



ブロッコリー

早朝の収穫で新鮮! 茎までおいしい

食べるのは蕾と茎。寒冷地や冬季は成長がゆっくりな分、味が濃く、甘い。滋賀県では1972年頃から近江八幡市大中地区で、2002年から湖北地区で栽培が始まった。

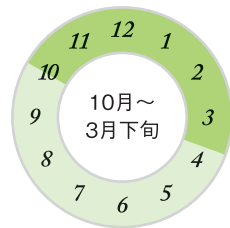
早生、中生、晩生と収穫時期の違う3種を、時期をずらして植えることで、10～3月下旬まで収穫できる。種まきから栽培、収穫、出荷までほとんどが手作業で、手間をかけて丁寧に作られている。成長すると花が咲いて軟らかくなるため、収穫時期の見極めが難しい。蕾は午前10時を過ぎると開こうとするため、早朝から手のひらサイズで適度な硬さの蕾を一気に収穫する。

新鮮なほどおいしく、炒め物や煮物に使うほか、新鮮なものは生食もできる。

トリビア

ヨーロッパ原産のキャベツの一種を改良して生まれた。近年ではアスパラガスのうま味とブロッコリーの味わいが楽しめるスティックブロッコリーも登場している。

|旬|



|調理例|

| | |
|-------|-------|
| ◎ ゆでる | ◎ 炒める |
| ◎ 煮る | ◎ 蒸す |
| ○ 揚げる | ○ 焼く |

|保存方法|



冷蔵庫の野菜室で保存する。美しい緑を生かすために、湯がいたらすぐに氷水に取る。

|栄養成分|

ビタミンCをレモンより多く含むほか、DNAの合成や調整に関わり正常な細胞の増殖を助ける葉酸、ビタミンK、Eも豊富に含む。

|問い合わせ先|

JA北びわこ 営農経済部営農振興課
TEL: 0749-78-2415
JAレーク伊吹 経済部特産振興課
TEL: 0749-63-2108

|主な産地|

長浜市・東近江市
近江八幡市
米原市





白ねぎ

太く白く料理の主役を張れる甘さと存在感

「安土信長葱」は近江八幡市安土町を中心に栽培されている肉厚の白ねぎ。太く豪快に生きた織田信長にちなんで命名された。甲賀地域の白ねぎは、忍者の里・甲賀にちなんで「忍葱」で売り出した。どっしりとした太さと甲賀地域の寒さに耐えた、とろっとした甘みが特徴。しっかり火を通すと、さらに甘みが強くなる。そのため、焼いたり鍋物に入れるだけで堂々と主役を張れる。

3～4月ごろに種まきし、5～6月ごろにV字型に掘った畑に定植、しばらく後に土を盛る。土に隠れている部分が白くなる。秋に5～6回さらに土を盛って、白い部分を太く長くしていき、11月後半から出荷のピークになっていく。

トリビア

白ねぎは関東でよく使われ、「加賀ねぎ」「千住ねぎ」「下仁田ねぎ」「曲がりねぎ」などが有名。関西で多い青ねぎは葉ねぎともいわれ、「九条ねぎ」「万能ねぎ」「やっこねぎ」として売られている。現在は料理によって使い分けられており、白ねぎは串揚げ、素焼き、すき焼き、炒め物に、青ねぎは薬味やねぎ焼き、ぬたなどにするとおいしい。

| 旬 |



| 調理例 |

| | |
|-------|-------|
| ◎ 焼く | ◎ 煮る |
| ◎ 蒸す | ◎ 炒める |
| ○ 揚げる | |

| 保存方法 |



乾燥しないようラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存する。土付きなら新聞紙に包んで常温で保存できる。立てておくことより長持ちする。

| 栄養成分 |

白い部分には血流を促し、免疫機能の向上や風邪の予防に役立つ薬効成分・硫化アリルが豊富。ビタミンB1の吸収率を高めてくれる。

| 問い合わせ先 |

- ①安土信長葱…JAグリーン近江 大中の湖営農振興センター
TEL: 0748-46-3100
- ②忍葱…JAこうか 園芸特産販売課
TEL: 0748-62-0588

| 主な産地 |

近江八幡市・甲賀市
東近江市





にんじん

寒さを経るからきめ細かく甘い

東近江市、甲賀市などさまざまな地域で生産されているにんじん。多賀町では2009年から「多賀にんじん」のブランド名で販売を始めた。肌がきれいで、形も良く、糖度が高くておいしい。特に寒い季節に栽培されるので、寒ければ寒いほど霜に当たり、雪に埋もれて甘味が凝縮し、香りが濃厚になる。甘さを生かしてジャムにも加工される。

スティックやサラダなど、生で食べても甘みが強くおいしい。火を通す場合は、ゆでるよりも蒸すことでえぐみが少なくなり、濃厚で深い味に。すりおろす時は、目が粗めのおろし器を使うと、鮮烈な味わいを残すことができる。

トリビア

「八日市おとめにんじん」を栽培する東近江の八日市人参生産部会、湖東で「多賀にんじん」を栽培する多賀にんじんクラブがにんじん栽培で県から「環境こだわり農産物」の認証を受けている。味の良さだけでなく、環境へも配慮し、消費者の安全・安心を求める声にも応えている。

|旬|



|調理例|

| | |
|-------|-------|
| ◎ 蒸す | ◎ ゆでる |
| ◎ 煮る | ◎ 炒める |
| ◎ 揚げる | ◎ おろす |
| ◎ 生 | |

|保存方法|



葉を落として新聞紙などに包んで冷蔵庫の野菜室で保存する。冬季は常温でも保存できる。使いやすいサイズに切って生のまま、または湯がいて冷凍保存すると便利。

|栄養成分|

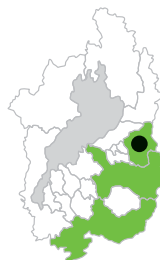
抗酸化作用のあるβカロテンを豊富に含む。特に皮のすぐ下の部分に多い。油と一緒にとると吸収率が高まる。

|問い合わせ先|

- おとめにんじん…JAグリーン近江
東近江中央営農振興センター
TEL: 0748-22-6620
- 多賀にんじん…JA東びわこ東部
営農経済センター
TEL: 0749-35-2552

|主な産地|

多賀町・東近江市
甲賀市





れんこん

花を愛で、根のモチモチ感に舌鼓

「琵琶湖からすま蓮根」は、草津・烏丸半島の新しい名産品として2015年から栽培が始まった。ひと節が大きく、ほかの生産地にはないモチモチした食感。ハスの名所・千葉県と茨城県のレンコン農家で栽培のノウハウを学んだ。

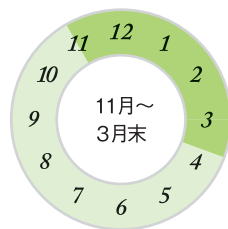
れんこんが育つのは泥田。4月に種付けする。栽培中は雑草との戦いが続き、11月から収穫。烏丸半島の土壌は粘土質で肥料の持ちが良く、れんこん栽培にはよく合う。分厚く切って煮るか素揚げにすると食感が生きる。

トリビア

琵琶湖からすま蓮根はJAを通じて量販店へ出荷されるとともに、「草津あおばな館」や道の駅「草津グリーンプラザからすま」といった直売所で販売されている。

日本では奈良時代に在来種のれんこんの栽培が始まったものの、本格的に栽培されるようになったのは中国種を導入した明治初期以降といわれる。

| 旬 |



| 調理例 |

| | |
|----------|-------|
| ◎ ゆでる | ◎ 煮る |
| ◎ 焼く | ◎ 天ぷら |
| ◎ おろして蒸す | ◎ 揚げる |

| 保存方法 |

 冷蔵  冷暗所

ひと節丸ごとなら濡らした新聞紙に包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存。泥付きは新聞紙に包んで冷暗所で保存する。カットされたものは空気に触れないようにラップで包み冷蔵庫に入れる。

| 栄養成分 |

ビタミンCが豊富で、疲労回復、風邪の予防などに効果があるといわれる。アクには消炎止血作用があるとされるポリフェノール類が含まれる。

| 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





まくわうり

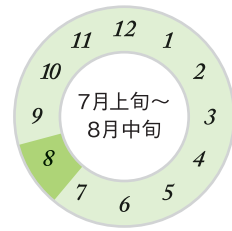
昔懐かしい素朴な味

皮が黄色いものから緑色のもの、スイカのように縦じまが入ったものなど種類の多いまくわうり。高島市今津町で古くから作られてきた「金太郎まくわ」という品種は、別名「黄金まくわうり」「金まくわうり」と呼ばれ、夏のおやつやお盆のお供えに欠かせないものだった。俵形で皮は鮮やかな黄色、果肉は白で、シャキっとした歯ごたえとジューシーで控えめな甘みが特徴。皮の黄色が濃く、果梗（軸）元の周囲に輪が入っているのがおいしく熟したサイン。手で持った時に、重く感じるものは水分や種が多いので、同じ大きさなら軽めのものを選ぶ。この地域では「どぼ漬け」と呼ばれるぬか漬けがよく食べられている。

トリビア

植物学的にはウリ科キュウリ属のツル性の果実。キュウリ、ヘチマ、トウガン、カボチャ、メロン、スイカなど、全てウリ科の仲間。南アジア原産だが、日本での歴史は古く、縄文時代早期の遺跡から種が発見されている。名前の由来は、美濃国真桑村（岐阜県南部・現在の本巣市）産が良品だったことからといわれる。

|旬|



|調理例|

| | |
|-------|------|
| ◎ 生 | ◎ 漬物 |
| ◎ 酢の物 | ○ 煮る |

|保存方法|



常温で保存し、生で食べる時は冷蔵庫で冷やしてから食べる。

|栄養成分|

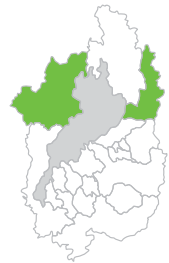
ほとんどが水分で、ビタミンAやC、カリウム、カルシウムをわずかに含む。利尿作用が高く、むくみ、暑気あたり、高血圧予防に効果があるといわれる。

|問い合わせ先|

JAレーク滋賀今津農経済センター
TEL：0740-22-4545
JAレーク伊吹経済部特産振興課
TEL：0749-63-2108

|主な産地|

高島市・米原市





下田なす

小ぶりでみずみずしく、甘みのある味

湖南省下田地区で明治以前から栽培されている伝統野菜。普通のなすに比べて小ぶりの卵形で、食べ頃サイズは長さ5～8cmほど。ガクに沿って皮に白いラインがくっきり入っている。一番の特徴は、水分を多く含み、きめが細かくて甘みのある味。

みずみずしさを保つため、夏の渇水時には畝の間に水を張る畝間灌水で水分を補給するなど、大切に手間をかけて栽培されている。7月中旬頃～10月中旬の収穫シーズンには直売所などで手に入れることができる。

生でもアクが少ないため、浅漬けなどの漬物が一番合う。皮が薄いので煮物や天ぷら、炒め物などにも利用しやすく、火を通すとうま味が増す。

トリビア

すぐに大きくなってしまっているので、タイミングを逃がさず食べ頃サイズで収穫する。人気のある伝統野菜であるが、連作障害が出るため毎年ほ場を変える必要があることや、きめ細かな管理が必要なこともあり、生産量は年間10tほど（2023年青果物生産事情調査）。

|旬|



|調理例|

| | |
|--------|-------|
| ◎ めか漬け | ◎ 浅漬け |
| ◎ 生 | ◎ 煮る |
| ◎ 揚げる | ◎ 炒める |
| ◎ 焼く | |

|保存方法|



水分の蒸発を防ぐため、早く消費するか新聞紙で包んで冷蔵庫の野菜室で保存する。

|栄養成分|

紫紺色の皮には、強い抗酸化力のあるアントシアニン系の色素、ナスニンが豊富。水分が多く、夏は体の熱を取ってくれる。ミネラルも多く含む。

|問い合わせ先|

JAこうか湖南営農経済センター
TEL: 0748-72-1251

|主な産地|

湖南省





杉谷なすび

姿は重量級、味はみずみずしくて繊細

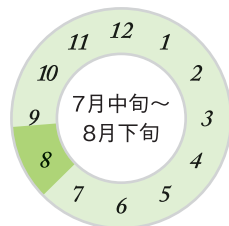
江戸時代から栽培されてきた伝統野菜で、この地域でしか育たないといわれる。直径約10cmのジャンボサイズで、300~350gと重さもずっしり。丸くてかわいい巾着のような、しもぶくれの形で、縦にしわが入り、色は黒に近い。皮が薄く、実はみずみずしくて軟らかい。

生で食べると梨のような食感が味わえる。軟らかいのに煮崩れしにくく、夏にはブリと一緒に炊いた「ブリ大根」ならぬ「ブリナス」がこの地方の定番料理になっている。分厚く切ってさっと焼いたステーキ、生で刻んで塩もみなど、シンプルな料理が合う。色落ちしにくいのが、火を通し過ぎないのもポイント。

トリビア

皮が薄いため病害虫に弱く、実が重く栽培に手間がかかることから生産者が減っているものの引き続き熱心に栽培されている。皮が軟らかく、田楽にしても箸で皮が切れ、実のみずみずしいまま皮までおいしく食べられる。

| 旬 |



| 調理例 |

| | |
|------|-------|
| ◎ 焼く | ◎ 浅漬け |
| ◎ 煮る | ◎ 炒める |
| ◎ 田楽 | ◎ 揚げる |
| ○ 生 | |

| 保存方法 |



皮が薄い分、水分の蒸発が早いので、早く消費するか新聞紙で包んで冷蔵庫の野菜室で保存する。

| 栄養成分 |

約93%が水分だが、食物繊維やカルシウムなどのミネラルをバランスよく含む。皮に含まれる紫の色素ナスニンは抗酸化作用がある。

| 問い合わせ先 |

JAこうか甲南営農経済センター
TEL: 0748-86-5775

| 主な産地 |

甲賀市





杉谷とうがらし

くの字に曲がってはいるが味はよし

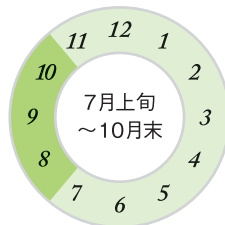
甲賀市甲南町杉谷地区で江戸時代から栽培されてきた伝統野菜。ナス目ナス科トウガラシ属に属する甘とうがらしの一種。中央でくなりに曲がったユニークな「く」の字形。万願寺とうがらしより小ぶりで実が軟らかくてみずみずしい。辛みの素になるカプサイシンを含まないため、甘みがあり、生でも食べられる。緑色が濃すぎず薄すぎず、色むらやしわの少ない、ピンと張ったものがとりわけおいしい。

自家用に細々と作り続けてきた生産者から種を集め、2000年頃から本格的に栽培がスタートした。地域では生でサラダに入れたり、直火で焼いたりするほか、炒めた後、塩昆布と炊いた炒め煮などもよく食べられている。

トリビア

栽培に手間がかかり、形がふぞろいで流通に乗りにくく、地元で消費する程度であった。現在も杉谷なすび、杉谷うりとともに、杉谷伝統野菜として熱心に栽培されている。

| 旬 |



| 調理例 |

| | |
|-------|------|
| ◎ 生 | ◎ 煮る |
| ◎ 炒める | ◎ 焼く |
| ◎ 炒め煮 | |

| 保存方法 |



冷蔵庫の野菜室で、水分が抜けないよう新聞紙などに包んで保存する。果梗（軸）がついたままの方が、鮮度が保てる。

| 栄養成分 |

ビタミンCやカロテンが豊富で、カリウムやビタミンB6も多く含む。抗酸化作用のあるβカロテンも多く、油で炒めると効率よく摂取できる。

| 問い合わせ先 |

JAこうか甲南営農経済センター
TEL: 0748-86-5775

| 主な産地 |

甲賀市





みなくち

水口かんぴょう

出汁を良く含み、独特の軟らかさ

かんぴょうはウリ科のユウガオの実をひも状に細長くむき、乾燥させたもの。発祥地といわれるのが甲賀市水口町で、代々種を自家採種して栽培したユウガオから作る。手作業での天日干し、無漂白で、独特の軟らかさがあり、味がしみややすく、出汁を良く含む食感と味わいが人気。

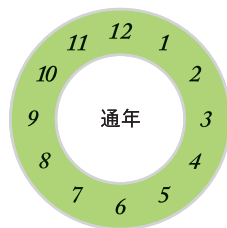
7月中旬～8月上旬にユウガオの実を収穫した後、機械で外皮を削り、真っ白な実を幅3cm、薄さ2～3mmの帯にして丁寧に竿にかけ、約1日半天日で乾燥させる。夏の強い日差しと適度な風、昼夜の寒暖差、水はけがよく乾燥しすぎない土壌が適している。

産地の一つ宇川地区で毎年4月、宇川天満宮の祭礼に作られる押し寿司・宇川ずしの具には欠かせない。

トリビア

水口町でかんぴょうが作られるようになったのは江戸時代。東海道の宿に指定されて発展した頃といわれ、歌川広重の版画「東海道五十三次 水口宿」にもかんぴょうを干す風景画が描かれ、街道を行き交う人の土産として全国に広がった。俳人松尾芭蕉もこの地を訪れ、「夕顔にかんぴょうむいて遊びけり」という句を残している。

|旬|



|調理例|

- ◎ ゆがく
- ◎ 煮る

|保存方法|



軽く洗って、一昼夜、2～3回水を交換しながらつけ、水炊きする。爪が立つ硬さになったら、水にさらし粗熱を取って冷ます。これを小分けして冷凍保存すると便利。

|栄養成分|

水溶性と不溶性の食物繊維をバランスよく取ることができる。カルシウム、余分なナトリウムを尿として排出するカリウムも豊富に含む。

|問い合わせ先|

JAこうか水口営農経済センター
TEL: 0748-62-0685

|主な産地|

甲賀市



|地理的表示 (GI)|

水口かんぴょう
2024年3月27日登録



弥平とうがらし

激辛の中にうま味と清涼感

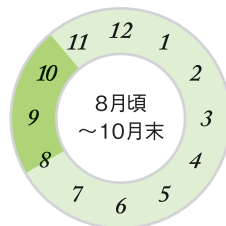
湖南省に古くから伝わる伝統野菜。長さ約5cm、オレンジ色で光沢のあるかわいい見た目とは裏腹に、タバスコの3倍強、タカノツメ(唐辛子)の約2倍もの強烈な辛さがある。糖度も約12度あり、辛さの中に豊かな香りとうま味、すっと抜けるような清涼感が広がる。下田なすと一緒に一夜漬けにするとおいしくなることから、地元では畑の隅で少しだけ栽培されてきた。しかし、新規就農者が弥平とうがらしの魅力を伝えたいと生産・加工に取り組み始めたことをきっかけに2011年に本格的に栽培が始まった。

ガスの直火で焦げ目がつくまであぶり、ヘタを取って醤油差しに入れておくと、口当たりまろやか、風味のある弥平とうがらし醤油に。冷奴やおひたしなど、様々な料理に利用できる。

トリビア

150年以上前、湖南省下田の地に住む木田弥平さんが美濃から持ち帰った種から栽培し地域に広めたといわれている。お漬物などに使う伝統的な調味料以外にも一味、ミックススパイスやチリソースなどの商品化により新たなこだわりの激辛ファンの支持を得ている。

| 旬 |



| 調理例 |

| | |
|--------|-----------|
| ◎ 漬物 | ◎ 炒める |
| ◎ カレー | ◎ ピリ辛スープ |
| ◎ 麻婆豆腐 | ◎ エスニック料理 |
| ◎ 中華料理 | |

| 保存方法 |



常温または冷凍で保存する。

| 栄養成分 |

辛み成分カプサイシンは内臓感覚神経に働いてアドレナリンの分泌を活発にし、発汗を促す。ビタミンC、ビタミンE、βカロテンも含む。

| 問い合わせ先 |

JAこうか湖南営農経済センター
TEL：0748-72-1251
湖南省役所農林振興課
TEL：0748-71-2330

| 主な産地 |

湖南省





伊吹大根

県最高峰、伊吹山が育む辛みとうま味

伊吹山麓で古くから栽培されてきた伝統野菜。1697年に出された「農業全書」に既に伊吹山麓に伝わる大根の記載がある。

小ぶりの寸胴型で、根先がねずみの尾のように細く、葉軸は艶やかな赤。生では独特の甘みと辛みがあり、おろすと辛みが引き立つ。

伊吹山からのきれいな水と、栄養分が少ない土や寒暖差の大きい厳しい環境が独自の辛みと緻密な肉質を生む。特に収穫期の冬は、半日かけて雪に埋もれた畑に行き、雪掘りで5~10本持って帰るのが精いっぱいの日もあるという。

皮をむかずに尻からすりおろし、伊吹そばの薬味に。煮ると甘みが出る。肉質が緻密なため煮崩れしない。あえ物、漬物、切り干し大根にしてもおいしい。

トリビア

伊吹大根を使った加工食品、人気の「伊吹大根うま辛ドレッシング」は、この貴重なおろしが30%も入ったもの。健康志向に配慮し、ノンオイルにこだわって、試行錯誤の上、今の味を創りあげたとのこと。野菜にかけるだけでなく、麺類のタレや、肉や魚にかけたり、煮込んだりするのもおすすめ。

|旬|



|調理例|

| | |
|------|------|
| ◎ 生 | ◎ 煮る |
| ◎ 漬物 | ◎ 蒸す |

|保存方法|



葉と根を切り離し、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存する。

|栄養成分|

消化を助けるでんぷん分解酵素ジアスターゼが多い。辛みはラファサチンと呼ばれるイソチオシアネート(芥子油)成分の一種で、抗菌作用があるといわれる。

|問い合わせ先|

有限会社伊吹・旬彩
TEL : 0749-58-0390

|主な産地|

米原市





はたしょう

秦荘のやまいも

無骨な形ながら粘りと甘みが持ち味

愛知郡愛荘町(旧秦荘)の限られた地域でだけ取れる。ゴツゴツした地肌、少しいびつで野性味のある形。すりおろすと箸で持ち上がるほどの粘りの強さと上品な甘みがある。

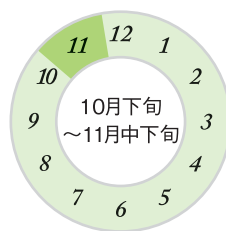
この地で栽培が始まったのは約300年前といわれている。伊勢参りのお土産として持ち帰られた伊勢芋がルーツであり、以来研究と改良を重ねて今の形になり、地域の伝統野菜として愛されてきた。いもが苦勞して育つ「芋地」と呼ばれる粘土質の土が栽培に適している。種いもから出荷まで3年と、手間と時間をかけて育てられる。

生のまますりおろして、とろろいもにするのが粘りと甘みを感じられる最もおすすめの食べ方。そのほか、短冊にしてわさび醤油やポン酢で、塩だけで炊いた精進料理にも用いられる。

トリビア

中国では「山の薬」、日本でも「山のうなぎ」と呼ばれるほど栄養豊富。

| 旬 |



| 調理例 |

| | |
|-------|-------|
| ◎ 生 | ◎ おろす |
| ◎ 揚げる | ◎ 煮る |
| ◎ 蒸す | ◎ 焼く |

| 保存方法 |

冷暗所 常温 冷蔵

冷暗所なら常温で保存できる。ラップに包んで冷蔵庫の野菜室に入れておけば長期間保存できる。

| 栄養成分 |

整腸作用や血糖値上昇の抑制などの効果が期待できる。

| 問い合わせ先 |

秦荘やまいも振興会 JA東びわこ愛荘
営農経済センター
TEL : 0749-42-2071

| 主な産地 |

愛荘町





近江日野産日野菜

縁起のいい紅白と桜漬で有名に

蒲生郡日野町が発祥の地。原種は「深山口日野菜原種組合」によって採種が続けられ、日野町では全てこの原種から栽培される。

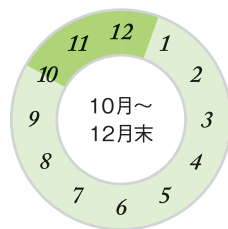
太さが100円玉くらい、長さ約20cmの細長くて赤紫と白のかぶ。独特の辛みと苦みがくせになる味わい。砂地で通気性が良くて霧が多い気候が栽培に適している。

漬物が一般的で、滋賀の食文化財にも認定されている。葉付きのまま下漬け後、甘酢に漬けこんだ「えび漬」、短冊切りにした根と刻んだ葉に甘酢を加え漬け込んだ「桜漬」、ぬか漬けの「ひね漬」が代表格。最近ではピクルスなどもあり、独特の風味が生きておいしい。そのほか、天ぷらや温野菜でもまろやかで上品な味になる。紅白の姿がめでたいと婚礼などの祝賀料理にも添えられる。

トリビア

約550年前、当時の領主・蒲生貞秀公が日野町かいはげにある観音堂に詣でた時に発見して持ち帰り漬物にしたのが始まり。この漬物が後柏原天皇に献上された際、そのおいしさに喜び「近江なる檜物の里の桜漬け これぞ小春のしるしならん」という和歌が贈られたと伝わる。

|旬|



|調理例|

| | |
|--------|--------|
| ◎ 甘酢漬け | ◎ ぬか漬け |
| ◎ 焼く | ◎ 天ぷら |

|保存方法|



葉と根をカットし、水分が抜けないようそれぞれをラップなどで包み冷蔵庫の野菜室で保存する。葉は1～2日、根は4～5日を目安に食べ切る。

|栄養成分|

でんぷんの消化酵素として働くアミラーゼ、少量のビタミン類を含む。葉には、βカロテン、ビタミンC、カルシウムやカリウムなどが豊富。

|問い合わせ先|

JAグリーン近江
日野営農振興センター
TEL：0748-52-2212

|主な産地|

日野町



|地理的表示 (GI)|

近江日野産日野菜
2022年10月21日登録



きたのしょうな

北之庄菜

しもぶくれの形と色のコントラストが特徴

近江八幡市北之庄地区で江戸時代から作られてきた伝統野菜。尻がぼつりしたしもぶくれの形で、光が当たる地上部が紫紅、地下部は白、と色のコントラストも美しい。

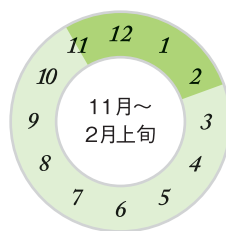
独特の形は粘りの強い土で育てるうちにできたもので、この形と、強い甘み・辛みが特徴。

「菜」とついているが、かぶの仲間。根の部分はもちろん、葉も食用にでき、利用価値が高い。一般のかぶよりアクが強いので、湯がいてアクを抜くほか、肉や魚など味の濃い、個性の強い食材と合わせるのがコツ。地域では古くからぬか漬けにしていたが、すりおろしてもおいしく、油と相性がいいのできんぴらにも向いている。

トリビア

1960年代まで作られていたが、食生活や農業環境の変化などで作り手がいなくなり、一度は途絶えていた。1998年頃に復活させようと種を捜し、種を販売していたたばこ屋のたんすの引き出しから、マッチ箱に入った種が一つまみ出てきた。これをまくと5株だけ生え、奇跡の復活を果たした。北之庄郷の会が生産を受け継ぎ、栽培を続けられている。

旬



調理例

| | |
|-------|------|
| ◎ 蒸す | ◎ 煮る |
| ◎ 炒める | ○ 鍋物 |
| ○ 漬物 | |

保存方法



葉と根をカットし、水分が抜けないようそれぞれをラップなどで包み冷蔵庫の野菜室で保存する。葉は1～2日、かぶは4～5日を目安に食べ切る。

栄養成分

でんぶんの消化酵素として働くアミラーゼ、少量のビタミン類を含む。葉には、βカロテン、ビタミンC、カルシウムやカリウムなどが豊富。

問い合わせ先

JAグリーン近江 営農事業部特産課
TEL：0748-33-8454

主な産地

近江八幡市





赤丸かぶ

鮮やかな濃紅色と甘み、食感が魅力

米原市で古くから栽培されてきた在来種。直径9～10cmの楕円形で、皮はもちろん茎の根元も鮮やかな濃紅色、中身も赤みがかっている。

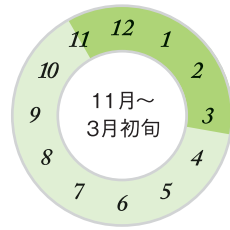
11月から収穫が始まり、積雪の頃には雪掘りしながらの作業となり、収穫は3月初旬まで続く。

ぬか漬け、酢漬けにして食べられており、漬けると甘みが出て、全体が見事な紅色に染まる。ほどよい食感も魅力。よりおいしい漬物にするには、天日干しの作業が欠かせない。竹と丸太で組んだ「はさ」と呼ばれる干し場に真っ赤なかぶを整然と干し、冷風で5日ほど乾かす。最近ではサラダや、ポトフ、スープ、炒め物など新レシピが続々と生まれている。

トリビア

米原市旧米原町は昭和初期、養蚕業が盛んな地域であり、桑畑が一面に広がっていて野菜類は片隅での栽培であった。しかし養蚕業の衰退とともに赤かぶの栽培が増え、特に一帯の砂質土壤に適し、中まで赤くなる「赤丸かぶ」は、漬物にしたときの甘さと軟らかさが好まれ栽培が広まった。

| 旬 |



| 調理例 |

| | |
|--------|-------|
| ◎ ぬか漬け | ◎ 酢漬け |
| ◎ 生 | ◎ 煮る |
| ◎ 炒める | |

| 保存方法 |



葉と根をカットし、水分が抜けないようそれぞれをラップなどで包み冷蔵庫の野菜室で保存する。葉は1～2日、かぶは4～5日を目安に食べ切る。

| 栄養成分 |

でんぷんの消化酵素として働くアミラーゼ、少量のビタミン類を含む。葉には、βカロテン、ビタミンC、カルシウムやカリウムなどが豊富。

| 問い合わせ先 |

JALレーク伊吹 経済部特産振興課
TEL : 0749-63-2108

| 主な産地 |

米原市



小泉紅かぶら



大藪かぶら



小泉紅かぶら/ 大藪かぶら

個性的!カラフルな彦根の在来かぶ

小泉紅かぶらは、根部は濃い紅色で、長さ10cm余りのしもぶくれ型が特徴。茎も紅色。中は白いが、酢漬けやぬか漬けにすることで、全体が赤く染まる。硬く、歯ごたえがあり、粘りもあるため、古くは江戸時代から漬物として親しまれ、彦根藩主に献上した記録も残っている。

大藪かぶらは、一般的な形状のかぶを上下から押しつぶしたような形と首元の紫色が特徴。肉質は適度な硬さで、一般的な白かぶよりも風味がある。煮物、漬物、サラダ、味噌汁など何にでも使える。地元の有志が、採種・保存活動に取り組んでおり、地元の小学校の給食などで使われるなど、親しまれている。

トリア

彦根城の庭の手入れをしていた小泉村人が、庭に紅かぶらを見つけ藩主に告げると、種を持ち帰り栽培するよう命じられた。できたかぶを漬物にして藩主に献上したところ、「結構なる漬物なり、自今小泉紅蕪と名付けて当地の名産たらしむべし」と推奨されたという伝承話がある。

| 旬 |



| 調理例 |

| | |
|--------|--------|
| ◎ ぬか漬け | ◎ 甘酢漬け |
| ◎ 生 | ◎ 煮る |
| ◎ スープ | |

| 保存方法 |

冷蔵

葉と根をカットし、水分が抜けないようそれぞれをラップなどで包み冷蔵庫の野菜室で保存する。葉は1～2日、かぶは4～5日を目安に食べ切る。

| 栄養成分 |

でんぶんの消化酵素として働くアミラーゼ、少量のビタミン類を含む。葉には、βカロテン、ビタミンC、カルシウムやカリウムなどが豊富。

| 問い合わせ先 |

小泉紅かぶら…小泉町八王子倶楽部
TEL: 090-7106-8583
大藪かぶら…大藪かぶら普及グループ
TEL: 0749-22-8814

| 主な産地 |

彦根市





守山矢島かぶら

時代を超えて受け継がれる伝統かぶ

守山矢島かぶらは、守山市矢島町で古くから栽培されてきた小かぶで、扁球形をしており、地表に出ている部分と茎が紫色、地中に埋まった部分が白色をしているのが特徴。

2016年に生産者の高齢化による絶滅を危惧した地元農家と守山市の呼びかけにより、地域の伝統野菜を守り、守山の特産品にしようという取り組みが開始され、その後、「守山矢島かぶらの会」が設立された。

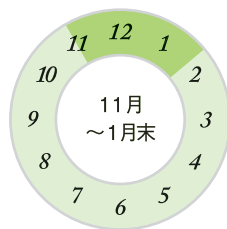
生産されたかぶらは学校給食に利用されるほか、直売所、スーパー等で販売されている。また、親子でのかぶら収穫体験や小学校への出前講座を実施するなど、食育活動にも力を入れて取り組まれている。

2019年度にはその取り組みが評価され、近畿農政局主催の近畿「ディスカバー農山漁村の宝」に選定された。

トリビア

矢島かぶらは、永禄年間（1560年頃）に織田信長が守山市矢島町で寺院を焼き討ちした後、その地にかぶをまくと色彩の良いものができたという話が伝わっている。

|旬|



|調理例|

| | |
|---------|-------|
| ◎ 漬物 | ◎ おろす |
| ◎ 生 | ◎ 煮る |
| ◎ 炒める※葉 | |

|保存方法|



葉と根をカットし、水分が抜けないようそれぞれをラップなどで包み冷蔵庫の野菜室で保存する。葉は1～2日、かぶは4～5日を目安に食べ切る。

|栄養成分|

でんぷんの消化酵素として働くアミラーゼ、少量のビタミン類を含む。葉には、βカロテン、ビタミンC、カルシウムやカリウムなどが豊富。

|問い合わせ先|

守山矢島かぶら…JAレーク滋賀
ファーマーズ・マーケットおうみんち
TEL: 077-585-8318

|主な産地|

守山市



近江の希少な伝統野菜

生産量は少ないものの、魅力的で個性豊かな伝統野菜の栽培が継承されています。
(問い合わせ先: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
TEL077-528-3834)

鮎河菜

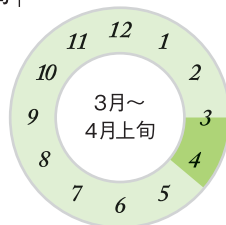
越冬で甘み凝縮、食べ頃は「とう立ち」

鈴鹿山脈の南に位置する甲賀市土山町の山間の集落「鮎河」。地元の人が「あいが」と呼ぶこの地区で守られてきた伝統野菜で、他地域で作ると2年目以降は育たないといわれる。アブラナ科の一種で、その栽培は平安時代までさかのぼともいわれ、自家採種で作られ続けてきた。

姿は菜の花に似ていて、蕾、茎、葉の全てが食べられる。中でも茎は軟らかくて甘い。食べ頃は、花芽が10cmほど茎になって立ちあがった「とう立ち」の頃。9月に種をまき、収穫は年を越して3月になってから。冬の零度前後の気温、20~30cm積もった雪が適度な重みになって、甘みが凝縮される。地元では漬物やおひたし、天ぷらなどで食べられてきた。



旬



山田ねずみ大根

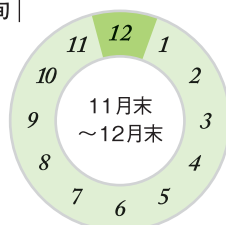
色白で歯ごたえしっかり
漬物大根の代表

草津市北山田地区に古くから伝わる伝統野菜。長さ15~25cmと小ぶり。しもぶくれで根の先が細く伸びている姿がネズミのように見えることからこの名前がついた。真っ白できめが細かく、よく締まって軟らかい肉質が特徴。

さっぱりした味、パリッとした歯ごたえで、地元ではもっぱら漬物にされ、「たくあんはコレに限る」という根強いファンも多い。辛みが少ないので、生でサラダに入れたり、煮物にしてもおいしい。また、葉が軟らかくアクが少ないため、炒め物などに幅広く利用できる。少し小さめの使い切りサイズなのも使い勝手がいい。



旬



といら 豊浦ねぎ

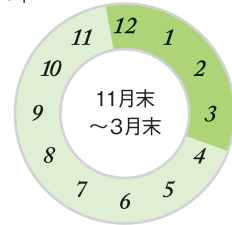


煮崩れせず、味も香りも濃厚

近江八幡市安土町下豊浦地区で代々栽培されてきた「豊浦ねぎ」。「といらねぎ」と読む。各農家が軒先で作っては種を取り、土地に根付いてきた。現在は各家庭で消費されるほか、地域内で直売されている。

九条系の青ねぎだが、形はやや細めで、根元の白い部分が長く、葉がしっかりしている。糖度が高く、風味、味も濃厚。筋がなくて軟らかいのにはシャキシャキした歯ごたえで、煮てもくたつとならない。肥沃な土壤で育ち、霜の降りる頃から旬を迎えて、ぐっと香りと甘みを蓄える。地元では湯がいて、味噌をつけて食べられるほか、すき焼きにも向く。魚と一緒に煮ると臭みを取り、ねぎも魚もおいしい。

|旬|



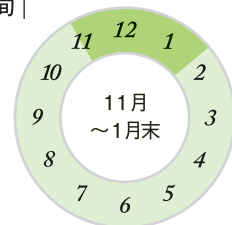
近江かぶら



聖護院かぶらのルーツ

近江かぶらは、江戸時代に大津市尾花川を中心に栽培されていた、約400年の歴史を持つ白かぶ。京の伝統野菜・聖護院かぶらのルーツともいわれる。昭和30年代までは漬物の材料として盛んに栽培され、大正天皇にも献上されていたが、現在は栽培者が激減している。

|旬|



坂本菊

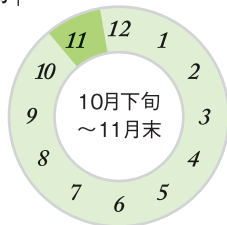
鮮やかな花びらで彩りと香りを
プラス

比叡山延暦寺の門前町、坂本で受け継がれている食用菊「坂本菊」。平安時代から育てられており、家ごとに多様な系統があるともいわれる。

現在、寺院の精進料理にも使われている坂本菊は、直径3~4cmほどで鮮やかな黄色が美しい。花びらが筒状で中は空洞になっている。シャキシャキした歯ざわりと独特の香り、ほろ苦さとうま味が特徴。菊には解毒作用があり、古代から中国で延命長寿の花として菊茶、菊花酒、漢方薬としても利用されてきた。生の花を刺し身やちらし寿司に添えるほか、がくをはずしてから花びらをさっと湯がいておひたしや酢の物、サラダ、あえ物に使う。



旬



ゆるぎ

万木かぶ

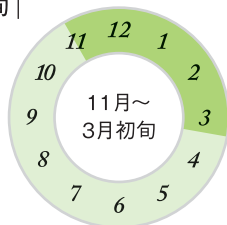
安曇川の土と気候に育まれる
赤かぶ

高島市安曇川町万木地区在来の伝統野菜で、滋賀県を代表する赤かぶの一種。根部は9~10cmの球形で、表面はつやのある紅色、中は白色だが漬物にすると中まで紅色に美しく染まる。

現在、万木かぶの種子は種苗会社により市販されているものの、万木地区では近江の伝統野菜に認定されている在来の万木かぶを守るために、自家採種による栽培を代々続けてきた。しかし、近年は自家採種する生産者が非常に少なくなったことから、近江の伝統野菜である在来の万木かぶの入手は困難になっている。



旬



日本三大 かぶ王国



受け継がれてきた栽培と料理

根にビタミンCや消化酵素を多く含み、葉もカルシウムが豊富な健康野菜・かぶ。日本へは弥生時代には伝わっていたようで、「日本書紀」には持統天皇が凶作の時、五穀を補う作物として、種をまいてから収穫まで期間の短い「^{かぶら}燕菁根」の栽培を奨励したと記されています。滋賀県は、貴重な在来種とその栽培法、食文化が残っている点で、山形県、長野県と並ぶ日本の三大かぶ王国の一つといわれています。かぶの種は古くから武士、商人などがそれぞれの思いで持ち歩き、各地に根付いていったと考えられており、交通の要衝であり東西文化の接点であった滋賀県は、大きさ、色、形のさまざまなかぶが存在しています。なんと、近江の伝統野菜19種類のうち、8種類はかぶです。各地のかぶは漬物文化の中で重宝されてきました。最近では煮物、シチューなどの料理にも盛んに使われ、赤かぶの色を生かしたドレッシングや、自然な甘さを生かしたスイーツなど新しい味も生まれています。

盛んになった在来種の復活 地域ブランドとしてアピール

各地で地元の野菜への関心が高まり、伝統野菜の復興に取り組むなど地域活性化のテーマとする動きが活発になっています。伝統野菜は、歴史や文化を伝える「生きた文化遺産」であり、滋賀県では「かぶ」がその代表格といえます。



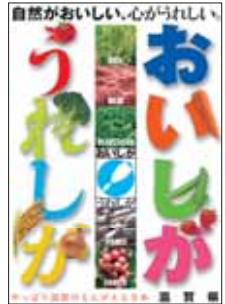
自然がおいしい、心がうれしい。



やっぱり滋賀のものがええなあ

「おいしいがうれしが」キャンペーンは、滋賀県と食品販売事業者等が協働して“地域で生産された食材をみんなで消費する”運動です。県産農畜水産物や、その加工品を積極的に消費することは、地域の豊かな食材や食文化を実感し、そして、生産者を応援することにつながります。

消費者が「おいしい」といえば、作り手が「うれしい」と応える、地元の食の発見と感動を通じたコミュニケーションで、郷土や家族のつながりを深めようというコンセプトのもとに展開しています。滋賀の旬とこだわりをお店から発信し、共に滋賀県の食の魅力を広げていくため、皆さまもぜひ「おいしいがうれしが」キャンペーンにご参加ください。



世界農業遺産



森・里・湖に育まれる 漁業と農業が織りなす

琵琶湖システム

「琵琶湖システム」とは、琵琶湖を中心とした、人、生きもの、自然が共存する「持続的な農林水産業（琵琶湖と共生する農林水産業）」の仕組みのことです。

古来、琵琶湖周辺の水田は、琵琶湖の固有種であるニゴロブナなどの湖魚に絶好の繁殖環境を提供してきました。繁殖期にヨシ帯や水田などに向かってくる湖魚の生態を巧みに利用してきた「エリ漁」は、資源にやさしい伝統的な「待ちの漁法」の代表格です。

また、琵琶湖や周辺の環境に配慮した農業が実践されており、多様な主体による森林保全の営みは、河川に遡上する湖魚などの繁殖環境の保全に寄与しています。森、川、水田、湖はつながっており、そのつながりは、世界的に貴重なものです。

この「琵琶湖システム」は、千年以上に渡って受け継がれてきたもので、2022年7月にFAO（国連食糧農業機関）の「世界農業遺産」に認定されました。



滋賀の食材手帖

果物



イチゴ

メロン

ぶどう

いちじく

梨

スイカ

柿

アドベリー



イチゴ

赤い宝石 甘さと新鮮さが自慢

イチゴは傷みが早く、輸送による揺れに弱いため、地場産への期待は大きい。県内では従来から栽培されている「章姫」や「紅ほっぺ」等の品種に加えて、近年では県農業技術振興センターで初めて育成されたオリジナル品種「みおしずく」の栽培面積が増加している。

県産イチゴはハウスでの高設栽培が主流で、無加温栽培されることが多く、ゆっくり時間をかけて色づくため糖度が高まり、甘くておいしいイチゴになる。

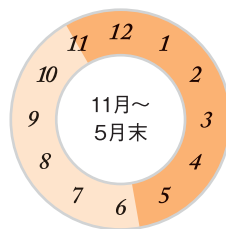
県産イチゴは主に直売所や各農園で販売されるほか、県内量販店でも「みおしずく」等の品種を購入することができる。

トリビア

2023年に本格デビューした「みおしずく」は、果実が明るい赤色で、適度な酸味とさわやかな甘みがあり、フローラルな香りが際立つのが特徴。「ひとしずくから輝く宝石へ」というキャッチコピーのとおり、数あるイチゴの中でひときわ輝く一粒に成長し、県の「宝」になってほしいという想いをこめ栽培されている。



旬 |



調理例 |

| | |
|--------|-----------|
| ◎ 生 | ◎ 煮る(ジャム) |
| ◎ ジュース | ◎ ピューレ |

保存方法 |



ヘタがついたまま、乾燥しないようにラップをかけて冷蔵庫で保存し、なるべく早く食べる。加工する場合は冷凍保存できる。

栄養成分 |

7粒程で1日の必要量がとれるほどビタミンCが豊富。赤い色素成分アントシアニンはポリフェノールの一種で、眼精疲労回復などに有効といわれる。

主な産地 |

滋賀県全域





メロン

爽やかで濃厚な香り ご当地ものも多彩

初夏になると県内の直売所には、地域のご当地メロンが並ぶ。品種もアムスメロン、タカミメロン、アールス系メロンと様々。夜のうちに甘みと糖分を蓄えるので、1日のうちで一番甘い早朝にその瞬間を逃さず収穫する。昼と夜の気温差が大きいほど、おいしいものができる。食べ頃は、縦じまがあるメロンは底の部分に少し弾力が感じられる頃、アールス系メロンはT字形に残っているツルが細くて硬く、こよりを巻いた頃がおいしい。

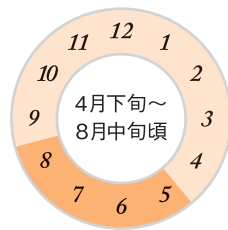
ジュース、ワイン、シャーベットをはじめ、メロン果汁をふんだんに使ったメロンパンなど、多彩な加工品も開発されている。

メロン栽培は長期間にわたり、しかも心配の連続。無事出荷するときは「手塩にかけて育てた娘を嫁に出すような」気持ちになるそう。滋賀の農家は環境と品質のバランスを考えながら、安全・安心でおいしいメロンを届けるため、たゆまぬ努力を続けている

トリビア

植物学的にはスイカと同じウリ科、キュウリ属の野菜。マスクメロンに代表される表面に網目のあるネット系と、網目がないもののほか、プリンスメロンのように二つを掛け合わせたものもある。

旬



調理例

| | |
|--------|--------|
| ◎ 生 | ◎ ジュース |
| ◎ スイーツ | |

保存方法



収穫から5～6日冷暗所で保存。食べる2時間ほど前に冷蔵庫で冷やす。実を一口大にカットして冷凍保存すれば、ジュースやピューレに使える。

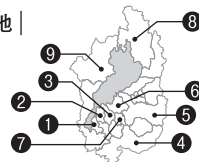
栄養成分

ナトリウム（塩分）を排泄するカリウムが豊富。ククミシンというたんぱく質分解酵素も含む。赤肉にはβカロテンが非常に豊富に含まれている。

問い合わせ先

- 草津メロン JAレーク滋賀草津野菜センター
TEL: 077-564-5415 【6月下旬～7月上旬】
- モリヤマメロン JAレーク滋賀守山営農経済センター
TEL: 077-585-4385 販売時期専用TEL: 077-585-6200
【6月上旬～8月中旬】（一部、販売のない時期あり）
- みかちゃんメロンJAレーク滋賀中主営農経済センター
TEL: 077-589-2901 【6月中旬～7月中旬】
- 甲賀メロン JAこうか農産販売部園芸特産販売課
TEL: 0748-62-0588 【7月中旬～10月末】
- あいとうメロン JA湖東 愛東支所
TEL: 0749-46-0076 【4月下旬～8月中旬】
- 東川メロン ファーマーズマーケット までか～な
TEL: 0748-32-0111 FAX: 0748-32-0112
【7月上旬～7月中旬】
- 竜王メロン JAグリーン近江竜王営農振興センター
TEL: 0748-58-3767 FAX: 0748-58-2705
【7月上旬～7月中旬】（変動する場合あり）
- たかつきメロン JA北びわこ農産物直売所ゆめまる館
TEL: 0749-85-6033 【7月中旬～7月下旬】
- 風車メロンJAレーク滋賀今津営農経済センター
TEL: 0740-22-4545 【7月中旬～7月末】

主な産地





ぶどう

“幻”の逸品や多品種の食べ比べも

県内各地で、マスカットベリー-Aやシャインマスカットなど40を超える品種が栽培されている。

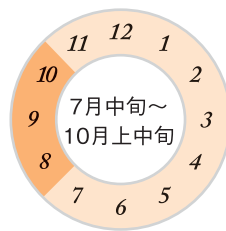
中でも注目は、「竜宝」「紅伊豆」「紅富士」といった全国的にも生産量の少ない紅系品種。これら3品種で皮の色、糖度、房の重さなど6つの基準をクリアしたものを最高品質の証しとして「紅式部」というブランド名で販売している。香りが高く、甘みと酸味のバランスが絶妙。収穫期間が10日間しかなく、さらに輸送に向かないデリケートさのため、観光農園や直売所で8月上旬頃に限定販売される“幻のぶどう”だ。

新鮮なものは表面が「ブルーム」という白い粉のような物質で覆われている。

トリビア

県内には栗東市と近江八幡市、東近江市にワイナリーがあり、近年は醸造用ぶどうの生産も増えてきている。ぜひワイナリーを巡って、それぞれの味わいの違いを楽しんでみては。

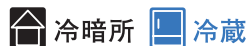
| 旬 |



| 調理例 |

| | |
|--------|-----------|
| ◎ 生 | ◎ 煮る(ジャム) |
| ◎ ジュース | |

| 保存方法 |



冷暗所、もしくは冷蔵庫で保存する。食べる直前に洗う。

| 栄養成分 |

ブドウ糖や果糖などの糖質が脳の働きを助ける。皮や種の部分にはポリフェノールが多い。

| 問い合わせ先 |

- ① びわこもりやまフルーツランド
TEL: 070-4479-0084
- ② 甲賀のぶどう…JAこうか園芸特産販売課
TEL: 0748-62-0588
- ③ 淡海ぶどう…JAグリーン近江営農事業部特産課
TEL: 0748-33-8454
- ④ 竜王ぶどう…(農)山之上生産組合
TEL: 0748-57-1090
- ⑤ 愛東ぶどう…JA湖東経済部営農販売課
TEL: 0749-46-0076
- ⑥ 今荘ぶどう生産組合
TEL: 0749-74-1332(販売期間のみ)
- ⑦ 南浜ぶどう生産組合
TEL: 0749-72-4137(販売期間のみ)

| 主な産地 |

守山市・甲賀市
湖南市・近江八幡市
竜王町・東近江市
長浜市・米原市





いちじく

甘い芳香、高い糖度と栄養価

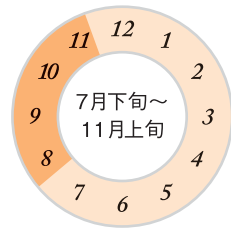
県内では、主に「ドーフィン」という品種が作られている。食べ頃は「耳たぶの軟らかさになった時」。皮が薄いので丸ごと食べる人もいます。日持ちせず傷みやすいので、地元での消費が多い特産品。ジャムなどの加工品も人気。

直売所などでは、果皮が緑色の「バナネ」や黒いダイヤとも呼ばれる「ビオレ・ソリエス」等の珍しい品種が販売されていることも。「ドーフィン」とは一味違った香りや味わいを楽しめるので、見つけた際にはぜひお試しを。

トリビア

いちじくは漢字で「無花果」と書くが、これは花が実の中に咲き、外から見えないため。果実の中にある赤い粒の1つ1つが花で、花を含めて食べている。

|旬|



|調理例|

| | |
|-------|----------|
| ◎ 生 | ◎ 煮る |
| ◎ ジャム | ◎ ごま味噌あえ |
| ◎ 天ぷら | ◎ 焼く |

|保存方法|

★お早めに  冷蔵

ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。日持ちしないので、早めに食べ切る。ジャムやコンポートにして保存もできる。

|栄養成分|

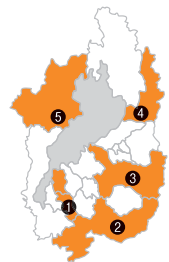
腸の活動を活発にする水溶性の食物繊維ペクチンが豊富。ミネラル分をバランスよく含み、フィシンなどの酵素は消化を促進する。

|問い合わせ先|

- ① JAレーク滋賀栗東営農経済センター
TEL: 077-552-0575
- ② JAこうか園芸特産販売課 TEL: 0748-62-0588
- ③ JA滋賀蒲生町営農販売課 TEL: 0748-55-1317
- ④ JAレーク伊吹特産振興課 TEL: 0749-63-2108
- ⑤ JAレーク滋賀安曇川営農経済センター
TEL: 0740-32-1260

|主な産地|

栗東市・守山市
甲賀市・東近江市
米原市・高島市





梨

昼夜の気温差と肥沃な土で甘く濃い味に

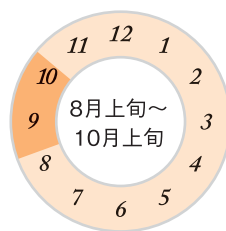
東近江市、彦根市、守山市、竜王町を中心に栽培されている。昼夜の気温差が大きく、土が肥えており、甘い梨が育つ。果実に袋をかけない無袋栽培が主流で、太陽をしっかりと浴びた濃く甘い味が特徴。一番多い品種が「幸水」。みずみずしさと、シャリっとした食感が魅力で、酸味が少なく、甘みと香りが強い。ほかに、幸水より大きく、甘みに加え若干酸味がありジュシーな「豊水」、甘みが強く酸味が少なく形のきれいな「あきづき」も作られている。

守山市の「もりやま梨」、東近江市の「あいとう梨」、彦根市の「彦根梨」などが地域ブランドとして人気。近年は近江八幡市や甲賀市なども栽培が増えている。

トリビア

生食するイメージが強い梨ですが、彦根梨においては、企業と連携した加工品での活用も積極的に行われています。リンゴの代わりにカレーに入れた「彦根梨カレー」や、爽やかな甘みを生かした「彦根梨のサイダー」、「彦根梨アメ」などそのバリエーションは広がりを見せています。

| 旬 |



| 調理例 |

| | |
|--------|--------|
| ◎ 生 | ◎ 煮る |
| ◎ ピューレ | ◎ ジュース |

| 保存方法 |



追熟しないので、食べ頃のものを選ぶ。乾燥しないようにビニールなどの袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存。約1週間は保存できる。

| 栄養成分 |

疲労回復に役立つといわれるアミノ酸の一つアスパラギン酸、咳止めや解熱効果があるとされるソルビトール、消化を助ける酵素プロテアーゼを含む。

| 問い合わせ先 |

- ① あいとう梨…JA湖東経済部営農販売課
TEL: 0749-45-0711
- ② 彦根梨…JA東びわこ営農経済部
稲枝営農経済センター
TEL: 0749-43-3720
- ③ もりやま梨…もりやまフルーツランド
TEL: 077-585-4863
- ④ 甲賀のなし…JAこうか園芸特産販売課
TEL: 0748-62-0588
- ⑤ 淡海なし…JAグリーン近江営農事業部特産課
TEL: 0748-33-8454
- ⑥ 竜王梨…(農)山之上生産組合
TEL: 0748-57-1090
- ⑦ たてべ梨…たてべ大風果樹生産組合
TEL: 0748-25-5936

| 主な産地 |

守山市・甲賀市
湖南市・近江八幡市
竜王町・東近江市
彦根市・長浜市





スイカ

地域ブランドは^{だいなか ひら かくい}大中、比良、角井

東近江市、近江八幡市、高島市、長浜市、大津市などで栽培されている。

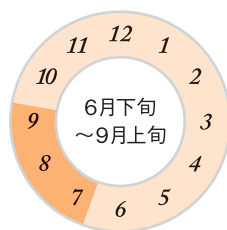
琵琶湖の東岸に位置し、近江八幡市と東近江市にまたがる干拓地・大中地区で作られるのが「大中すいか」。昭和40年代、稲作に代わる転換作物として栽培が始まり、改良と工夫を重ねて地域ブランドとして定着させた。毎年夏には、道路沿いの直売所にずらりとすいかが並ぶ「すいかロード」が出現し、6月下旬～9月上旬まで直売される。

市場出荷される高島市の「風車すいか」はシャリ感に富む大玉と甘みが強い小玉を扱う。大津市の比良地域で作られる「比良すいか」は甘みが強く、口触りがいい。東近江市の角井地区で約10年前から復活栽培されている「角井すいか」は大玉で甘く、シャリシャリの食感。いずれも滋賀の名産品として知られている。

トリビア

原産はアフリカで、中国より西からシルクロード経由で伝わったウリで「西瓜」の名になり、中国語の発音の「シイグワ」からすいかと呼ばれる。日本に伝わったのは室町時代以降とされる。

|旬|



|調理例|

| | |
|--------|--------|
| ◎ 生 | ◎ ジュース |
| ◎ スイーツ | |

|保存方法|

★お早めに 常温 冷蔵

収穫後は追熟しないので、熟したものを選ぶ。糖度がわかるなら12度以上のものがおすすめ。1玉まるごとは常温で、カットしたものは冷蔵庫で保存。いずれも早めに食べ切る。

|栄養成分|

赤肉の色素にはβカロテンと老化予防に効果的といわれるリコピンが豊富。疲労回復や利尿作用があるとされるカリウム、血流を改善するといわれるシトルリンも含む。

|問い合わせ先|

風車すいか…JAレーク滋賀今津営農経済センター
TEL: 0740-22-4545

|主な産地|

東近江市
近江八幡市
高島市・長浜市
大津市





柿

スイーツや料理にも使える豊かな甘み

柿は、渋み成分の「タンニン」が口の中で溶けるかどうかにより、「甘柿」と「渋柿」に分けられる。

甘柿では、「今津町の富有柿」で知られる高島市今津町が県内最大の産地である。甘柿栽培の北限地といわれ、寒暖の差が大きいことで形のいい甘い柿を生産する。

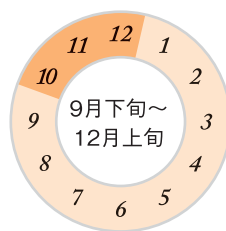
渋柿では、伊吹山の裾野にある米原市で「^{ひらたね}平核^{なし}無」の栽培が盛ん。渋柿を甘くするため、アルコールや炭酸ガスで処理し、口の中で溶けないタンニンに変化させることで豊かな甘みとなる。

保存方法と期間によって、硬めの実は食感を楽しめ、熟した実は濃厚な甘みを楽しめる。

トリビア

米原市では渋柿を樹になっている時に渋抜きしたブランド柿「霊峰」の生産に2017年から取り組んでいる。濃厚な甘みとシャキシャキした食感、独特の美しいゴマ模様の果肉が楽しめる。

| 旬 |



| 調理例 |

| | |
|--------|-------|
| ◎ 生 | ◎ 焼く |
| ◎ パースト | ◎ 天ぷら |
| ◎ スイーツ | |

| 保存方法 |



常温で保存すると追熟する。一旦冷凍すると、種や皮が簡単に取り除ける。

| 栄養成分 |

栄養価が高く、ビタミンCはみかんの2倍。アルコールの分解を促す酵素カタラーゼ、ペルオキシダーゼのほかカリウム、タンニンも豊富に含む。

| 問い合わせ先 |

- ① 今津町の富有柿…JAレーク滋賀今津営農経済センター
TEL: 0740-22-4545
- ② 伊吹果樹組合(霊峰・伊吹ひらたねなし柿)…JAレーク伊吹特産振興課
TEL: 0749-63-2108

| 主な産地 |

米原市・長浜市
高島市





アドベリー

酸っぱくて甘い! 生は“幻の果実”

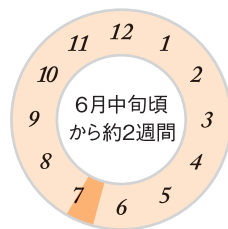
高島市安曇川町の特産品として2003年から栽培が始まった。日本ではほとんど栽培されていない果実「ボイズンベリー」のことで、愛称として「アドベリー」と命名。熟すと黒っぽくなる大粒のベリーで、ぶどうのミニチュア版のような実。やや酸っぱいが、爽やかな甘さとすっきりとした味わいが特徴。アントシアニンや葉酸が豊富。収穫期が6月中旬頃から2週間ほどしかないため、“幻の果実”として人気。

ボイズンベリーはラズベリーなどと同じバラ科キイチゴ属の多年生植物。アメリカ生まれだがニュージーランドでブレイク。ニュージーランドの農家から栽培法を学んだ。

トリビア

アドベリーは市内加工業者や農家で和洋スイーツ、ジャム、エキス、ジュース、飲む酢、化粧品などに加工され、道の駅「藤樹の里あどがわ」などで販売されている。毎年、収穫が始まった1週目の日曜日には「アドベリー収穫祭」も開催。

| 旬 |



| 調理例 |

| | |
|---------------------|--------|
| ◎ 生 | ◎ ジュース |
| ◎ 煮る(ジャム、ピューレ、シロップ) | |
| ◎ 洋酒漬け | ◎ スイーツ |

| 保存方法 |



傷みが早いので、生の実は冷蔵庫に入れても2~3日。ジュースやジャムに加工するか、すぐに冷凍保存をする。

| 栄養成分 |

強力な抗酸化性があるアントシアニン、フェノールの一種エラグ酸のほか、ペクチンなどの食物繊維、DNAの合成に不可欠の葉酸などを含む。

| 問い合わせ先 |

アドベリー生産協議会
TEL : 0740-32-1580

| 主な産地 |

高島市



滋賀の果樹



恵まれた自然環境を生かし、環境や安全・安心にもこだわり

琵琶湖の周囲に連なる山々、山から琵琶湖へ注ぐ豊かで清涼な水、肥沃な土壌、自然災害の少ない温暖な気候……。恵まれた条件のもとで、古くから県内各地でぶどう、梨、柿、栗などが栽培されてきました。近年は、アドベリーやオリーブ、醸造用ぶどう等、地元の商工業者との結びつきの中での果樹の栽培も増加しています。

また、滋賀県においては琵琶湖の環境を守り、食の安全・安心に対する消費者ニーズに応える「環境こだわり農産物」としての果物栽培も盛んです。ぶどうと栗においては、環境こだわり栽培が栽培面積の過半を占めるとともに、いちじくや柿でも減農薬の取組が行われ、安心・安全な果物が消費者の皆さんに届けられています。

オリーブ



高島から幸せを呼ぶオリーブ誕生!

2020年度から高島市が産地化を目指して栽培を推進してきたオリーブ。2025年度現在、市内各地で約2,500本のオリーブが栽培されており、収穫量は年々増加中。

高島の豊かな自然のなかで育ったオリーブから搾られたオイルは、香りや果実味が感じられ、新鮮なオイル独特の辛みが後味に残る。

現在、オイルをはじめ、果実を味わう「新漬け」や「葉の粉末(パウダー)」を活かしたスイーツなど、加工品の開発も進んでいる。

| 問い合わせ先 |

高島市農林水産部
農業政策課
TEL : 0740-25-8511

| 主な産地 |

高島市



滋賀の食材手帖



お茶 日本酒



近江の茶

近江の地酒



近江の茶

日本茶のルーツ、ここにあり

「近江の茶」の歴史は古く、およそ1200年前の平安初期に伝教大師最澄が唐より茶の種を持ち帰り、比叡山麓(日吉大社あたり)にまいたことが始まりといわれる。

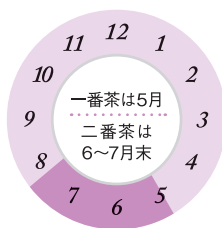
県内最大の産地「土山茶」はかぶせ茶、「朝宮茶」はせん茶が有名で、全国的茶商から高く評価されている。また、生産量が少なく幻の茶といわれる「政所茶」は、古来「宇治は茶所、茶は政所」とうたわれ珍重されてきた。日野町の「日野北山茶」、高島市の「マキノ茶」なども古くからの産地として親しまれている。

トリビア

滋賀県茶業会議所から生まれた県内統一ブランド「琵琶湖かぶせ」、「極煎茶比叡」は、毎年9月15日の販売解禁日を心待ちにするファンの多い人気商品。

また、土山では、茶農家や茶匠が集まって、それぞれが花のような香りのほうじ茶「土山一晚ほうじ」を商品化している。ぜひ、飲み比べてお気に入りを探してみてもいい。

| 旬 |



| 調理例 |

- ◎ お菓子(粉にして)
- ◎ 天ぷら※新芽のみ
- 生(サラダ)※新芽のみ

| 保存方法 |



未開封の場合、冷蔵庫(または冷凍庫)で保存。開封後は密封性と遮光性のある容器に移し、冷暗所に保存。開封後は冷蔵庫には入れない。少量単位で購入し、2週間~1カ月程度で使い切る。

| 栄養成分 |

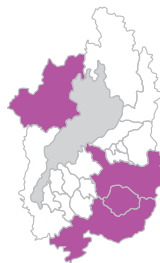
抗酸化・殺菌作用のカテキン類、リラックス効果のテアニン、リフレッシュ効果のカフェインほか、ビタミン類、ミネラル、食物繊維を含む。

| 問い合わせ先 |

一般社団法人 滋賀県茶業会議所
TEL : 0748-63-6960

| 主な産地 |

甲賀市・東近江市
高島市・日野町





近江の地酒

良質の水と米、厳しい寒さが造る美酒

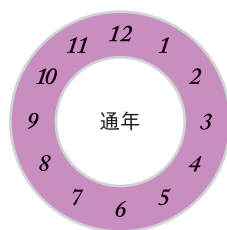
滋賀県は「おいしいお酒の玉手箱」。周囲を囲む山々から数百本の川を流れて琵琶湖へと注ぎ込む豊かな水がおいしい米を生み、水と米、そして冬の厳しい寒さが美酒を生み出す。県内には約30の蔵元があり、甘口、辛口へのこだわり、^き生もとへのこだわり、地米のみを使うこだわりなど、個性豊かな日本酒を醸している。

酒米は粘りが少なく大粒のものが良質。県産の酒米には、キレのよい辛口酒を造る「玉栄」、吟醸酒造りに適した「山田錦」、山田錦と玉栄の交配種で滋賀県生まれの「吟吹雪」などがある。また、吟醸米のルーツながら生産が途絶えていた“幻の酒米”「滋賀渡船6号」は2006年に復活を果たし、良い酒を造り出している。さらに、滋賀県農業技術振興センターでは新品種の育成を進めており、2026年度にはその新品種で醸された酒がデビュー予定。

トリビア

「近江の地酒でもてなし、その普及を促進する条例」が2016年に施行された。この条例は、近江の地酒の価値を再認識し、地酒を通じて発酵食品に代表される食文化への理解を深め、お客様へのおもてなしに活用することで、豊かで潤いのある県民生活を実現しようとするもの。

|旬|



|保存方法|



冷蔵



冷暗所

生酒は冷蔵庫で保存する。直射日光を避けた冷暗所なら常温保存できるが、熟成は早くなる。瓶は可能なら縦置きの方が味わいを保つことができる。

|栄養成分|

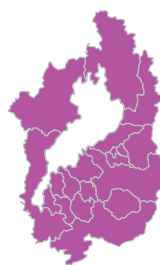
アミノ酸と、アミノ酸に分解されたたんぱく質を体内で再合成するビタミンB6のほか、血圧降下作用があるといわれるペプチドも豊富に含む。

|問い合わせ先|

滋賀県酒造組合
TEL: 077-522-3070

|主な産地|

滋賀県全域



|地理的表示 (GI)|

滋賀 (清酒)
2022年4月13日登録

滋賀の食材情報ウェブサイト

滋賀の食材情報満載の HP・SNSもぜひチェック!!

随時更新中



滋賀の食材情報満載!
「滋賀の美味しいコレクション」ホームページはこちら ▶



おいしがうれしが
【公式】Facebook



おいしがうれしが
【公式】Instagram



おいしがうれしが
【公式】X



おいしがうれしが
【公式】YouTube





見どころ
1

滋賀の食材紹介や生産者等の思いが詰まった産地レポート、県産食材が楽しめるレシピ等が満載!



見どころ
2

県内の個性豊かな特色あふれる6つの地域をご紹介します!



見どころ
3



滋賀の食材が買える・楽しめるお店や観光農園が探せる! 生産者等の情報も検索できます!

滋賀には、こんな食材も!

| 問い合わせ先 |

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

TEL : 077-528-3890

もち麦

守山市等で栽培されており、「近江のもち麦」として販売。ほんのり色づき、「もちもち、プチプチ」した食感で冷めても硬くならないのが特徴。



栽培。収穫は1月から3月までで、市場出荷されている。

菜花

近江八幡市、東近江市、竜王町、守山市などを中



心に11月~4月に栽培され、市場出荷されている。採れたては、「しゃきつ」とみずみずしい繊維が断ち切られる食感がして、口の中にはほのかな甘みが広がり、特有の苦みやえぐみはほとんどない。

鴨

野生のマガモのほか、高島市では、合鴨が親鳥飼育から精肉まで自社一貫生産されており、「近江鴨」としてブランド化に取り組まれている。



原木しいたけ

甲賀市や高島市で栽培される原木しいたけは、春



(3月下旬~4月末)、秋(10月末~11月末)が収穫期。乾燥しいたけは通年流通。

ジビエ

飼育された動物とは異なり、野趣あふれる自然の味わいが魅力。シカ、イノシシ、鳥類などの肉。シカは薄く切ってしゃぶしゃぶで食べてもおいしい。味噌煮、大和煮の缶詰、ソーセージなど、加工品もある。



タラの芽

東近江市永源寺地区の特産として、ビニールハウスで県の環境こだわり農産物の栽培基準で



明日葉/桑/モリंगा

「明日葉」は、「今日摘んでも明日には芽が出る」といわれるほど生



命力が強いことからその名が付いたセリ科の多年草。「明日葉」「桑」「モリंगा」は、いずれも東近江市で栽培されており、パウダー、お茶などに加工されている。

索引

あ行

| | | |
|----------|-------|----|
| ● 鮎河菜 | 野菜 | 58 |
| ● 赤丸かぶ | 野菜 | 55 |
| アスパラガス | 野菜 | 37 |
| アドベラー | 果物 | 71 |
| ● イサザ | 湖魚 | 27 |
| イチゴ | 果物 | 64 |
| いちじく | 果物 | 67 |
| ● 伊吹大根 | 野菜 | 51 |
| ● 近江かぶら | 野菜 | 59 |
| 近江牛 | 畜産物 | 12 |
| 近江しゃも | 畜産物 | 13 |
| 近江の地酒 | | 75 |
| 近江の茶 | | 74 |
| 近江日野産日野菜 | 野菜 | 53 |
| 近江米 | | 06 |
| ● 大藪かぶら | 野菜 | 56 |
| オリーブ | コラム | 72 |

か行

| | | |
|----------|-------|----|
| 柿 | 果物 | 70 |
| かぼちゃ | 野菜 | 40 |
| ● 北之庄菜 | 野菜 | 54 |
| 木の芽 | 野菜 | 36 |
| 牛乳 | 畜産物 | 16 |
| きらみずき | | 07 |
| 黒枝豆 | 野菜 | 38 |
| ● コアユ | 湖魚 | 21 |
| ● 小泉紅かぶら | 野菜 | 56 |
| ● ゴリ | 湖魚 | 26 |

さ行

| | | |
|-----------|-------|----|
| ● 坂本菊 | 野菜 | 60 |
| ● 下田なす | 野菜 | 46 |
| 春菊 | 野菜 | 35 |
| しょうが | 野菜 | 39 |
| 白ねぎ | 野菜 | 42 |
| スイカ | 果物 | 69 |
| ● 杉谷とうがらし | 野菜 | 48 |
| ● 杉谷なすび | 野菜 | 47 |
| ● スジエビ | 湖魚 | 25 |
| セタシジミ | 湖魚 | 28 |
| そば | | 10 |

た行

| | | |
|-------|-------|----|
| 大豆 | | 09 |
| タテボシ貝 | 湖魚 | 29 |
| ● 卵 | 畜産物 | 15 |
| 豊浦ねぎ | 野菜 | 59 |

な行

| | | |
|-------|-----|----|
| 梨 | 果物 | 68 |
| ● ニゴイ | 湖魚 | 30 |
| ニゴロブナ | 湖魚 | 24 |
| 乳製品 | 畜産物 | 17 |
| にんじん | 野菜 | 43 |

は行

| | | |
|-----------|-----|----|
| ● ハス | 湖魚 | 22 |
| ● 秦荘のやまいも | 野菜 | 52 |
| ● ビワマス | 湖魚 | 20 |
| 豚 | 畜産物 | 14 |
| ぶどう | 果物 | 66 |
| ブロッコリー | 野菜 | 41 |
| ● ホンモロコ | 湖魚 | 23 |

ま行

| | | |
|-----------|-------|----|
| まくわうり | 野菜 | 45 |
| みおしずく | 果物 | 64 |
| みずかがみ | | 07 |
| ● 水口かんぴょう | 野菜 | 49 |
| 麦 | | 08 |
| メロン | 果物 | 65 |
| ● 守山矢島かぶら | 野菜 | 57 |

や行

| | | |
|-----------|----|----|
| ● 弥平とうがらし | 野菜 | 50 |
| ● 山田ねずみ大根 | 野菜 | 58 |
| ● 万木かぶ | 野菜 | 60 |

ら・わ行

| | | |
|------|----|----|
| れんこん | 野菜 | 44 |
| ワカサギ | 湖魚 | 31 |
| わさび菜 | 野菜 | 34 |

