

# 兵庫県 地場産物カレンダー



公益財団法人兵庫県体育協会  
兵庫県学校給食・食育支援センター



## 兵庫県地場産物カレンダーの発刊に寄せて

兵庫県学校給食・食育支援センター  
地場産物安定供給検討委員会  
委員長 保田 茂

平成 17 (2005) 年 7 月に食育基本法が制定され、以来、兵庫県下の小中学校では、食育にずいぶん力を入れていただけるようになった。むしろ、食育は昔から取り組まれていたが、それは先生方の個人的な力量に委ねられ、すべての子どもたちが等しく学ぶ体制にはなっていなかった。子どもたちの食の乱れが進行にするにつれ、子どもたちの将来を懸念し、新しい考え方にに基づき基本法が制定され、今年で丁度 10 年が経過した。いまでは、県下すべての学校で組織的、計画的、継続的に食育が行われ、すべての子どもたちが等しく学ぶ体制が整いつつある。

学校における食育は教科教育の中でも計画的、継続的に行うことになっているが、学校給食は食育の生きた教材として位置付けられ、重視されている。栄養教諭と担任の教諭がスクラムを組んで学校給食を生きた教材とし、子どもたちに正しい食べ方や食べ物に生かされ、生命を与えられていること等をしっかり学ぶ姿が、今ではあたりまえになりつつある。

この度、学校給食に用いられる兵庫県下の食材（農水産物）の地場産物カレンダーを発刊することになった。今日のお昼の給食の食材は県下の何処で、いつ、どんなふうに生産されたものなのか、誰がどのように学校まで届けてくれたのか、そんなことを学びながら給食をいただく、まさに生きた食育の教材になりそうだ。兵庫県は全国でも珍しく北は日本海、南は瀬戸内海に接し、農水産物の種類はきわめて豊富である。こんな豊かな兵庫県をふるさとに持つ幸せを、子どもたちにしっかり学ばせていただければ有難いと思う。

食育の最終的な目標は子どもたちの幸せを確かにするることである。正しい食べ方を通して健康な身体や素直に感謝できる心を養い、豊かな食べものがいつまでも生産できるふるさとをしっかりと守る、こんな子どもたちの幸せの基礎を確かにする教材として、「兵庫県地場産物カレンダー」を活用していただけることを強く願っている。

# も く じ

## 兵庫県農産物カレンダー

葉物	1
葱類	2
葉菜類	2・3
果菜類	3・4
土物類	4・5
果実的野菜	5
果実	5

## 兵庫県海産物カレンダー

### 日本海

沖合漁業 魚類	6
沿岸漁業 魚類	6・7
沿岸漁業 軟体類	7
沿岸漁業 藻類	7

### 瀬戸内海

沿岸漁業 軟体類	8
沿岸漁業 魚類	9
沿岸漁業 藻類	9

※調理方法を下図のマークで備考欄に表示しました



・・・オーブンで焼く



・・・揚げる










・・・煮込む

# 兵庫県農産物カレンダー









■ 主な収穫時期

※期間はあくまでも目安です。年によって作柄は変わります。









種類	野菜名	写真	主な産地	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	産地のおすすめ	
葉物類	ほうれんそう		神戸市西区 阪神地区 明石市 たつの市 (御津町) 但馬	■	■						■					兵庫南部を中心に広範囲で栽培されていますが、特に神戸西区、明石市で作付されています。ほうれんそうは、各種ビタミン、ミネラル類が豊富で、特にビタミンAは120グラム(約6枚分)も食べれば1日の必要量をカバーでき、鉄分は牛レバーに匹敵。ヨーロッパでは”胃腸のほうき”といわれ、消化吸収のよい食物繊維が胃腸を整え、便通をよくします。周年栽培されるほうれんそうですが、冬に収穫されるものが特に栄養価が高いようです。	
	小松菜		神戸市西区 阪神地区	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	元々主に関東で栽培されていたものが全国で栽培されるようになり、兵庫県下でもほうれんそうより栽培が容易で収量も安定しているため、神戸市西区で作付が増えました。ほうれんそうと同様に栄養価は高く、柔らかく、くせのない小松菜はおひたし、汁の実、いためものと広く用いられています。周年栽培されていますが旬は11月～3月です。	
	菊菜		神戸市西区 阪神地区 明石市	■	■							■	■	■	■	春菊(関西では菊菜)は、春に花を咲かせ、葉の形がキク(菊)に似ていることから春菊と名づけられました。カロテンの含有量は、ほうれんそうやこまつなより多く、ビタミンB <sub>2</sub> 、C、カルシウム、カリウム、鉄分も豊富です。旬は11月～3月で、鍋料理はもちろんのこと、天ぷらやおでんにいれてもおいしいです。	
	水菜		神戸市西区 阪神地区	■	■	■	■					■	■	■	■	寒さに比較的強い性質から、特に野菜が不足しがちな冬場に収穫できるという事などもあり古くから関西では親しまれてきた野菜の一つです。ハウス栽培などが進み、ほぼ通年市場にはありますが、本来は冬から早春の野菜です。鍋(はりはり鍋など)や漬物に使われてきましたが、近頃はサラダや付け合せ、炒め物などとしても使われるようになりました。	
	青梗菜		神戸市西区 明石市 佐用町	■	■	■	■	■				■	■	■	■	青梗菜(チンゲンサイ)は中国から伝わった野菜で、葉柄部分は加熱してもシャキシャキした良い歯ざわりが残り中華料理には欠かせない食材ですが、洋食系でもよく使われるようになりました。チンゲンサイの旬の時期は、露地物が多く作られる春と秋になります。中でも、気温が下がるぎりぎりの晩秋あたりが最も味が良くなるという意味で一番の旬かもしれません。	
	にら		神戸市西区	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	細長くまっすぐに伸びた葉は加熱すると柔らかく、和食で汁の実や薬味、おひたしなどにする他、中華料理、韓国料理によく用いられ、栄養価が高く、スタミナが付く食材として利用されています。β-カロテンやビタミンA、ビタミンC、カルシウム、リン、鉄などのミネラルに富み、匂い成分のアリシンがビタミンB <sub>1</sub> と結合してその吸収を良くし、代謝機能、免疫機能を高め、疲労回復に役立ちます。
	しろな		神戸市西区	■	■	■						■	■	■	■	■	アブラナ科のつけ菜の仲間、巻かない白菜として関西の市場ではよく知られ、傷みやすくまた運送が困難なため、都市近郊型野菜として栽培されています。アクやクセが少なく、あっさりした食味が特徴で、しょうゆ、みそ等どんな調味料にも合います。昔から、煮もの、おひたし、ごま和え、浅漬け、炒め物など多彩に利用されており、食卓の一品には欠かせない野菜となっています。
	モロヘイヤ		神戸市西区 上郡町	■	■	■						■	■	■	■	■	モロヘイヤは「野菜の王様」、「宮廷野菜」と言った意味があり、大変栄養価の高い食材として食べられてきました。豚肉などアミノ酸を含む食材と一緒に食べることで、食物繊維の作用を高めることができます。ビタミンAは油と一緒に摂取することで格段に吸収率を高めることができるので、油炒めなど油を使った調理法がおすすめです。



※期間はあくまでも目安です。年によって作柄は変わります。

種類	野菜名	写真	主な産地	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	産地のおすすめ	
葱類	白ねぎ (岩津ねぎ)		朝来市													白ねぎ（根深ねぎ）と青ねぎ（葉ねぎ）の中間種で、青いところから白いところまで全部食べられ、身は柔らかく、甘みや香りが強いのが特徴です。特に冬の冷え込みが厳しくなると、甘さと柔らかさが一段と増しおいしくなります。カニすき、すき焼き、串焼き、麺類の薬味、みそ汁、和え物など多くの料理に活用できます。	
	青ねぎ		神戸市西区 淡路市													東日本では白い部分を食べる白ねぎが好まれますが、西日本では根元まで青い「青ねぎ」が好まれます。炒め物、鍋料理、焼き物、薬味などで使用されます。β-カロテンが豊富に含まれ、抗酸化作用があるのでがん予防や老化予防にも効果が期待できます。	
葉菜類	レタス		淡路島													兵庫県下では、特に南あわじ市で多く作付されており、秋～翌春まで長期間栽培されています（出荷量は全国4位）。歯切れがよく、みずみずしいレタスはサラダの中心的な存在です。サラダはもちろん、油との相性もいいので炒めてもおいしく食べられます。カットする際は、刃物でカットすると切り口が赤く変色することがあり、また手でちぎったほうがドレッシングが絡みやすくなります。	
	サニーレタス・グリーンリーフ（非結球レタス）		淡路島													サニーレタスは、葉先が赤紫がかって縮みがあるものでアカチリメンチシャなどとも呼ばれる結球しないリーフレタスで、グリーンリーフは葉が緑で葉先がヒラヒラにカールした結球しないリーフレタスです。基本は生のままサラダや生春巻き、サンチュのように具を巻いて食べるなど、みずみずしい食感を楽しむ料理がおおいです。	
	ブロッコリー		神戸市西区														緑色の花蕾と茎を食用とするブロッコリーは、ビタミンB、ビタミンC、カロテンや鉄分を豊富に含みます。基本は、ゆでてマヨネーズなどの調味料をつけて食べることが多いが、スープやサンチュの具、炒め物、天ぷら、糠漬け（主に茎）にも合い、クセがなくて食べやすい野菜です。茎の部分にも栄養があるので残さずに食べましょう。
			明石市・稲美町														
			淡路島														
	菜の花		淡路市 洲本市													アブラナ科の野菜で、若くてやわらかい花茎や葉、つぼみを食用にします。特有のほろ苦さがありますが、ゆでると甘味が出てお浸しや和え物などにするとおいしい食材です。β-カロテンが豊富なので、油で炒めると効率よく摂取できます。アクが気になるようならサッと下ゆでしてから炒めましょう。	
春キャベツ		神戸市西区 明石市・稲美町														春キャベツは、内部まで黄緑色を帯びてみずみずしく、生食用として味は最高です。せん切りのつけ合わせで人気があるのは葉のやわらかい新キャベツで、旬は4月頃です。	
		淡路島															
夏秋キャベツ		豊岡市 香美町 新温泉町														主に但馬の高原部で栽培され、夏に収穫されます。主に寒玉の改良品種で、寒玉と春玉の中間的な特徴を持っています。	








※期間はあくまでも目安です。年によって作柄は変わります。

種類	野菜名	写真	主な産地	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	産地のおすすめ
葉	冬キャベツ (寒玉)		神戸市西区 明石市													冬キャベツは加熱してもくずれず、甘味が増し風味がでます。熱を加えると甘くなるその性質から鍋物・煮物にもよく合います。冬キャベツの旬は2月頃です。この頃出まわるものは寒さにあたって甘みをまし、煮こむとよい味がでます。
			稲美町													
			淡路島													
菜	グリーンボール		南あわじ市												キャベツの一品種で、兵庫県下では淡路島で多く作付されています。小ぶりのボール形で、葉の中まで緑色を帯び、肉厚のわりに柔らかいのが特徴で、栄養的にも、普通のキャベツより多く含まれています。	
類	白菜		淡路島												兵庫県下では、主に淡路島で作付されています。白菜は鍋料理や漬け物に欠かせない野菜で、水分が多くて歯ざわりも良く、クセがなくてヘルシー。煮込むと甘味が出てとろけるようなやわらかさになり、漬け物にするとほどよい食感を残したまま味がよく染みこみます。また白菜は低カロリーなので一度にたくさん食べられるのも魅力です。	
果	トマト		神戸市西区												料理を美しく彩ってくれるトマトは、サラダやパスタはもちろん、炒め物や煮込み料理などにもよく使われます。加熱すると甘味やコクが深まり、肉や魚などの食材とも相性抜群で、栄養価も高く、とても優れた野菜といえます。トマトは生でもおいしいですが、加熱したほうが甘味はぐっと増します。また、トマトに含まれる栄養成分リコピンは油に溶けやすく熱にも強く、栄養の吸収力もアップするので油を使った料理は理にかなっています。	
			稲美町													
			淡路市（一宮）													
			但馬													
果	ピーマン		但馬 三田市 淡路島											兵庫県下は、但馬地区で全体の半分以上の出荷量があります。栄養的には、たいへん優れており、ビタミンAとCに富んでおり、料理も簡単で、その美しい緑色は色どりに欠かせません。さっとゆでたり、いためたりして火に通すと特有の匂いが消えます。油いためや肉詰め料理、細かく刻んでサラダや薬味や揚げ物、煮物にもなります。夏場が美味しい旬の時期となります。		
菜	なす		神戸市西区 神戸市北区 阪神地区 加東市 三木市 丹波市											淡泊な味でクセがなく、油との相性がよい野菜です。味も染みこみやすく、加熱すると食感がなめらかになり、天ぷらやおひたしなど日本料理によく合う食材です。		
類	きゅうり		神戸市西区											塩、味噌、醤油、酢など日本の調味料との相性がよく、サラダや漬け物、酢の物などいろいろな味が楽しめます。魅力はみずみずしくパリッとした歯ごたえと独特の風味で、「独特の風味が苦手」という人もいますが、最近では品種改良によっておいしく食べやすく進化しています。		
	丹波黒枝豆		丹波市 篠山市											丹波地区では古くから良質の黒大豆が栽培され、丹波黒枝豆はその黒豆がサヤの中で熟成しきって黒色になる前の青いサヤの状態のものです。丹波黒枝豆としての旬の時期は10月上・中旬に出荷されるもので、糖度が高く、粒が非常に大きいです。		




■ 主な収穫時期

※期間はあくまでも目安です。年によって作柄は変わります。

種類	野菜名	写真	主な産地	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	産地のおすすめ
果	うり		明石市				■	■	■							「ペッチンうり」とも言われ、完熟した時の色艶が濃緑の別珍（ピロード生地）に似ていること、また果実に爪を立てた時、「ペッチン」という音で収穫期を判断したことから生まれたと言われています。浅漬や粕漬用に栽培されており、やわらかい歯ごたえと、ほのかな甘みの特徴です。
			たつの市 (御津町)			■	■	■	■							黒門青大縞瓜（くろもんあおおしまうり）とも呼ばれ、1981年に愛知県犬山市の「青うり栽培」を視察研修したことから導入が始まり、ウリ類は中近東の砂漠地帯原産であるため、御津地区の干拓地の砂地ほ場での栽培に適しており生産が拡大しました。用途は漬物用です。
菜	グリーンピース		篠山市			■										えんどう豆の中でも、未熟な豆だけを食べるものをグリーンピース（実えんどう）といいます。缶詰や冷凍のものは一年中手に入りますが、生鮮グリーンピースの旬は春～初夏の時期です。新鮮なグリーンピースは甘味があって風味が格別で、豆ご飯、卵とじ、かき揚げ、スープ、サラダに合います。
			洲本市		■											
類	スイートコーン		神戸市西区				■									スイートコーンとは、トウモロコシの中でも甘みが強い品種の総称です。兵庫県の収穫時期は7月だけと短く、また生のものは、収穫された時点からどんどん糖分がでんぷん質に変化し甘みが薄れてしまうので、収穫の時期がそのまま食べ頃の旬となります。
			明石市 稲美町				■									
			丹波市					■								
土	春大根 秋冬大根		たつの市 (御津町)	■	■						■	■	■	■	■	「御津だいこん」は、たつの市御津町の揖保川河口に広がる干拓地「成山新田」で栽培されています。大根は部位によって味が変わり、上部は甘味があるのでサラダや大根おろし、漬け物に。中央部はほどよいかさで甘味もあるので煮物に最適です。先端部分はややかためで辛味もあるので炒め物や味噌汁、辛味の好きな人はおろしや漬け物に使うとよいでしょう。御津では、瀬戸内の寒風にさらされた切干し大根も生産されています。
			但馬 (新温泉町) (養父市)				■	■	■	■	■	■				
	人参		たつの市 (御津町)		■	■	■									「御津にんじん」は、大根と同様、たつの市御津町の干拓地「成山新田」で栽培されています。カレーやシチュー、煮物、サラダ、洋食の添え物などさまざまな料理に使え、常備しておきたい野菜のひとつで、かつては子供が嫌いな野菜として名前があがっていましたが、にんじん特有のにおいや風味を抑えた品種が増えたことで、好きな野菜として名前があがるようになりました。
	玉葱		淡路島		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	兵庫県は全国で3番目に作付が多い産地です。淡路島の風土が適している事に併せ、種まき期10月～収穫期6月という8ヶ月もの生育期間を経て、じっくりと成長、充分完熟した物を収穫した後、昔ながらの“たまねぎ小屋”による自然乾燥をさせるため、独特の甘さと、何とも言えない柔らかい食感を持ち得るのです。オニオンスライスはもちろん、特に熱を通せば甘味が増すので、カレー・シチューや炒め物にも合います。



※期間はあくまでも目安です。年によって作柄は変わります。

種類	野菜名	写真	主な産地	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	産地のおすすめ
土物類	れんこん		姫路市(大津) たつの市 (御津町)													レンコンは「蓮根」と書きますが、実際は蓮(はす)の根ではなく、地下茎(ちかけい)という茎がふくらんだもので、独特の食感を持つレンコンは、煮物や天ぷらにするとおいしい食材です。また、茹でてサラダに、生のまま酢の物に、炒め物にも合います。旬は収穫が始まる9月～10月の秋からで、特に正月のおせち料理で最も需要が多くなります。
	山の芋		丹波市 篠山市 三田市													丹波のやまのいもは、篠山市、丹波市において自家用として古くから栽培され、江戸時代には篠山藩主に献上したと伝えられています。主成分はでんぷんで、独特の粘質物を含んでおり、長いものに比べ、肉質がきめ細やかで、粘りが強く、栄養価も高いことが特長です。収穫期間は10月から11月です。約半数が生食用として、すりおろして「とろろめし」や「山かけ」「お好み焼き」等に利用され、残りの半数は高級和菓子の材料に供されます。
果実的野菜	いちご		神戸市西区													兵庫のいちごは、観光農園用や直売所・地元スーパーを中心に販売をされています。歴史は古く、昭和の戦後、「宝交早生(ほうこうわせ)」は冬どりも可能な品種として兵庫県独自で育成されました(現在は阪神間では地元宝塚を中心に生産)。現在は、各地区で色々な品種が栽培されています。
			明石市													
			洲本市													
果実	丹波栗		丹波市 篠山市													丹波栗の歴史はとても古く、日本に伝存する最古の正史の「日本書紀(西暦720年)」にも丹波栗が記されています。粒の大きさはもちろんのこと、まろやかな味わいの良さは名実ともに日本一の栗と賞賛され、平安の昔より時の朝廷に献上されてきた逸品です。粒が大きく肉質が締まっており、渋皮ははがれにくく風味が強いのが特徴で、各種料理の具材、甘露煮などに向いています。
	北摂栗		阪神地区													兵庫県の北摂地方は丹波地方に次ぐ栗の産地で、北摂栗の歴史は古く、平安時代の延喜式にもこの地方で多くの良質な栗が産出されて朝廷に献上されていたことが記されています。中でも大きくて甘く高級菓子の原料としても使われている「銀寄(ぎんよせ)」は、北摂地方が原産で北摂栗の代表品種です。10月上旬から中旬が最盛期です。
	いちじく		神戸市西区・阪神地区・加古川市・小野市・姫路市・神飾・揖龍地区・西播磨地区・淡路市・洲本市													兵庫県で最近栽培が増えている果実です(全国で出荷量4番目)。品種は、「榊井ドーフィン」で、熟すと果皮は赤褐色になり、白い果肉の中心が淡い赤になり、食すとほどよい甘みとさっぱりとした風味があり、生食のほかジャムなどにもおすすめです。冷凍ペーストした加工品もあり、一年中使用できます。
	びわ		淡路島													兵庫県下では主に淡路島で栽培されています。初夏になると青果コーナーに並び始めるビワは季節感を感じさせてくれる果物のひとつで、主に「田中」という品種が作付されており、果実は釣り鐘形で、果重は60～80g程度と茂木に比べるとやや大きめで、甘味は強く、酸味も適度にありバランスのとれています。
	ぶどう		加西市 加東市 小野市 三木市													8月～9月がシーズンの兵庫のぶどうは、北播磨地域(加西市・加東市・小野市・三木市)で栽培されています。なかでも、加西市は、歴史ある産地として「ベリーA」を主体に昭和30年代から大きな栽培団地がつけられ、平成19年に「加西ゴールド・ベリーA」として特許庁の地域団体商標を取得しました。北播磨地域では、「ベリーA(マスカット・ベリーA)」以外にも「ピオーネ」・「藤稔(ふじみのり)」・「紫玉(しぎょく)」・「クイーンニーナ」など多彩なおいしい品種が栽培されています。

# 兵庫県海産物カレンダー

日本海

主な漁獲時期

※期間はあくまでも主な漁獲時期です。年によって多少の前後はあります。


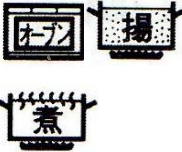









漁法と分類	名前	写真	調理方法	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	浜のおすすめ
沖合漁業 魚類	アカガレイ															地元では最もポピュラーなカレイとして親しまれています。底びき網の漁期を通じて、鮮魚や一夜干しとして流通します。鮮魚は、やはり煮付けが一番。その柔らかく癖のない身から、地元では薄味で炊いたものを離乳食に利用したりします。特に真冬のはたつぷりと卵を持っており濃厚なうま味が感じられます。手のひらサイズのを唐揚げにすれば縁側までさくさく食べられ、中華あんをかけてもとても美味です。加工用では干し・切身で流通しております。現在、アカガレイの刺身の美味しさを広めるために冷凍・解凍技術の開発が進められています。
	エテガレイ															但馬でカレイの一夜干しと言えばこの魚。大きなものは肉厚で食べ応え十分、小さなものは縁側までサクサク食べられます。一夜干しでも鮮魚でも、一度焼いてから身をほぐして炊き込みご飯にすれば香ばしく、何杯でも食べられます。一夜干しをじっくりと揚げますと骨ごと食べることができるので給食用に最適です。
	ヤマガレイ															地元では煮付けにしたら最も美味しいカレイとして大人気です。ネギやゴボウと煮付けると、食欲をそそる香り、箸を入れたときの身の柔らかさ、身の甘みとうま味の虜になります。干物でも多く流通しており、もちろん焼いても美味しいですが、干物に片栗粉をまぶして唐揚げにするのもおすすめ。大根おろしとポン酢でどうぞ。
	ハタハタ															ハタハタといえば秋田のイメージが強いですが、実は兵庫但馬も全国トップクラスの水揚げがあります。底びき網の漁期を通じて、一夜干しや鮮魚として流通します。ハタハタの一夜干しでは全国屈指の巨大産地なのです。焼くときにはグリルで中火、皮がプクプクと膨れて、うっすらと焦げ目が付くと食べ頃。たっぷりの肉汁と皮の香ばしさが絶品です。中でも春のハタハタは皮が軟らかく脂乗りが良いため、生のままそのまま焼いても美味しくいただけます。地元では、煮付け、鍋、唐揚げ、南蛮漬けなど幅広い料理の主役になります。小さなハタハタは唐揚げにすると骨まで食べられるため、給食用に最適です。
	ニギス															但馬でキスと言えばこの魚。干物、焼き物、フライ、すり身と多方面に活躍するオールラウンドプレイヤーです。ニギスの身は油との相性が良く、開き加工して天ぷらにするとそのまま食べられます。
沿岸漁業 魚類	マアジ															周年漁獲されるマアジですが、春から初夏にかけての大ぶりのものが何ととっても美味ですね。刺身では濃厚な脂のうま味、特に薬味はショウガがおすすめです。秋になると一回り小ぶりのものが美味しくなります。余分な脂が取れたマアジはアジフライにぴったりです。大葉を添えてフライにすると、味・香りともワンランク上のフライに仕上がります。
	マサバ															但馬では定置網でまとまって漁獲されるほか、5月頃に釣りでも漁獲されています。この5月のサバ、特に30cmを少し超えるくらいのサイズは脂が乗っていて甘みがあり、しめサバや焼き物にして最高の品です。それより一回り小さいサバは、浜では人気がありませんが、煮付けやみそ煮にするのに最適です。ポイントは火を通しすぎないこと。身のふっくらとした柔らかさが残るように強火で一気に入火を通しましょう。サバのヘシコ（糠漬け）はお土産として人気ですよ。
	サゴシ															近年、日本海での漁獲が増えているサワラは、9月から10月に小ぶりのサゴシと呼ばれるサイズが、春頃には一回り大きなサワラが漁獲されます。西京漬けなどが一般的ですが、鮮度の良いものが手に入ったら刺身でどうぞ。特に表面を軽くあぶったタタキは、皮の香ばしさと身のしっとり感のバランスが最高です。



日本海

主な漁獲時期

※期間はあくまでも主な漁獲時期です。年によって多少の前後はあります。


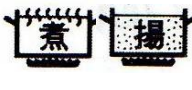














漁法と分類	名前	写真	調理方法	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	浜のおすすめ
沿岸漁業 魚類	クロダイ (チヌ)															関西では一般にチヌと呼ばれ、釣人に人気の魚です。内湾に多く生息するため、その臭いを敬遠する方もいますが、日本海のは全くクセがなく刺身で楽しめます。塩焼きがポピュラーですが、フライパンに油をひいて弱火でじっくり焼き上げれば、皮の香ばしさと身のジューシーさがたまらない逸品です。皮と身の間にうま味が多いので、それを活かした料理でどうぞ。
沿岸漁業 軟体類	ホタルイカ															但馬に春を告げるホタルイカ。富山県が有名ですが、兵庫県は全国一の座を競う漁獲量を誇ります。食べ方は何ととってもボイル。海水程度の約3%の塩水で一気に茹であげます。はち切れんばかりにプリッと膨れた茹でたてのホタルイカ。口に入れると身に含んだ塩分と、強烈なうま味が口中に広がります。更に酢味噌をつけると、酸味とうま味の相乗効果で、いくらでも食べられます。茹でたホタルイカは甘酢に漬けたり、かき揚げにしたり、炒め物の具材にしたり、どんな料理でも活躍します。是非茹でたての美味さを味わってください。生のホタルイカで佃煮にしても美味しいですよ。
	スルメイカ															夏を代表するシロイカに対し、春を代表するイカがスルメイカです。近年は漁獲量がそれほど多くないですが、但馬では真イカと呼ばれるほど漁獲量が多い時期もありました。5月頃の小さな物は刺身にして甘みと柔らかな歯ごたえを楽しむのが一番です。また、熱を通すとうま味が増すので、炒め物や揚げ物、小さなものはイカ飯が絶品です。
	ソデイカ (アカイカ)															秋から冬にかけて漁獲されるアカイカは、大きな物では10kgを超えて、刺身だと200人前になるほど大型のイカです。不思議なことに冷凍して寝かせるとうま味と甘みが増してくるので、刺身やにぎり寿司も一度冷凍してから食べる方が美味しいです。もっちりした食感が一番の特徴で、熱を通して固くなりにくいのでステーキや炒め物、煮付けなど幅広い料理で活躍します。
沿岸漁業 藻類	モズク (モゾク)															ホンダワラなど他の海藻に付着して生えることから「藻付く」と名付けられたといわれます。実はモズクとして流通しているものの多くは沖縄県で養殖されているオキナワモズクで、このモズクとは全くの別種。また、但馬にはもう1種類イシモズクという種類もあります。定番の「モズク酢」ももちろん美味しいですが、おすすめは「モズク雑炊」。出汁の旨味に磯の風味と海藻の旨味が加わり、お鍋の締めにとってこいです。
	ワカメ															但馬に春の訪れを告げるワカメ。板わかめ、塩蔵わかめなど色々な形で売られています。水でもどして、そのままポン酢を付けたり、酢の物にしたり、味噌汁に入れたり幅広く食べることができます。しかし、4月に但馬に来たら、何といてもしゃぶしゃぶが一番。日本海のワカメは葉が柔らかいので、シャキシャキと気持ちよい歯ごたえと磯の香りが最高の一品です。



瀬戸内海

■ 主な漁獲時期


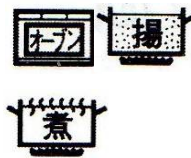

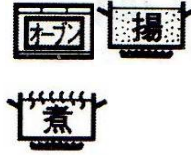

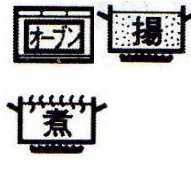

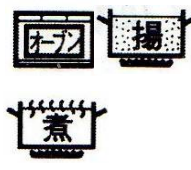

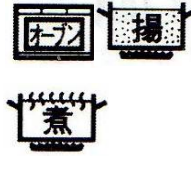




※期間はあくまでも主な漁獲時期です。年によって多少の前後はあります。

漁法と分類	名前	写真	調理方法	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	浜のおすすめ	
沿岸漁業 軟体類	マダコ					■	■	■								栄養豊富で潮流の速い明石海峡・播磨灘で漁獲されるマダコは、よく肥えその身は弾力が有り噛むほかに甘みが出てくるのが特長で「日本一のマダコ」との評判です。関西では特に、半夏生（夏至から11日目で7月2日前後）にタコを食べる習慣があります。これは、旬のタコをおいしく頂く意味とタコに含まれるタウリンを摂取することで夏バテを防ぐという、昔の知恵からきたものと思われま。漁獲方法はたこ壺漁と底挽き網漁が主で、昔は陶器を使った壺漁が盛んでしたが、現在はプラスチック壺が主流です。明石・淡路周辺では、干しだこを使ったたこ飯が浜の伝統料理で夏場はタコを干している風景が見受けられます。刺身はもちろん、唐揚げ・煮付け・サラダの具材・酢のものまで幅広い用途に使われています。	
	手長だこ													■	■	兵庫県西播磨地区でよく漁獲される手長だこはマダコよりやわらかく、唐揚げ・天ぷらにして食されます。胴に比べて腕が4～5倍も長く、全長は70cm程度です。内湾の泥場に多く、干潟のような浅いところにもいます。昼間は泥にもぐり、夜になると餌を求めて活動します。	
	いいだこ											■	■	■		体長が20cm位になるいいだこは、全身が小さいぼに覆われ、背中に黒い筋があるのが特徴です。冬に卵を頭（胴体）に抱え胴の中の卵を煮ると飯粒のように見えることから、「飯蛸」の名前がつけました。また、地方によっては「一口蛸」や「子持蛸」、「石蛸」と呼ばれます。旬は冬で、煮付けが美味しいです。	
	いかなご			■											■	兵庫県瀬戸内海で獲れるいかなごは「春告魚」と呼ばれます。3月初めに獲れるいかなごは「くぎ煮」が有名で、炊きあがった後古釘のように見える事から呼ばれており、阪神地区では浜の伝統料理で有名です。3月後半から4月に獲れるいかなごは「唐揚げ」で食され、いかなご独自の旨みが溢れるサイズです。明石地区では、1年目を「新子」、2年目を「古背」と呼んでいます。	
	シラス				■	■	■			■	■						兵庫県瀬戸内海地区は全国でも有数のちりめんの産地です。マイワシ・カタクチイワシ等の稚魚を「シラス」と呼び、その稚魚をさっとゆで上げ、天日で干して仕上げますが、近年は機械で乾燥させたものが主流です。シラスの旬は春と秋で、特に秋のしらすは身が締まっていてみずみずしく美味しく味わう事ができます。
	アナゴ					■	■	■									アナゴは東播磨地区では多くは底引き漁、西播磨地区ではかご漁で漁獲されます。明石では300g以上の大きな穴子を「デンスケ」とよび、炙りや鍋の具材として重宝されます。姫路地区では「焼あなご」がブランドとして有名です。
	舌平目											■	■	■	■		ヨーロッパでは「魚の女王」といわれるほど珍重され、中でもフランスでは舌平目の料理というのは欠かせない存在で、バター焼きやムニエルは高級料理とされています。在来の魚料理は嫌いなヨーロッパの人でも、舌平目の料理だけは好きという人も多く、日本でも、海外旅行が盛んになるにつれて人気が出てきた魚です。白く淡白な身であっさりとした味わいのある魚です。ムニエルが有名ですが、唐揚げ・煮付けにしても美味しく召し上がれます。
	タチウオ							■	■	■	■						タチウオは太刀魚と書きますように形が刀のように長く、銀色に光っている魚です。全世界の温帯域に分布しており、南北回遊をする魚種で、春～夏に北上し、秋～冬に南下します。一般的に夏が旬ですが、明石地区では旬を迎える秋のタチウオには脂が乗り、深みのある味が楽しめます。白身であっさりとしており、塩焼きが一般的ですが、ムニエル、唐揚げ、みりん干しと多彩に活躍します。

瀬戸内海

主な漁獲時期

※期間はあくまでも主な漁獲時期です。年によって多少の前後はあります。

漁法と分類	名前	写真	調理方法	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	浜のおすすめ
沿岸漁業 魚類	めいたがれい															明石地区で水揚げされる代表的なカレイで夏を代表する魚です。透明感のある身と甘みのある繊細な味は、唐揚げに煮付けが定番です。明石海峡の豊かな恵みを受けながら鍛えられたその身は、揚げて煮ても失われない芳醇な味わいがあります。
	スズキ															夏場から秋にかけて多く漁獲されるスズキは白身で淡泊な弾力のある身をしており、関西では特に夏には「洗い」にします。クセのない繊細な身は、ムニエルや塩焼き、フライなどが一般的ですが、風味を殺さないことが大切です。切り身に軽く塩をして野菜などと一緒に蒸し調理すると、身のしっとり感と程よい脂が野菜と共に美味しくいただけ、おすすめです。
	サワラ															お腹の幅が狭いことから「狭い腹」→サワラと呼ばれるようになったと言われています。また成長に伴ってサゴシ→サワラと呼び名が変わる「出世魚」です。春に産卵のために瀬戸内海に入ってきて、冬に瀬戸内海から外洋へ出て行きます。冬に漁獲される「寒ザワラ」が身が締まり、脂が乗っておいしいと言われていますが、瀬戸内海では内湾に入ってくる5月頃が旬とされています。味は淡泊でくせがなく、身質は軟らかです。鮮度が良いものは刺身が一番、また塩焼などにしてお召し上がりください。
	マダイ (タイ)															明石地区といえば、やはり明石鯛です。全国的には春の“桜鯛”が有名ですが、明石地区では、秋の“紅葉鯛”を珍重します。産卵のために明石海峡に來遊した桜鯛はあっさりとした味です。対して越冬のため南に下る前の紅葉鯛は上質な脂を蓄え、上品でありながら甘みと旨味を持ち合わせた本当の明石鯛のおいしさを味わえます。
	シズ															
沿岸漁業 藻類	のり															豊かな海に囲まれた兵庫県瀬戸内海は昔から海苔の名産地として知られており、全国でも有数の生産量を誇ります。この海苔は黒のり（スサビノリ）と言われ、歯応えのある海苔であるため主に焼きのりに使われます。兵庫の海は早い潮の流れが栄養と酸素を与え、しっかりとした旨味の詰まった海苔をはぐくみます。海苔の生産は12月より始まり、初摘みの柔らかい海苔はパリッとして旨味が多く手巻きずしに最適です。
	ワカメ															兵庫県瀬戸内海の主に南淡路地区は鳴門海峡の影響とその栄養豊富な漁場環境を活かし昔からワカメ養殖の産地として全国的にも知られています。ここで育ったワカメは肉厚で歯応えと甘みがあり、生ワカメは水洗いした後お味噌汁などに、塩で湯通ししたものは塩抜きした後そのままわさび醤油でお刺身として、また、酢物としても風味豊かな磯の香りとシャキッとした触感を味わっていただける我が県自慢の素材です。

## 地場産物安定供給検討委員会 委員名簿

【委員】	(21名)	敬称略	◎は委員長	
◎	保田 茂	NPO法人兵庫農漁村社会研究所	理事長	(平成25年度、26年度、27年度)
	桐山 裕史	全国農業協同組合連合会兵庫県本部米麦部米麦課	副審査役	(平成25年度)
	増田 洋	全国農業協同組合連合会兵庫県本部米麦部米麦課	副審査役	(平成26年度)
	丹田 成昭	全国農業協同組合連合会兵庫県本部米麦部米麦課	調査役	(平成27年度)
	延原 賢郎	全国農業協同組合連合会兵庫県本部園芸課	副審査役	(平成25年度、26年度、27年度)
	澤井 徹	兵庫県漁業協同組合連合会	総括	(平成25年度、26年度、27年度)
	栗原 恭子	尼崎市立尼崎養護学校	栄養教諭	(平成25年度)
	飯田 頼子	明石市立沢池小学校	栄養教諭	(平成26年度、27年度)
	射延 広和	宝塚市学校給食会	事務長	(平成25年度)
	西川 治男	明石市学校給食会	専務理事	(平成26年度、27年度)
	貫名 憲一	(一財)姫路市学校給食会	専務理事	(平成25年度、26年度)
	川島 吉晴	(一財)姫路市学校給食会	専務理事	(平成27年度)
	木村 貴雄	宝塚市立西山小学校	栄養教諭	(平成25年度)
	門脇 幸子	西宮市立広田小学校	栄養教諭	(平成26年度、27年度)
	埒田 邦美	三木市教育委員会	教育環境整備課 栄養士	(平成25年度、26年度、27年度)
	藤原 誠	兵庫県農政環境部農政企画局総合農政課	主幹	(平成25年度)
	原田 佳子	兵庫県農政環境部農政企画局総合農政課	主幹	(平成26年度、27年度)
	眞鍋 厚	兵庫県農政環境部農林水産局水産課	水産業専門技術員	(平成25年度、26年度)
	中西 寛文	兵庫県農政環境部農林水産局水産課	班長	(平成27年度)
	入江 かほり	兵庫県教育委員会事務局体育保健課	主幹	(平成25年度、26年度)
	吉田 澄恵	兵庫県教育委員会事務局体育保健課	主幹	(平成27年度)

【資料提供】 全国農業協同組合連合会兵庫県本部（兵庫農産物）  
兵庫県漁業組合連合会（兵庫海産物）



## あしがき

兵庫県は、その広大な面積と多様な気候や風土から「日本の縮図」といわれ、様々な特色のある食材が豊富にあります。この恵まれた環境の中で、学校給食を通じて県下の児童・生徒に地域の豊かな食材を届けたいとの思いで、平成23年より生産・流通・消費各関係者及び学識者を委員として「地場産物安定供給検討委員会」を設置いたしました。

委員会において地場産物の積極的な供給について協議検討を重ねてきました。その検討内容から各地域で収穫・漁獲されるものの旬（最もおいしく食べることのできる期間）を情報としてお知らせすることで、地場産物の利用促進につながるよう平成25年から進めておりました「兵庫県地場産物カレンダー」が、この度完成の運びとなりました。献立研究や食育授業等多方面で御自由に活用ください。そして学校給食に地場産物をより多く利用することで、子ども達が地域に興味関心を深めるきっかけとなれば幸いです。

発刊に際して全国農業協同組合連合会兵庫県本部及び兵庫県漁業組合連合会をはじめ、関係者の方々に多大なる協力をいただきましたことを深くお礼申し上げますと共に、今後とも一層の御指導と御支援をお願い申し上げます。

兵庫県学校給食・食育支援センター

## 兵庫県地場産物カレンダー

平成28年2月15日発行

作 成 地場産物安定供給検討委員会

編集発行 兵庫県学校給食・食育支援センター

〒673-1465 兵庫県加東市山国2007

電話 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795

ホームページアドレス <http://www.hyogo-kyushoku.jp/>

本書の無断での複製複写（コピー）及び内容の無断転載を禁じます