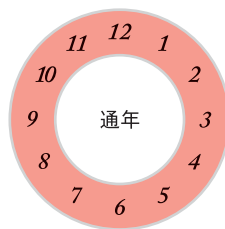
「豊かな自然環境と水に恵まれた滋賀県内で最も長く飼育された黒毛和種」と定義され、芸術的な霜降りに加え、きめ細かな肉質と芳醇な香り、脂質の口溶けの良さが特徴の日本三大和牛の一つ。また、脂が溶ける温度が低く、牛肉の香りや風味に関与しているといわれるオレイン酸を、他産地の黒毛和種に比べて多く含んでいるという特徴もある。歴史も古く、400年前の江戸時代にさかのぼり、彦根藩が味噌漬けを将軍家へ献上した記録が残っている。

高品質な牛肉は、牛を良質な餌と水を与えてストレスなく飼養することがポイントの一つ。琵琶湖を中心とする豊かな水、そして水稲から発生する良質な稲わらなど、滋賀の地のそうした環境に加え、先人より受け継がれた匠の肥育技術により、高品質な近江牛の生産が続けられている。

トリビア

明治時代、近江牛は神戸港からも出荷されていたことから、東京ではその多くが神戸牛として食されていた。東海道本線開通後、1890年頃から鉄道輸送が本格的に開始されて以降、実は近江牛（当時は江州牛と呼称）ということが知られるようになった。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 焼く

◎ 煮る

| 保存方法 |



冷蔵



冷凍

空気を抜いて密封し、5℃以下のチルド室で冷蔵保存。調理の30分くらい前に出して常温に戻してから使う。色は気にしないでください。冷凍保存は平らにして密封する。

| 栄養成分 |

主成分はたんぱく質と脂質。部位により含有率に差がある。肩やももなど赤身にたんぱく質が多い。鉄、亜鉛も含む。

| 問い合わせ先 |

「近江牛」生産・流通推進協議会
〒523-0013

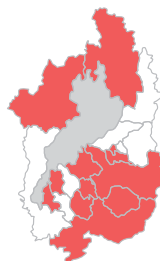
近江八幡市長光寺町 1089-4
TEL/FAX : 0748-37-2635

近江肉牛協会
〒523-0013

近江八幡市長光寺町 1089-4
TEL/FAX : 0748-37-3830

| 主な産地 |

湖南市・愛荘町
草津市・東近江市
豊郷町・守山市
近江八幡市・長浜市
日野町・甲賀市
竜王町・高島市



| 地理的表示 (GI) |

近江牛

2017年12月15日登録



近江しゃも

ぷりぷりの食感とうま味の高級品

滋賀県の高級鶏肉。脂肪分が少なく、ぷりぷりでコリッとした歯ごたえの肉質、かむほどに豊かでコクのあるうま味が特徴。

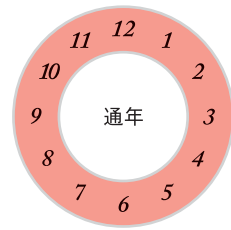
1993年に誕生したブランド。肉づき、肉質が優れたロードアイランドレッド種のオスと卵をよく産み味の良い横斑プリマスロック種のメスを交配し、生まれたメスと、最高の肉質といわれるしゃも種のオスを交配する三元交配で生産している。

飼育期間は約140日と地鶏肉の基準である75日の2倍近い期間（一般的な肉用鶏のおよそ2.5倍）飼養している。平飼いで運動量が多く、ほどよい筋肉がつく。秋から冬が特においしく、筋肉質なオスはさらにしっかりした歯ごたえが、メスは柔らかい肉質が楽しめる。すき焼き、鉄板焼きが一般的。歯ごたえのある地鶏肉を塩麴などで柔らかくし、風味や旨みをそのままに、揚げ物として食べやすさを追求する試みもある。鶏ガラから良いスープが出るので、このスープで作るカレーも絶品。

トリビア

しゃも種は、もともと闘鶏用で気性が荒いことから、鶏舎を暗くするなどケンカをさせない環境作りと、温度や湿度にも配慮したストレスの少ない飼育が高品質のポイント。

|旬|



|調理例|

◎ 焼く	◎ 煮る
◎ 揚げる	

|保存方法|



冷凍



冷蔵

賞味期間は冷凍保存で1カ月。前日から冷蔵庫でゆっくり解凍するのがベストだが、袋のまま流水につけるか、そのまま室内で自然解凍する。調理時は半解凍状態で扱いやすい。

|栄養成分|

たんぱく質と脂質が主成分。老化を防ぐといわれるコラーゲンが豊富なので免疫力を高める働きもある。

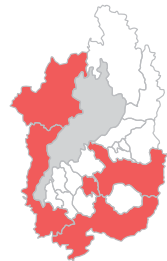
|問い合わせ先|

近江しゃも普及推進協議会
〒523-0896

近江八幡市鷹飼町北4丁目12-2
(一社) 滋賀県畜産振興協会内
TEL: 0748-33-4345
FAX: 0748-33-4329

|主な産地|

大津市・竜王町
東近江市・甲賀市
高島市





豚

飼育の工夫と管理で生まれる安全・安心

県内の養豚農家は、それぞれが安全・安心でおいしい豚の飼育に励んでいる。

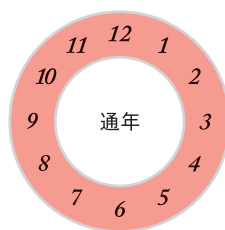
例えば飼料については、生産者ごとにこだわりがあり、パン粉や地域と結びついた県産の飼料用米、搾りたての牛乳を使用するなど、肉の脂の質を良くし、味わい深くする工夫がなされている。肥育に210日以上かけ、おいしさを追求する生産者もいる。

また、飼育環境についても、適切な広さや温度管理、定期的な清掃など、豚にとって快適な環境づくりはもちろん、豚の健康状態にも気を遣い、安全・安心な豚肉を消費者に届けられるように管理されている。

トリアビア

豚の妊娠期間は114日前後、1回に10～13頭出産する。出生後、150～200日飼育されたのち、食用にされる。日本では弥生時代の遺跡から豚の骨が出土し、豚を飼育していたことがわかっているが、全国で一般に食べられるようになったのは明治初期以後といわれる。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 焼く	◎ 煮る
◎ 蒸す	

| 保存方法 |



キッチンペーパーなどで水気を取ってラップで包み、さらに袋に入れて冷蔵庫のチルド室で保存する。冷凍も可能。使用する前日に冷蔵庫で自然解凍するのが望ましい。

| 栄養成分 |

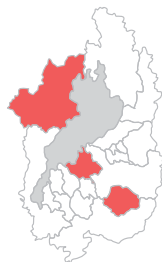
たんぱく質、脂質のほか、不飽和脂肪酸を多く含む。ビタミンB1をはじめとするビタミンB群が豊富。亜鉛、鉄分、カリウムなども含む。

| 問い合わせ先 |

滋賀県養豚推進協議会
〒523-0896
近江八幡市鷹飼町北4丁目12-2
(一社) 滋賀県畜産振興協会内
TEL: 0748-33-4345
FAX: 0748-33-4329

| 主な産地 |

近江八幡市・日野町
高島市





卵

生産者ごとの工夫で産まれるおいしい卵

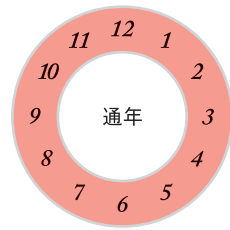
県内の採卵養鶏場は27戸。ケージ飼い、平飼いがある。ハーブやカキガラ、パプリカ、乳酸菌など、生産者ごとに工夫を凝らした飼料を与え、なるべくストレスを感じないような環境を整えるなど、鶏の健康に気を配ることで、新鮮でおいしい卵を生産している。

2007年ごろから耕畜連携による循環型農業生産として「エサも地産地消」が進められ、県産飼料用米で育った鶏が産む卵も増えつつある。米の配合率をギリギリまで高めた飼料で育った鶏が産む卵は黄身が白っぽく、「天使のたまご」と呼ばれる。また、鶏のふん堆肥は飼料用米の栽培農家に還元され、消費者にもわかりやすい安全・安心への取り組みとなっている。

トリビア

母鶏1羽の初年度の産卵量は、1日1個程度の年間約300個で、2年目に入ると3日で約2個と減る。また、黄身の色は、トウモロコシに含まれる色素カロチノイドによるもの。米にはカロチノイドが含まれていないので、米を食べた鶏が産む卵は、黄身がレモンイエローのような白さになる。栄養価はほぼ同じ。

|旬|



|調理例|

◎ 生	◎ ゆでる
◎ 焼く	◎ 煮る

|保存方法|



8°C以下の状態が保てる場所での保存がベスト。日光の当たる場所、高温な場所、多湿な場所は避ける。丸いお尻部分にある気室という空気の部屋で呼吸しているの、この部分を上にして置くと鮮度が保たれる。

|栄養成分|

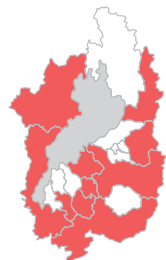
卵白にはたんぱく質、卵黄には鉄、ビタミンA、B1、B2が豊富。卵黄に含まれるレシチンは記憶力を高める働きがあるといわれる。

|問い合わせ先|

滋賀県養鶏協会
〒523-0896
近江八幡市鷹飼町北4丁目12-2
(一社) 滋賀県畜産振興協会内
TEL: 0748-33-4345
FAX: 0748-33-4329

|主な産地|

大津市・栗東市
甲賀市・湖南市
東近江市・
近江八幡市・
竜王町・多賀町
米原市・高島市





牛乳

徹底した管理で安全・安心の新鮮さ

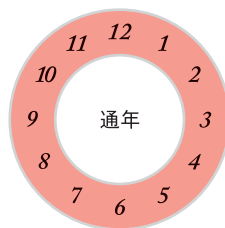
滋賀県は、大消費地である京阪神の都市近郊型の生乳生産地域。27戸の酪農家が愛情をかけて約2,300頭の乳牛を育てている。新鮮で良質な生乳が年間約16,000t（200ml牛乳パック8,000万本）生産されている。県内の乳業メーカーは10ほどあり、新鮮な県産の牛乳を学校給食や小売店、直売所に届けている。

乳業工場では良質な生乳をいかに早く製品にするかを目指し、徹底した品質管理と、製造ラインの洗浄殺菌などの衛生管理がされている。地元産の生乳のみを使用した牛乳が県内のスーパーなどで販売されているほか、酪農家自身が搾りたての生乳を使って牛乳を生産し、牧場などで直接販売しているところもある。

トリビア

牛乳にはカルシウムがたっぷり含まれるので、骨が丈夫になるだけでなく、ストレスや緊張感がほぐれる。おすすめの飲み方は、温めた牛乳にブランデーとハチミツ、バターひとかけを加えたロシアンホットミルク。飲むお酢や青汁、芋焼酎などを牛乳で割ってもおいしい。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 生	◎ 煮る
◎ ソース	◎ スイーツ

| 保存方法 |



消費期限は低温殺菌牛乳が約5日、牛乳は、8日を目安に飲み切る。冷凍には向かないが、ホホワイトソースやジュースにしてからなら冷凍が可能。

| 栄養成分 |

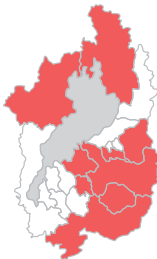
最も豊富なのはカルシウム。ほかに必須アミノ酸をバランス良く含む良質なたんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミンを含む。

| 問い合わせ先 |

滋賀県牛乳協会
〒520-0003
大津市あかね町3-1
日本酪農協同株式会社 滋賀工場内
TEL：077-522-1951
FAX：077-522-3677

| 主な産地 |

甲賀市・東近江市
近江八幡市・日野町
竜王町・彦根市
愛荘町・多賀町
長浜市・高島市





乳製品

新鮮な牛乳と地元食材のコラボも

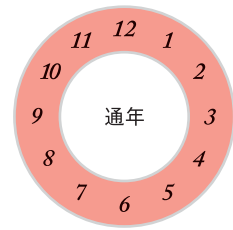
県内には、新鮮な生乳を利用して、さまざまな乳製品を開発・販売している牧場も多い。果物、野菜、茶などの地元食材とコラボしたジェラートやアイスクリーム、ソフトクリーム、ヨーグルト、プリンなどは牧場併設のショップや道の駅、高速道路のサービスエリアなどで味わえる。こだわりのチーズやチーズケーキなども人気が高い。

乳製品はカルシウムや良質なたんぱく質が豊富で、骨や筋肉を作る働きがある。カルシウムは、キノコや魚に多く含まれるビタミンDと一緒に取るとより骨の形成を助けてくれる。

トリビア

アイスクリームとジェラート。どちらもイタリア発祥の氷菓だが、違いは乳脂肪分の含有量。乳固形分15%以上、うち乳脂肪分8%以上を「アイスクリーム」、ジェラートは乳固形分10%以上、うち乳脂肪分3%以上の「アイスマルク」に分類される。ジェラートは脂肪分が少なく低カロリーであり、原料そのものの風味を生かしている。

|旬|



|保存方法|



チーズやバターは空気に触れないよう切り口はしっかりラップなどで包んで2~5°Cで保存。ヨーグルトは10°C以下、アイスクリームは-20°C以下で保存する。

|栄養成分|

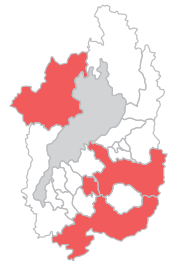
牛乳の栄養価を引き継ぎ、良質なたんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミン類を含む。発酵したヨーグルトやナチュラルチーズは腸内環境を整える働きがあるといわれる。

|問い合わせ先|

滋賀県牛乳協会
〒520-0003
大津市あかね町3-1
日本酪農協同株式会社
滋賀工場内
TEL: 077-522-1951
FAX: 077-522-3677

|主な産地|

甲賀市・東近江市
竜王町・高島市



米・大豆・そば

畜産物

湖魚

野菜

果物

お茶・日本酒

国内最古の ブランド牛



近江牛の歴史

近江牛の歴史は古く、400年前の江戸時代にさかのぼります。江戸時代、彦根藩では、養生薬の名目で、牛肉を「へんほんがんにん反本丸」として将軍家へ献上され、日本各地でも売られていたほか、乾燥させた干牛肉がやはり薬用として食べられていました。

明治に入り、肉食文化が開花すると、近江の牛は、神戸港から関東へ出荷されたことから神戸牛として広まります。1890年に鉄道輸送が始まると、江州牛の名で人気になり、さらに1906年には上野公園で開かれた全国家畜博覧会で蒲生郡産が1位になったことで、近江牛の名が広く知れ渡ります。

昭和に入り、1951年（昭和26年）に、地元の家畜商や東京の卸売業者により、銘柄牛肉を振興する団体としては初となる「近江肉牛協会」が設立されました。日本初のブランド牛肉の誕生です。

近江商人の“三方よし”

近江商人が大切にしていた「売り手よし、買い手よし、世間よし」の「三方よし」の精神。「三方よし」の精神のもと、多くの先人が関わり、引き継がれ、創りあげてこられたのが「近江牛」ブランドです。

近江牛の特徴 ～日本三大和牛の一つ～

滋賀県は豊かな水に恵まれ、古くから稲作が盛んで、稲わらが飼料として用いられてきました。脂の融点が低く、牛肉の香りや風味に関与しているといわれるオレイン酸を多く含んでいます。

三方よしの近江牛

近年、牛肉の価値は、その牛肉が作られた背景、牛の快適性（アニマルウェルフェア）に配慮しているか、安全に配慮されているか、環境に配慮されているか等、目に見えない価値や生産の在り方が問われるようになってきています。快適な環境で愛情を込めて飼育する「牛よし」、美味しさの追求や安全安心への取組の「人よし」、地元で生産された稲わら等を飼料として与え、堆肥を農地に還元する耕畜連携による環境に配慮した「社会よし」の“三方よし”の近江牛生産に取り組んでいます。



牛よし 人よし 社会よし

滋賀県は「三方よしの近江牛生産」の取組を推進しています

滋賀の食材手帖

湖魚



琵琶湖八珍

ピワマス	ニゴロブナ
コアユ	スジエビ
ハス	ゴリ
ホンモロコ	イサザ
セタシジミ	ニゴイ
タテボシ貝	ワカサギ



琵琶湖八珍

琵琶湖の特徴的な魚介類である、ピワマス、コアユ、ハス、ホンモロコ、ニゴロブナ、スジエビ、ゴリ、イサザの計8種



ビワマス

琵琶湖ならではの 繊細でとろける味

大きいものでは50cm以上にまで育つ琵琶湖固有のサケ科の淡水魚。秋に周辺の川で生まれた稚魚は翌年の初夏に琵琶湖へ下り、エビ類や鮎を食べながら約2～4年回遊し、10～11月に故郷の河川を遡上して産卵する。初夏から夏にかけてが旬で、10～11月は禁漁期。水揚げ量が少なく、県外への流通は限定的である。脂がのった刺し身は繊細でとろけるような味。

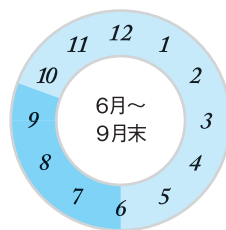
2010年からは養殖も行われている。養殖ビワマスは周年出荷が可能のため、季節を問わず味わうことができる。

特におすすめの食べ方は刺し身で、きれいなピンク色の身に脂がのったトロリとした舌触りは絶品。ほかにも、塩焼きや煮付け、身を取った後のアラの味噌汁もいい出汁が出ておいしい。

トリビア

秋に増水した川へ産卵のために遡上したビワマスは「アメノイオ」と呼ばれ、1尾まるごと炊き込んだ郷土料理「アメノイオご飯」は滋賀の食の無形民俗文化財になっている。2025年には、新種として「*Oncorhynchus biwaensis* (オンコリンカス・ビワエンシス)」という学名が付けられた。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 刺身	○ 塩焼き
○ 煮付け	

| 保存方法 |

★お早めに

鮮度が命。刺し身はなるべく新鮮なものを選ぶ。すぐ食べない場合は加工してから保存する。

| 栄養成分 |

ビタミンEの100倍の抗酸化作用を持つカロチノイド系色素の一つ、アスタキサンチン、血液をさらさらにする2つの脂肪酸DHA、EPAを豊富に含む。

| 問い合わせ先 |

滋賀県漁業協同組合連合会
〒520-0801
大津市におの浜 4-4-23
TEL：077-524-2418
FAX：077-525-4795

| 主な産地 |

琵琶湖





コアユ

小さくても愛される湖魚の代表選手

琵琶湖の Ayu は、春に湖へ注ぐ川をさかのぼって大きくなるオオアユと、湖にとどまり10cm程度で成魚になるコアユがいる。このコアユはアユならではの爽やかな香りはもちろん、ほろ苦い中にもうま味があり、佃煮、天ぷらなどで広く食べられてきた。

定置網漁の一種「えり」のほか、春の「追いさで網」、夏の「沖すくい網」、早春から始まる「小糸網」など、多くの漁法があり、琵琶湖で最大の漁獲量を誇る湖魚の代表選手。

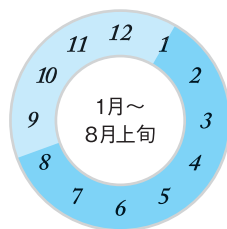
また、12～3月の冬にだけ獲れる氷魚ひょうおはコアユになる前の稚魚。3～6cmで体が氷のように透き通っている。一般的な食べ方は釜揚げで、身はしっとり、舌触りはなめらか。かき揚げや佃煮などでも食べられる。



トリビア

琵琶湖の Ayu は琵琶湖湖底遺跡「粟津貝塚」から骨が出土したことから、数千年前の縄文時代から食べられていたことがわかった。平安時代にも氷魚が都へ献納されたという記録が残っている。

|旬|



|調理例|

◎ 天ぷら	◎ 南蛮漬け
◎ 佃煮	

|保存方法|

★お早めに❄️冷凍

漁の最盛期に新鮮なものが入手できれば、すぐに佃煮や天ぷらに加工をする。冷凍も可能。

|栄養成分|

ビタミンB12、鉄分やリンやカルシウムなどのミネラルが豊富。特に内臓には活性酸素を抑えるビタミンAの一種、レチノールが多い。

|問い合わせ先|

滋賀県漁業協同組合連合会
〒520-0801
大津市におの浜 4-4-23
TEL : 077-524-2418
FAX : 077-525-4795

|主な産地|

琵琶湖



米・大豆・そば

畜産物

湖魚

野菜

果物

お茶・日本酒



ハス

「へ」の字形の口、淡白で締まった身

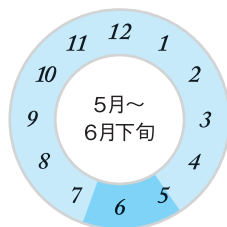
「へ」の字形の口と体長約30cmの銀色の体、大きな尻ヒレが特徴の淡水魚で琵琶湖と三方五湖の固有種。コイの仲間では珍しく魚を食べ、アユやハゼ類などの獲物を追って俊敏に泳ぎ回る。そのためか身が締まり味がいい。ただし、網にかかった途端に弱り始めるなど、丁寧な取り扱いが求められるため、鮮度の良いものを選びたい。

骨切りをして塩焼きや味噌をつけて焼く魚田ぎよてんのほか、春から初夏にかけて、生きたメスが手に入った時だけ背ごしを洗いにした「車切り」（刺し身にし、冷水にくぐらせたもの）が味わえ、通の人気になっている。

トリビア

警戒心が強く、動きが機敏で引きの力も強いいため、ルアーなどによる釣りの対象として人気。

| 旬 |



| 調理例 |

- | | |
|----------------|------------|
| ◎ 塩焼き | ◎ 魚田(みぞ焼き) |
| ◎ 唐揚げ | ◎ 南蛮漬け |
| ◎ 天ぷら・煮付け ※小ぶり | |

| 保存方法 |

★お早めに  冷凍

日持ちはしないので、新鮮なものが入手できればすぐに調理する。冷凍も可能。

| 栄養成分 |

海産魚に比べて低脂肪、高たんぱく。カルシウム、体内の状態を一定に維持するホメオスタシス作用を助けるアミノ酸・タウリンが他の湖魚に比べても多い。

| 問い合わせ先 |

滋賀県漁業協同組合連合会
〒520-0801
大津市におの浜 4-4-23
TEL：077-524-2418
FAX：077-525-4795

| 主な産地 |

琵琶湖





ホンモロコ

焼いてうま味を凝縮 目からウロコのおしさ

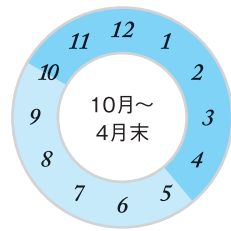
コイ科の琵琶湖固有種。体長は9～14cmほどの細長い体に縦に1本の黒いしまがあり、銀色のうろこが美しい。湖魚の中で一、二を争うおいしさで、高級料亭でも珍重されている。春から秋にかけて沿岸の比較的浅い水域で生活し、冬は沖合の水深60～80mの深層に移動。春の産卵期になると群れで再び沿岸を回遊する。四季を通じて獲れるが、特に産卵期前の沖合で獲れたものは手持ちで人気がある。秋に若魚が深みを目指す時期も脂がたっぷり乗って絶品。

ホンモロコは素焼きが最もおいしく、網に頭から突き刺して炭火で焼くと、身から出た脂で頭がカリッと香ばしく焼き上がる。

トリビア

かつては琵琶湖のどこにでもいたが、1995年以降に外来魚の増加や水位低下などにより急速に減少し、漁獲量は、ピークの350tから2003年には約5tにまで激減。その後、稚魚の放流や禁漁区域や期間の申し合わせなどにより資源が回復してきており、気軽に味わえるようになってきた。

|旬|



|調理例|

◎ 素焼き	◎ 煮る
◎ 天ぷら	◎ 南蛮漬け
◎ 飴煮	◎ 佃煮

|保存方法|

★お早めに 冷凍

日持ちはしないので、新鮮なものが入手できればすぐに調理する。冷凍も可能。

|栄養成分|

たんぱく、ビタミン・ミネラルでは赤血球中のヘモグロビン生成を助けるビタミンB12や、カルシウムを多く含む。

|問い合わせ先|

滋賀県漁業協同組合連合会
〒520-0801
大津市におの浜 4-4-23
TEL : 077-524-2418
FAX : 077-525-4795

|主な産地|

琵琶湖



米・大豆・そば

畜産物

湖魚

野菜

果物

お茶・日本酒



ニゴロブナ

滋賀が誇る郷土食ふなずしの原料

琵琶湖の固有種。なれずしの一環で県の郷土食「ふなずし」に利用される。卵を持ったニゴロブナで作ったふなずしの人気が高い。主に内湖や入り江のヨシ帯で春に産卵して成長するが、冬場は水深90mもの深い場所で過ごす。

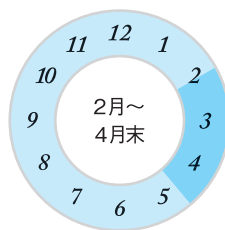
ふなずしは、塩漬けにしたフナをごはんで漬けこみ発酵させたもの。魚を長期保存できるだけでなく、神饌に供されるなどハレの食事でもあり、平安時代には既に食べられていたという記録も残る。独特の風味はあるが、酸味、甘み、塩味、うま味があり、特に卵の部分はチーズのような芳醇な香りと食感が楽しめる。また、ごはんの部分は「飯」と呼び、そのまま食べたり、みょうがや大葉とたたいてなめろう風にしたり、パスタソースにしたりと余すことなく味わえる。



トリビア

真冬に獲れるのを特に「寒ぶな」と呼び、「ふなずし」としての利用だけでなく、湖中の島である沖島では古くから「じょき」と呼ばれる刺し身で食されており、甘みのある食味が楽しまれている。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ ふなずし	◎ 焼く
◎ 刺し身	

| 保存方法 |

★お早めに

ふなずしにする時は新鮮なものをすぐに塩漬けに。そのほかの調理も3枚におおろして加工して保存する。

| 栄養成分 |

ビタミンではB1、D、Eが豊富。たんぱく質中にレクチンが含まれるほか、なれずしでカルシウムを多く摂取できる。

| 問い合わせ先 |

滋賀県漁業協同組合連合会
〒520-0801
大津市におの浜 4-4-23
TEL：077-524-2418
FAX：077-525-4795

| 主な産地 |

琵琶湖





スジエビ

えび豆の主役 香ばしく、噛むほどにうま味

テナガエビ科に分類される淡水にすむエビ。体長3~5cm、体重1~2gほどで、胸に黒いスジが見えることから名前がついた。

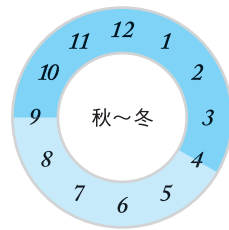
冬場は主に水深50~90mの深い所にすむ。主な漁場は、琵琶湖北端の竹生島周辺や湖西沿岸の小松沖、高島沖など。底曳網漁の一種、沖曳ちゆうびき網あみで獲るが、夏の沖曳網禁漁期には「エビタツベ」と呼ばれるカゴで漁獲する。

透き通った飴色で、熱を加えると鮮やかなピンク色になり、香ばしい香りが食欲をそそる。殻付きのまま大豆と一緒に醤油や砂糖、酒、みりんで甘辛く煮た郷土料理「えび豆」には欠かせない食材。シンプルに素揚げにして塩をふると、噛むほどにうま味が溢れ出てくる肴になる。

トリビア

琵琶湖八珍の一つではあるが、琵琶湖の固有種ではない。日本全域と周辺地域に広く分布し、淡水生エビとしては最も地理的分布が広い。釣り餌にもよく利用され、活きたまま出荷されている。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ えび豆	◎ 佃煮
◎ かき揚げ	◎ 炒める

| 保存方法 |

★お早めに  冷凍

日持ちはしないので、新鮮なものを入手したらすぐに調理する。冷凍も可能。

| 栄養成分 |

丸ごと食べられるため、カルシウムやEPAなどの栄養素を多く摂取できる。

| 問い合わせ先 |

滋賀県漁業協同組合連合会
〒520-0801
大津市におの浜 4-4-23
TEL : 077-524-2418
FAX : 077-525-4795

| 主な産地 |

琵琶湖



米・大豆・そば

畜産物

湖魚

野菜

果物

お茶・日本酒



ゴリ

鮮度が命、夏の湖の幸

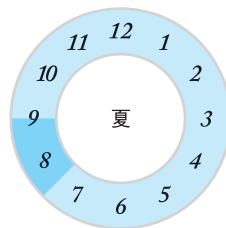
ゴリは小さなハゼの仲間の呼び名として全国で使われているが、一般に河川で獲れるゴリとは別に、琵琶湖ではハゼ科のヨシノボリの愛称。(稚魚はウロリとも呼ぶ。)春から夏にかけて湖岸や川の石の裏側に産卵し、ふ化までオス親が卵を守る。体長1~3cmに育ち水深10mほどの浅いところに群れるのを、細かい網「ゴリ曳網」を使って舟に引き寄せて獲る。

とれたては半透明で軟らかく、盛夏に漁が行われるだけに取り扱いは時間との勝負。港から加工場へ迅速に運び、醤油と砂糖で甘辛く炊いた佃煮や飴煮にする。とれたての釜揚げは、ほんのりと甘く、産地でしか楽しめない琵琶湖の味。

トリビア

ハゼの仲間のヨシノボリは、おなかの左右にある腹びれが水中の石やヨシの茎にくっついて流されずにじっとしていることから、「葦登」の名がついたといわれる。このヨシノボリが群れをなして川を上るとき押し合いへし合いする様子から「ゴリ押し」という言葉が生まれたともいわれる。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 佃煮

◎ 飴煮

◎ 釜揚げ

| 保存方法 |

★お早めに

鮮度が落ちるのが早く、2時間以内に鍋に入れて加工する必要がある。

| 栄養成分 |

主な栄養成分は、骨や歯を丈夫にするカルシウム。ビタミンAも豊富に含む。

| 問い合わせ先 |

滋賀県漁業協同組合連合会
〒520-0801
大津市おの浜 4-4-23
TEL : 077-524-2418
FAX : 077-525-4795

| 主な産地 |

琵琶湖





イサザ

うま味のある白身、濃い出汁が魅力

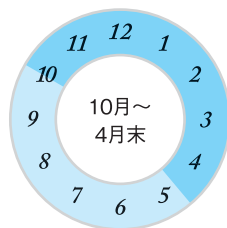
琵琶湖の固有種で、体長3~8cm、体重1~4g。北部の沖合、水深70mほどの湖底に生息するハゼの仲間で、頭と口が大きい。4~5月に湖岸で産卵、孵った稚魚は沖合で育ち、7月頃ちゅうびきあみに2cmくらいまで成長して湖底で生活する。沖曳網での漁が始まるのは秋口から。新鮮なものは透き通るようなアメ色で、濃い出汁が出る。

湖北地方では豆と一緒に炊く「いさぎ豆」、すき焼き風に煮る「じゅんじゅん」が冬のごちそう。ねぎや豆腐を入れた味噌汁「どんどこ汁」、いさぎ飯、すまし汁は日常食として親しまれているほか、うま味が濃いため揚げ物など油との相性もバツゲン。

トリビア

方言で「イサダ」と呼ばれることも。漢字では「魷」と書くように、資源量の年変動が大きく、多く獲れる年と非常に少ない年がある。昼間は水深約70mの湖底で生活するが、夜になると水面から約20mまで浮上して餌を食べ、夜が明けると再び湖底に戻る、という生活をおくっている。

|旬|



|調理例|

- ◎ 味噌汁、すまし汁
- ◎ じゅんじゅん(すき焼き)
- ◎ 甘露煮
- ◎ 炊き込みご飯
- ◎ 揚げる

|保存方法|

★お早めに

鮮度が落ちると生臭くなり、子持ちは風味が落ちる。新鮮なうちに処理すれば身崩れせず臭いも少ない。

|栄養成分|

骨ごと食べられ、骨や筋肉を作る栄養素カルシウムとたんぱく質が同時に取れる。

|問い合わせ先|

滋賀県漁業協同組合連合会
〒520-0801
大津市におの浜 4-4-23
TEL : 077-524-2418
FAX : 077-525-4795

|主な産地|

琵琶湖





セタシジミ

産卵を控えた春に最高の味わい

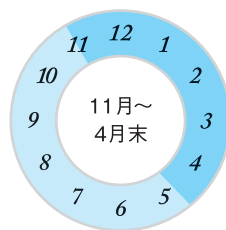
日本の在来シジミはヤマトシジミ、マシジミ、セタシジミの3種類。そのうちセタシジミは琵琶湖水系だけにすむ固有種。琵琶湖の水が流れ出る唯一の河川、瀬田川付近で多く獲れたことが名前の由来だが、今は琵琶湖全域の水深十数mまでの水域の砂地が主漁場となっている。1950年代には年間6,000t以上漁獲されていた。ほかのシジミに比べて貝の幅が厚く、身が大きいと言われている。身にコクがあり、特に「寒シジミ」と呼ばれる冬から春先は身が肥えて最もおいしいといわれる。

「マンガン」と呼ばれる漁具を曳く「貝曳網」で獲る。「マンガン」は鉄製で数十kgと重く、操業は文字通り重労働。

トリビア

生息している環境により殻の色が異なり、砂地ではべっ甲色、砂泥地では黒色をしている。資源の回復を図るため、18mm以下の貝と産卵期にあたる5~7月の禁漁のほか、仔稚貝しちがいの放流に取り組んでいる。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ みそ汁	◎ しぐれ煮
◎ 炊き込みご飯	◎ 炒める
◎ スープ	

| 保存方法 |



砂抜きをした後、冷凍して保存できる。ゆでてむき身にしてからの保存も可能。

| 栄養成分 |

鉄分などのミネラルやうま味の素、コハク酸が豊富。乾煎りして出た白い汁を銚色になるまで煮詰めたシジミエキスは肝臓に良いとされている。

| 問い合わせ先 |

滋賀県漁業協同組合連合会
〒520-0801
大津市におの浜 4-4-23
TEL：077-524-2418
FAX：077-525-4795

| 主な産地 |

琵琶湖





タテボシ貝

身が大きく淡白、歯ごたえしっかり

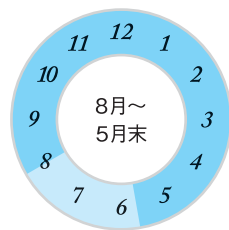
砂地や泥地にすむ琵琶湖固有亜種の二枚貝。マンガンと呼ばれる漁具で貝曳網漁をして獲る。良質なたんぱく質や貧血予防になる鉄分、ビタミンB12、味を感じるのに必要な栄養素・亜鉛も豊富。

身が大きく歯ごたえがしっかりしている。ひと手間かけて一度湯がくか酒蒸し、ワイン蒸しにしてから使うのがおすすめ。貝が開いて汁が濁り、出汁が出たら、すぐに取り出すとやわらかな身が楽しめる。味わいが淡白なため、全体に濃いめの味を付けるか、しょうがやねぎなど香りのある薬味を合わせると良い。殻付きの酒蒸し、むき身にポン酢とカツオ節をかけるほか、佃煮、ぬた、天ぷらもおいしい。

トリビア

漢字では「立烏帽子貝」と書き、文字通り、平安時代に使われていた冠の立烏帽子たてえぼしに似ていることからタテボシ貝の名前がついた。イシガイ科のため、「石貝いしがい」ともいわれ、殻の内側は真珠層が輝いて見た目にも美しい。

|旬|



|調理例|

◎ ゆでる	◎ 蒸す
◎ 佃煮	◎ 炊き込みご飯

|保存方法|

★お早めに❄️冷凍

鮮度が命なので、取れてすぐにゆでる。ゆでるか酒蒸した後、すぐ使わない時はむき身を冷凍保存できる。

|栄養成分|

低脂肪低カロリー。たんぱく質や鉄分、ビタミンB12のほか、味を正常に感じる助けになる亜鉛、うま味成分コハク酸も豊富に含む。

|問い合わせ先|

滋賀県漁業協同組合連合会
〒520-0801
大津市におの浜 4-4-23
TEL: 077-524-2418
FAX: 077-525-4795

|主な産地|

琵琶湖





ニゴイ

奥琵琶湖育ち ピンク色の締まった味

コイ科の淡水魚。うろこの模様やヒゲがコイに似ていることから、漢字で「似鯉」と書くが、コイよりスマートで、口や背びれ、尾びれの形で見分ける。琵琶湖全域で獲れ、刺網漁さしあみりょうと呼ばれる漁法が用いられる。

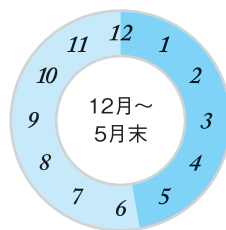
鯛にも似た自身は、こりこりとした食感と甘みがあっておいしい。ただし鮮度が落ちるのが早いため、沖合で獲れた新鮮なものを血抜きするなど適切に処理されたものを選びたい。

地元では、洗いにして酢味噌であえた「どろ酢あえ」と呼ばれる料理が好まれている。小骨があるが骨切りすれば、フライや唐揚げも面白い。

トリビア

こうこつぎょ
硬骨魚綱コイ目コイ科に属する淡水魚。本州、四国、九州北部の川や湖沼に自然分布し、成魚で約60cmと大きくなる。東北・信越でアラメ、アラメゴイと呼ばれるほか、カワゴイ、ミゴイ、マジカ、サイなど多くの地方名がある。体が細長く、とがった顔から「キツネゴイ」の異名も。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 洗い	◎ 煮付け
◎ 塩焼き	◎ フライ
◎ 唐揚げ	

| 保存方法 |



3枚におおして切り身にするか、骨切り後すり身にして冷凍保存できる。

| 栄養成分 |

DHAやEPAなどの不飽和脂肪酸が多く、身は良質なたんぱく質を含む。

| 問い合わせ先 |

滋賀県漁業協同組合連合会
〒520-0801
大津市におの浜 4-4-23
TEL：077-524-2418
FAX：077-525-4795

| 主な産地 |

琵琶湖





ワカサギ

新参者でも味よし姿よし

琵琶湖ではニューフェイス。北に位置する余呉湖のワカサギ釣りは有名で、冬になると関西各地から家族連れが訪れる。近年、食材としてはアユ、エビ（スジエビ・テナガエビ）などと並ぶ、人気の魚になっている。

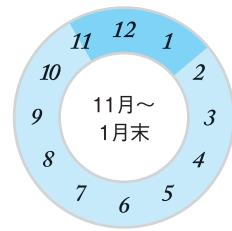
北湖を中心に水深40～50mに生息しており、2月頃になると流入河川の河口付近の砂底に産卵、3～4月頃に孵化する。11月頃には10cm前後の成魚になり、1月末には15cmくらいにまで成長する。新鮮なワカサギは香りがあり、銀白の体が美しい。天ぶらや唐揚げが好まれ、骨が軟らかいので丸ごと食べられる。

主な漁法は、漁船ちゅうふねあみを使って水中に網を入れ、引き寄せて漁獲する「沖曳網」。

トリビア

シシャモなどと同じキュウリウオ科。漢字では公魚と書く。その由来は江戸時代、霞ヶ浦のワカサギを年貢の一部として幕府に納め、公儀御用魚としていたことからといわれる。本来は海産魚だったが、陸封されて淡水化した。

|旬|



|調理例|

- | | |
|-------------|--------|
| ◎ 天ぶら | ◎ 南蛮漬け |
| ◎ 煮る（佃煮、飴煮） | |
| ◎ 焼く | |

|保存方法|

★お早めに  冷凍

傷みが早いのでなるべく早く処理する。丸ごと冷凍保存できる。

|栄養成分|

丸ごと食べるため、カルシウムやリン、鉄分を多く摂取できる。活性酸素を抑えるビタミンAやビタミンB12を含む。

|問い合わせ先|

滋賀県漁業協同組合連合会
〒520-0801
大津市におの浜 4-4-23
TEL：077-524-2418
FAX：077-525-4795

|主な産地|

琵琶湖



米・大豆・そば

畜産物

湖魚

野菜

果物

お茶・日本酒

漁と漁師



豊かで変化のある水域で受け継がれてきた伝統の漁法

琵琶湖は、岩礁、砂浜、砂泥底や水草帯、水深が最大で100mにもなる沖帯など、変化に富んだ地形をしています。これらの複雑な環境が長い年月をかけて多様な魚介類を育み、現在生息する魚と貝は約110種、うち44種が琵琶湖固有種です。

漁業は縄文時代にはすでに営まれていたといわれ、伝統の漁法が脈々と受け継がれてきました。現在、行われている漁業には、個人で漁船を用いるそびきあみりょう さしあみりょう底曳網漁や刺網漁、数人が協力して操業するやな漁やえり漁、淡水真珠を生産する真珠養殖業などがあります。漁師の数は、1968年には2,926人でしたが、高齢化により、2023年には433人にまで減少。漁獲量も1950年代の約10,000tから徐々に減少し、2023年には約650tとなっています。県は、魚の稚魚の放流や資源管理、有害外来魚の駆除、大量繁茂する水草の除去など漁場の環境改善、新たな漁業の担い手を確保する事業にも取り組んでいます。

2016年の「第4回Fish-1グランプリ」では、漁師による地元の魚料理を来場者の投票で競う「プライドフィッシュ料理コンテスト」で滋賀県漁業協同組合連合会青年部の「天然ピワマスの親子丼」がグランプリを獲得。若手漁師たちの頑張りにも期待が寄せられています。

魚種に応じて独自に発達 取りつくさない「待ち」の漁法

琵琶湖の漁法はこの地域に独自の発達を遂げてきたものが多く、漁具の素材が変わり、動力を取り入れた現在も、先人が編み出してきた伝統の漁法が受け継がれ、「待つ」漁法が主体です。海に比べてはるかに小さな漁場で資源を守りながら幸をもらう考え方が受け継がれてきました。

主な漁法

- えり（小型定置網） アユ・フナ・ホンモロコなど。湖岸から沖合に向かって矢印型に網を張り、湖岸に寄ってきた魚を「つぼ」と呼ばれる部分に誘導し、網を上げて漁獲する。
- やな アユ・ウグイ・ハス。河口から少しさしかのぼった場所に扇形に簾を設置し、川をさかのぼる魚を「カATTRグチ」または「アンドン」と呼ばれる網の部分に誘導し、落とし込んで漁獲する。
- 沖曳網（ちゅうびきあみ） アユ（2月のみ）、ゴリ、ワカサギ、イサザ、エビ類。漁船を使って網を仕掛け、いかりで固定した船へ長い網の先に取り付けた網を巻き上げる底引き網の一種。
- 貝曳網 セタシジミ、タテボシガイ。「マングワ」と呼ばれる鉄枠に網をつけた漁具を湖底に沈め、漁船引きしてセタシジミなどの貝類を取る。
- えびたつべ スジエビ、テナガエビ。エサを入れた「えびたつべ」と呼ばれる返しのついたカゴを「ミチナワ」に枝状に結びつけ、湖底に沈めエビをおびき寄せて取る。
- 沖すくい網 アユ。琵琶湖のアユは6月ごろになると、沖合の湖面付近で「マキ」という群れをつくる。このマキめがけて漁船を突進させ、漁船の舳先にとりつけた網ですくい取る。
- 刺網（さしあみ） フナ、ピワマス（10～11月禁漁）、アユ（8/21～11/20 禁漁）。水中にカーテンのように網を張り、引っかかった魚を取る。
- 追いで網 アユ。春、湖岸で群れを作り始めたアユを狙い、先端にカラスの羽をつけた追い棒を使って受け手が持つ「さで網」の方へ追い込み、すくい取る。

滋賀の食材手帖

野菜



わさび菜

春菊

木の芽

アスパラガス

黒枝豆

しょうが

かぼちゃ

ブロッコリー

白ねぎ

にんじん

れんこん

まくわうり

近江の伝統野菜

下田なす

杉谷なすび

杉谷とうがらし

水口かんぴょう

弥平とうがらし

伊吹大根

秦荘のやまいも

近江日野産日野菜

北之庄菜

赤丸かぶ

小泉紅かぶら

大藪かぶら

守山矢島かぶら

〈近江の希少な伝統野菜〉

鮎河菜

山田ねずみ大根

近江かぶら

豊浦ねぎ

坂本菊

万木かぶ



近江の伝統野菜

原産地が滋賀県内でおおむね明治以前の歴史を有し、外観、経常、味などに特徴がある特産的な野菜で、かつ、種子の保存が確実に行われている野菜



わさび菜

ピリッとした味とボリュームが魅力

わさび菜は、九州の在来種「からし菜」の変異種から生まれた野菜で、からし菜特有のピリッとした辛みを持つ。

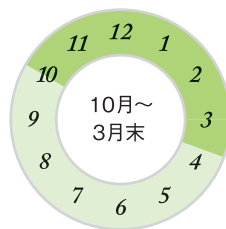
草津市では、関西で珍しかった「わさび菜」を草津の特産野菜にしようと、2006年、「愛彩菜」と名づけて栽培が始まった。

鮮やかな緑、ボリュームのあるフリルが美しい葉、風味豊かでくせのない味わい。ほのかなわさびの香り、ピリッとする味。葉が軟らかく、生でも鍋にも、炒め物にもできる万能野菜。ボリューム感を生かしたサラダのほか、肉料理の付け合わせ、サンドイッチ、ハンバーガーに合う。生葉を細かく刻んで餃子のタネに混ぜたり、ひき肉と混ぜて炒めてもおいしい。味の良さと使いやすさで人気を集めている。

トリビア

草津市の生産者が、「彩」りが良くみんなに「愛」される野菜にという思いを込めて名付けた。2015年には、愛彩菜のかき揚げバーガーがマヨ1グランプリでキューピー賞を受賞した。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 生	◎ 天ぷら
◎ おひたし	◎ 炒める
◎ 漬物 (塩、酢、醤油)	

| 保存方法 |



乾燥に弱いので濡れた新聞紙などで包み、ビニールやポリの袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存する。漬物にするとう長く持つ。

| 栄養成分 |

ビタミンC、B2、体内でビタミンAになるβカロテンなどを含む。ピリッとした辛さは抗がん・抗菌作用があるといわれるアリリイソチオシアネートという成分。

| 問い合わせ先 |

JAレーク滋賀草津野菜センター
TEL : 077-564-5415

| 主な産地 |

草津市





春菊

独特の香りと味 新しい食べ方も

春菊は、古くから薬草として利用された経緯もあり、独特の香りと苦みで知られる。

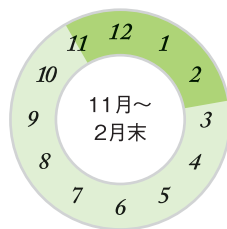
県内では守山市、野洲市、近江八幡市などで栽培されている。野洲市の吉川地区では、1965年頃から冬場にハウスで栽培されるようになり、1990年から「しゅんぎく娘」のブランド名で主に京阪神へ出荷が始められた。2021年からは守山市のしゅんぎくとブランド名を統一し、新たに「しゅんぎく姉妹」として出荷が始まっている。

春菊は近年、若い女性を中心にサラダに香りのアクセントとして加える楽しみ方が広まりつつある。「しゅんぎく姉妹」には独特なくせがなく、葉が軟らかで爽やかな香りから、生食にも適する。

トリビア

原産地は地中海沿岸。ヨーロッパでは花の観賞用であり、食用としているのは主に東アジア。春に花が咲き、葉が菊に似ていることから関東では春菊、関西では菊菜と呼ばれている。

|旬|



|調理例|

◎ 生	◎ ゆでる
◎ 天ぷら	◎ 炒める
◎ 漬物(塩、酢、醤油)	

|保存方法|



冷蔵庫の野菜室で保存する。湯がいて冷凍保存もできる。

|栄養成分|

βカロテンのほか、マグネシウム、カリウムなどのミネラルを豊富に含む。香り成分には自律神経に作用し、胃腸を活性化させる効果もあるといわれる。

|問い合わせ先|

しゅんぎく姉妹…JAレーク滋賀
守山営農経済センター
TEL: 077-585-4385
中主営農経済センター
TEL: 077-589-2901

|主な産地|

守山市・野洲市
近江八幡市





木の芽

豊かな香りで日本料理に欠かせない脇役

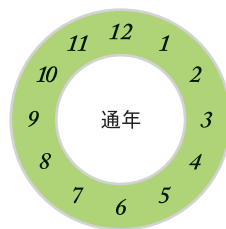
木の芽はミカン科サンショウ属の落葉低木・山椒の若芽。日本最古の香辛料といわれ、魚の生臭みを消すためなどに使われてきた。香りが豊かで、木の芽あえや木の芽焼きなど、季節感を大切にする日本料理には欠かせない。刻みがそろい、色の変化の少ないものが良質で美しい葉の条件。滋賀県では、種採取から新芽の摘み取りまで延べ4年かけて大切に育てられている。

火を通すと香りが消えるため、炒めものでは最後に入れる。葉を細かく刻んで混ぜた木の芽バター、木の芽納豆にしてもおいしい。ラップで巻いて冷凍保存し、必要な分を凍ったまま刻んでごはんやパスタに混ぜると香りは少し落ちるが、利用しやすい。

トリビア

良質な木の芽は、豊かな香りはもちろん、小葉の刻みが多く、そろっていて、色の変化が少ない。野洲市吉川地区では、3人の生産者が木の芽を栽培しており、大阪・京都の中央市場を經由して料亭などに一年中安定して供給している。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 生

| 保存方法 |

★ お早めに  冷蔵

新鮮なうちに使い切る。保存する場合は、濡れた布巾に挟み、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存する。

| 栄養成分 |

辛みのもとには食欲増進や、胃腸の働きを活発にするといわれるサンショオールという成分。香りや刺激で塩分を減らす効果もある。

| 問い合わせ先 |

JAレーク滋賀 中主営農経済センター
TEL: 077-589-2901

| 主な産地 |

野洲市





アスパラガス

軟らかく甘くシャキシャキの食感

食べられているのは茎の部分で、地面から突然ニョキッと出てくる。種まき後、1～2年は株を育て、3年目の春から収穫できる。以後、ほぼ10年間は出荷できる。成長が早いと、1日に15cmも伸びることもある。雑草に肥料分を取られないために除草が欠かせない。

県内の主な産地は、草津市と彦根市。草津市では農家5人が「琵琶湖元気アスパラ」というブランドで、こだわりの魚粉肥料でグリーンアスパラガスを作っている。

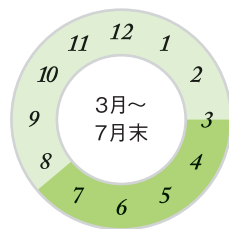
彦根市では過去にホワイトアスパラガスの一大産地であったことを背景に、近年復活の試みが始まっており、グリーンを中心にホワイトや紫色のアスパラガスを作っている。

節と節の間が長いものが軟らかく、頭部が締まってねじれているものが多い。

トリビア

アスパラガスの旬の始まりは早春ですが、5月を過ぎると「立茎」といって伸びた茎を収穫せずそのまま伸ばして光合成させ、根に栄養を蓄える期間を設けます。そして、6月頃から収穫を再開し、元気なアスパラガスが再び店頭に並びます。

|旬|



|調理例|

◎ ゆでる	◎ 炒める
◎ 揚げる	◎ 焼く
◎ 生	○ 煮る

|保存方法|



冷蔵庫の野菜室でビニール袋などに入れて、立てて保存する。購入後すぐにさっとゆでてから冷凍しておくのもおすすめ。

|栄養成分|

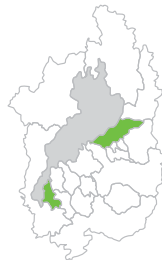
新陳代謝を促すアミノ酸の一種、アスパラギン酸が豊富。穂先部分にはフラボノイド色素の一種で、血管を丈夫にするといわれるルチンが含まれる。

|問い合わせ先|

琵琶湖元気アスパラ…JAレーク滋賀
草津野菜センター
TEL：077-564-5415
彦根のアスパラガス…JA東びわこ
稲枝営農経済センター
TEL：0749-43-3720

|主な産地|

草津市・彦根市





黒枝豆

粒が大きく甘みの強い黒ダイヤ

旬になると県内各地の直売所で見かける黒枝豆。ブランド化に取り組んでいるのは東近江市能登川地域一帯で2017年から販売されている「滋賀県産黒枝豆 能登川黒ダイヤ」。2014年から栽培が始まり、2016年には9戸の生産者が参加し、2021年からブランド名を「近江黒ダイヤ」へ変更し、栽培を拡大している。黒大豆になる前の未成熟の実を収穫するが、普通の枝豆よりもひと回り大きい豆が入っている。

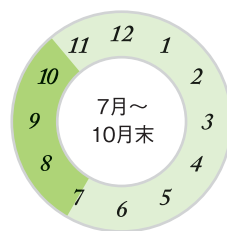
3月下旬から6月にかけて「たんくろう」という品種が順に播種され、7～8月にかけて収穫されたものが「近江黒ダイヤ」として販売される。県内では、その後も9～10月にかけて「早生黒大豆」や「丹波黒大豆」といった品種が収穫される。

さやの両端を切り落として塩がさや全体になじむようにゆでた塩ゆでが一番おいしい。甘みが強く、濃い味わいが魅力。

トリビア

能登川地域一帯は転作で大豆を生産する農家が多かったため、栽培ノウハウを知っているメリットを生かして2014年から栽培が始まった。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 塩ゆで	◎ 揚げる
◎ 炒める	○ 煮る

| 保存方法 |



新聞紙で包んで冷蔵庫の野菜室で保存する。硬めに塩ゆですると冷凍保存できる。食べる時は凍ったまま豆に熱が通るくらいゆでる。

| 栄養成分 |

たんぱく質にあるメチオニンは肝機能の働きを助ける。ビタミンB1、カリウム、食物繊維、鉄分、アミノ酸の一種オルニチンも豊富に含む。

| 問い合わせ先 |

●近江黒ダイヤ … JAグリーン近江
東近江湖辺営農振興センター
TEL: 0748-42-2133

| 主な産地 |

滋賀県全域





しょうが

みずみずしく清涼な香り

しょうがは根しょうが(土しょうが)と葉付きしょうがに大別できるが、主に東近江市では根しょうがが、守山市では葉付きしょうがが生産されている。

東近江市永源寺地域で栽培される根しょうがは「永源寺しょうが」の愛称で親しまれている。根はふっくら丸みを帯びて大きく、肌はつややかで、断面は薄く餡色がかって美しい。しょうが独特のさわやかな香りが強く、みずみずしさ、ピリッとした辛味、繊維の少ない豊かな食感が特徴。

栽培は土づくりから始まり、春には種しょうがの植え付け、夏には伸びた芽への肥料と土盛りや追肥を、時期を見定めながら行う。収穫は10月頃にはじまり、永源寺の寒い冬が訪れるまでに急いで掘り起こす。甘酢漬け、佃煮、炊き込みご飯、自家製ジンジャーエールが美味しく、とれたては生でも食べられる。

一方、守山市笠原町で栽培される葉付きしょうがは「笠原しょうが」と呼ばれ、表皮が薄く軟らかな食感が特徴であるが、近年生産者が減少したことから希少な食材となっている。

トリビア

秋に収穫されたしょうがの一部は、適当な温度・湿度で保管しなければ、冬の間に傷んでしまう。永源寺地域では、ダムの内部通路を天然の冷蔵庫として活用し、翌春に植え付ける種しょうがの品質を維持している。

旬 |



調理例 |

◎ 甘酢漬け	◎ 佃煮
◎ 煮る	◎ 炒める
◎ 揚げる	◎ おろす
○ 生※新鮮なもの	

保存方法 |

★お早めに

日持ちしないので甘酢漬けや佃煮にして保存する。

栄養成分 |

香り成分シネオールは食欲増進、疲労回復・夏バテ解消に役立つ。辛み成分ジゲネロール・ショウガオールは殺菌や血行促進、新陳代謝を活発にする作用があるといわれる。

問い合わせ先 |

永源寺しょうが…JAグリーン近江東近江中央営農振興センター(南部配送センター)

TEL: 0748-27-1201

笠原しょうが…JAレーク滋賀守山営農経済センター

TEL: 077-585-4385

主な産地 |

守山市・東近江市





かぼちゃ

ほっこり133やくりゆたか、注目はとよ坊かぼちゃん

かぼちゃは東近江市などで「ほっこり133」「くりゆたか」等の品種が生産されている。

近年注目を集めているのは豊郷町の「とよ坊かぼちゃん」。手のひらサイズで2000年から町の特産品として栽培をすすめている。

1株から約10個収穫できるが、底が地面について黄色く変色しないように、1個ずつ下にマットを敷くなど、手をかけて育てられる。また、環境こだわり農産物の認証も受けている。

一般のものより濃いオレンジ色の果肉が特徴。皮が軟らかく、糖度が高い。切りやすく、丸ごと調理できる扱いやすさも魅力。丸ごとラップで包んでレンジで7～8分加熱するだけで食べられる。

トリビア

とよ坊かぼちゃんは、当初はお盆のお供えものとして重宝されていた。2017年3月第3回介護食品・スマイルケア食コンクールで「とよ坊かぼちゃん」を原料とした「とよさとプリン」が農林水産大臣賞を受賞した。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 煮る	◎ 蒸す
◎ 炒める	◎ 焼く
◎ スイーツ	

| 保存方法 |



風通しのよい冷暗所もしくは、冷蔵庫で保存。カットされているものは種やワタを取っておく。

| 栄養成分 |

カロテン、ビタミンB群、塩分を排泄する役割のあるカリウム、抗酸化ビタミンといわれるビタミンC、ビタミンE、βカロテンを豊富に含む。

| 問い合わせ先 |

●とよ坊かぼちゃん…とよさと特産物振興協議会（豊郷町産業振興課）
TEL: 0749-35-8114

| 主な産地 |

豊郷町・東近江市

