

よこすか野菜

カンタン美味しいレシピ
& 豆知識付き



Summer Vegetables



よこすか野菜

ガイドブック



Winter Vegetables

よこすか野菜

東京・横浜にほど近く、在日米海軍の基地や海軍カレーの街として有名な横須賀市。
実はそこで、美味しくて高品質な野菜や果物がたくさん作られていることをご存じですか？
このガイドブックでは、そんな「よこすか野菜」の魅力の一部をお伝えします！

よこすか野菜とは？

4つのこだわり

1 潮風と太陽をたっぷり浴びた
横須賀でとれる野菜・果物

2 だれでも横須賀で手に入れやすい
野菜・果物



3 さまざまな種類や彩りで
食卓を華やかにする野菜・果物

4 横須賀農家のプライドと
愛情が詰まった野菜・果物



ガイドブック
作成協力

よこすか野菜応援隊

よこすか野菜の魅力やPRする活動を行うボランティアグループ。2021年2月現在、26名。全員「野菜ソムリエ」の資格を持っています。
このガイドブックでは、手軽に作れて美味しいよこすか野菜レシピや野菜に関する豆知識をご提供いただきました。



JAよこすか葉山

横須賀市、葉山町、逗子市を管内とする農業協同組合。このガイドブックでは、掲載する野菜の品目・品種についてアドバイスをいただくなど、ご協力をいただきました。



神奈川県立保健福祉大学

横須賀市内に本部を置く保健・医療・福祉分野の総合大学。このガイドブックでは、地域貢献研究センターの管理栄養士の方々に、よこすか野菜の栄養と効能に関する知識をご提供いただきました。



キャベツ

横須賀市は、昭和41年からキャベツの指定産地。
特に冬(早春)キャベツの生産が盛んです。

▶早春キャベツ

温暖な気候を生かして他産地では春採りの品種を生産しているため、冬キャベツとしては柔らかく甘いのが特徴。



キャベツ農家
島野 幸道さん(津久井)

三浦半島のキャベツは生食向きの品種が多く作られます。収穫時は外葉を残し、傷つけず新鮮さを保てるように出荷しています。ぜひ採れたてを味わってみてください。



キャベツ



▶春キャベツ

「早春キャベツ」よりも柔らかさ・甘さが増し、水分が多くて生食向き。



横須賀で採れる
キャベツの仲間たち
P14-15もチェック!



▶紫キャベツ

甘みと歯ごたえがあり、生食がおススメ。
煮ると煮汁が紫色になるので注意。



▶芽キャベツ

下茹でして、シチューやサラダにも。

▶コールラビ

ドイツ語でkohl(キャベツ)+rabi(カブ)。
皮はむいて、生・煮物・炒め物、何でもOK。

豆知識

お店で春キャベツを選ぶポイント

- 葉の巻き方がゆるやか
- 芯の切り口がきれい
- 全体的にみずみずしい

栄養 キャベツに含まれるビタミンCは、疲労回復や免疫力アップに最適。美肌効果のあるコラーゲンの生成やシミのもとを抑える働きのおかげで、鉄の吸収も高める。



春キャベツとアサリの蒸し物

材料(2人分)

春キャベツ 1/4~半玉
アサリ(予め砂抜きしておく) 1パック
塩・コショウ・酒 各少々

作り方

- 1、大きめにざく切りしたキャベツをフタ付きのフライパンいっぱいに入れる。
- 2、キャベツの隙間にアサリを挟み込むように入れる。
- 3、酒を振り入れ、フタをして蒸し焼きにする。
- 4、アサリの口が開いたらざっくりと混ぜ、最後に塩コショウで味を調える。

芽キャベツのバター醤油炒め

材料(2人分)

芽キャベツ 8~10個
ニンニク(みじん切り) 少々
バター 10g
しょう油 少々

作り方

- 1、芽キャベツは半分に切って、ざっと茹でて水気を切っておく。
- 2、フライパンにニンニクとバターを入れてから火をつける。ニンニクが香ってきたら、1を入れる。
- 3、芽キャベツに焼き色がついてきたら、しょう油を回し入れる。



ダイコン

横須賀市は、ダイコンも国の指定産地。
秋冬が最も収穫が盛んで、近年はカラフルな品種も
多く出荷されています。

ダイコン



◀青首大根

上1/3は甘みが強く、中1/3はバランスが良い、下1/3は辛みが強い。

▼三浦大根

首が細く尻に向かって太くなる「中ぶくら」。緻密で柔らかく、煮物やなます、ツマ向き。加熱すると甘みが増す。



ダイコン農家
嘉山 敬夫さん(長井)

長井では、富士山の火山灰を含んだ栄養豊富な土が多いため、100年以上ダイコンを作り続けてきました。海が近く、台風による塩害などありますが、生育条件は毎年違うため、1年1年挑戦する気持ちでダイコンを作っています。



ダイコンの仲間たち

P14・15もチェック!



◀紅芯大根

サラダなどの生食向き。

CUT!



CUT!



▲レディーサラダ

スライスして甘酢漬けがおススメ。

ビタミン大根▶

辛みが少なくパリッとした食感。



CUT!



CUT!



◀紫大根(京むらさき)

大根おろしにすると薄紫できれい。

豆知識

冬のダイコンは「甘い」?

ダイコンは寒さで凍らないように、自ら水分を抑えて糖分を増やす。そのため冬は甘みが強い。



ダイコンとベーコンの蒸し焼き

作り方

- 1、ダイコンは皮ごと2mm厚のいちょう切りに、ベーコンとダイコンの茎は1cm幅に切る。調味液をよく混ぜ合わせておく。
- 2、フライパンに油をひき、ダイコンの半量を広げベーコンの半量を散らす。その上に残りのダイコンを広げベーコンを乗せ、ダイコンの茎を散らして、調味液を回しかける。
- 3、フタをして、強めの中火で5分ほど加熱し、フタを取り炒め合わせる。

材料(4人分)

ダイコン	1/3本
ベーコン	60g
ダイコンの茎	40g
油	小さじ1
調味液		
しょう油・酒・みりん	各大さじ1
みそ	小さじ2

レディーサラダの手巻寿司

材料(2人分)

レディーサラダ	1/5本
ご飯	茶碗2杯
ずし酢	大さじ3
柚子果汁	少々
ちりめんじゃこ	20g

作り方

- 1、ご飯にずし酢大さじ1と柚子果汁を混ぜ、ちりめんじゃこを混ぜ合わせる。
- 2、レディーサラダは縦半分にしてスライスし、ずし酢大さじ2に漬ける。
- 3、1時間ほどして2がしんなりしたら、ラップの上で波模様を作るように重ね広げ、1を包む。

栄養

ダイコンには消化酵素が多く含まれ、胃腸の働きを整える効果が期待できる。葉の部分にはカロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維などが豊富に含まれる。

カボチャ

横須賀の夏を代表する野菜。おなじみのカボチャの他、最近では個性的な色・形のカボチャもたくさん作られています。

◀こだわりかぼちゃ



みやこかぼちゃの特産ブランド。通常35日前後で出荷されるものを、さらに10~15日畑で熟成させ、試し切りで完熟を確認してから収穫される。栗のようにホクホクした甘さ。



このシールが目印！



カボチャ

豆知識

熟したカボチャの選び方

- ヘタの周りがくぼみ、筋が深い
- 皮の色が濃い
- カットしてあるものは、果肉の色が濃く、ワタと種がつまっている



カボチャの仲間たち

P14・15もチェック！



▲坊ちゃんかぼちゃ

見た目を器として生かしたグラタンやプリンなどが楽しい。



◀コリンキー

黄色は皮ごとサラダなどで生で。オレンジ色は天ぷらなど火を通して。



◀ロン

果肉はあっさりした甘さで裏ごししやすいのでマッシュやポターージュ向き。

マッシュ▶
韓国カボチャの一種。クセのない味で、火を通すとトロリと柔らかい。



カボチャのマッシュ

材料 カボチャ(みやこ) 1/4個

作り方

1. カボチャの種とワタを取り除き、薄切りにする。
2. 耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで5分ほど(600w)加熱する。
3. 粗熱をとって、フリーザーバッグなどに入れてもみほぐす。

コリンキーとキュウリの糠みそ漬け

材料(3人分)

コリンキー(黄色) 中1/2個
キュウリ 中2本
糠みそ 適量

作り方

1. コリンキーとキュウリをきれいに洗い、コリンキーを縦に1/16等分に切る。それぞれ塩もみする。
2. 1を糠みそに入れて、味をなじませるため、二晩漬け込む。
3. 2を糠みそから取り出して水洗いし、食べやすい大きさにカットして皿に盛る。

栄養

カボチャに含まれるβ-カロテンやビタミンEは、細胞の老化を防ぐ抗酸化作用がある。同じ作用を持つビタミンCも一緒にとると、より高い効果が得られる。

ナス

ナス／ニンジン



よこすか水なす(サラダ紫)

「かながわブランド」認定。水分が多く甘みがあり、切っても変色しにくい。アクがないので、そのまま生で食べて美味しい。

きれいな色のナス炒めを作るには

明るい色のナスを切つてすぐ炒めると皮が茶色くなる。塩水にさらして軽く素揚げしてから炒めるときれいな色を保てる。

豆知識



よこすか水なす農家
広瀬 重治さん(長坂)

水分たっぷりの水なすは、生育中の水管理がとても重要で、1日あたり約1トンもの水を与えます。また、実への日当たりが悪いと皮の色が薄くなるので、不要な葉や枝を取り除くなど、手間をかけて育てています。



よこすか水なすとトマトの切つて混ぜるだけ! サラダ

材料(3人分)

よこすか水なす 1~2本
 トマト 1/2個
 タマネギ 1/8個
 調味料

サラダ油大さじ2・酢大さじ1/2強・塩小さじ1/2・好みのスパイス適宜

作り方

- 1、水なすは縦に8つに切り、1cm厚のイチヨウ切りにする。トマトは5mm角くらいの賽の目切りに、タマネギはみじん切りにする。
- 2、切った野菜と調味料を混ぜる。

ニンジン

カラフル人参▶

皮が薄くて甘みが強い。サラダやバーニャカウダがおススメ。



豆知識

お店でニンジンを選ぶポイント

茎の切り口(葉付きの場合、茎の付け根)の直径が小さいものの方が芯が少なく、柔らかくて美味しい。



ここに注目!



カラフル人参ラペ

材料

カラフル人参(3色)各1/2本
 調味料(1色分)
 オリーブオイル 大さじ1
 お酢 大さじ1
 塩 少々
 砂糖 小さじ1
 レーズン・ナッツ(お好みで) 適量

作り方

- 1、カラフル人参をそれぞれ細切りにする。
- 2、1にオリーブオイルを加えて全体に回したら、残りの調味料を加えて混ぜ合わせる。これを3色分作る。
- 3、皿に盛りつけ、お好みでレーズンやナッツを散らす。

栄養

ニンジンに含まれるβ-カロテンは、目、のど、皮膚などの粘膜を正常に保ち、免疫力を高める働きがある。油と一緒にとると吸収率がアップ。

レタス



玉レタス▲



▲サニーレタス



グリーンリーフ▶



レタス農家
藤原 信良さん(秋谷)

農業と化学肥料は神奈川県基準の半分以下で育てており、堆肥には地元の牧場から出る牛糞を使っています。季節や畑の土に合わせた栽培を心がけ、大きくて美味しいレタスを出荷できるよう工夫しています。



豆知識 レタスの保存方法・切り方

- 一番外の葉で包み、ラップかポリ袋で密閉するとみずみずしさが長持ちする
- 刃物で切ると切り口が赤くなるので、手でちぎるとよい

レタスとエビのサラダ



材料(2人分)

玉レタス	1/2玉
冷凍むきエビ	6~10尾
しめじ	1/3株
ニンニク(スライス)	1片
オリーブオイル	大さじ2
塩コショウ	適量

作り方

- 1、レタスは洗って水気を切り、大きめの一口大にちぎる。冷凍むきエビは解凍して背ワタをとり、水気をキッチンペーパーで吸う。しめじは石づきを除き、房をばらす。
- 2、フライパンにニンニクとオリーブオイルを入れ、弱火で加熱する。ニンニクがこんがりしてきたら、中火にし、エビとしめじを加えて炒める。塩コショウで味を整える。
- 3、皿に盛ったレタスの上に、熱いままの2をかけ、絡ませる。

レタス／トマト

トマト



桃太郎▲

バネチアン
サンセット



▲麗夏

▲アイコ



◀フルティカ



◀ミニトマト

千果、
オレンジ千果、
トスカーナバイオレット



トマト農家
原田 伸也さん(長井)

海に近い高台で露地栽培をしています。天気によって管理が大変ですが、風が運ぶ海のミネラルが土壌を豊かにし、トマトの味を良くしてくれます。トマト本来の風味が強い露地トマトを皆さんに味わってほしいです。



かんたん! トマトジャム

材料	トマト	500g
	砂糖	130g
	レモン汁	大さじ1

作り方

- 1、トマトをきれいに洗う。ヘタを取って、ざく切りにしたら鍋に入れる。
- 2、1に砂糖を加え、中火で汁気がなくなるまで煮る。かき混ぜながら、焦がさないように気を付ける。
- 3、火を止める直前にレモン汁を加えて、素早く混ぜたら出来上がり。

収穫時のトマトは赤？ 緑？

通常、遠方産は緑のうちに収穫されるが、消費地が近い市内産は畑で赤く熟してから収穫される。そのため、土からより多くの栄養を吸って味が濃くなる。

ブロッコリー・カリフラワー



ブロッコリー

オレンジ
カリフラワー

カリフラワー

紫カリフラワー

▼カリフロレ



◀スティック
セニョール

スティックタイプのカリフラワーとブロッコリー。
パスタや炒め物に。

カリフラワーのグリル

材料(4人分)

カリフラワー1個
オリーブオイル 大さじ2
ベーコン 適宜
塩コショウ 適宜

作り方

- 1、カリフラワーを小房に切り分ける。大きめの小房は縦割りにする。
- 2、フライパンにオリーブオイルを入れて温め、ベーコンとカリフラワーを少し焦げ目がつくまで炒める。このとき、あまりフライパンをあおらずじっくりと火を入れる。
- 3、塩コショウで味を調える。

ブロッコリー・カリフラワー／マメ



カリフラワー農家

鈴木 康太さん(須軽谷)



一年通じて様々な野菜を有機肥料で育てていますが、夏と冬で内容を変えています。冬野菜のカリフラワーは、野菜が寒さに耐えられる体力をつけるために動物由来の肥料を使っています。

マメ



◀サヤエンドウ

インゲン▶

▲エダマメ

ソラマメ▶

シカクマメ▲



豆知識 シカクマメって？

- 熱帯原産。柔らかいうちにサヤごと食べる
- 通気の良い所で室温保存(約1週間七つ)
- 加熱料理なら塩入りの熱湯で下茹で1分。サラダや和え物なら2~3分

シカクマメのチャンプル

材料(2人分)

シカクマメ(下茹でする) 5~6本
厚揚げ 1枚
もやし 1/2袋
溶き卵 2個分
塩コンブ 大さじ1
カツオ節 1/2袋
油(ゴマ油など) 大さじ1
調味料(予め混ぜる)	
酒、オイスターソース 各大さじ1
顆粒だし 小さじ1
コショウ適宜	

作り方

- 1、シカクマメは軸の固い部分を切り落とし、1cm幅の斜め切りに。厚揚げは横半分に切った後、1cm幅に切る。
- 2、フライパンで厚揚げを軽く焦げ目がつくまで焼き、油半量を入れシカクマメを炒める。もやしを加え少ししんなりしたら、塩コンブと調味料を加える。
- 3、中身を片側に寄せ、空いた所に油半量を入れ卵を流し込む。卵をかき混ぜるように炒め、半熟になったら他の具材と絡め、お好みでコショウを振る。皿に盛り、カツオ節をかける。

葉モノ



←ほうれん草



小松菜▲



←空心菜
炒め物に◎



水菜▶

栄養 葉物に多く含まれるカルシウムは、骨や歯の材料となり骨に貯蔵される。サケや干しシイタケなどに多く含まれるビタミンDと一緒にとると吸収力が上がり骨粗鬆症の予防に◎。

小松菜と卵の中華炒め



材料(4人分)

小松菜	5~8株 (250g)
卵	2個
砂糖・しょう油	各小さじ1
サラダ油・ゴマ油	各大さじ1
鶏がらスープの素	5g (小さじ1強)
塩	小さじ1/4

作り方

1. 小松菜は、根元から3cm幅くらいにざく切りし、軸と葉と分けて洗い水気を切る。卵は、砂糖としょう油を加えてほぐす。
2. フライパンを熱しサラダ油を入れ、卵をサッとかき混ぜながら火を通し皿にとる。
3. フライパンにゴマ油を加え強めの中火にかけ、香りが出たら、小松菜の軸を1分程炒めて、葉と鶏がらスープの素・塩を加えて1分程炒めて火を止める。
4. 2の卵を加え、混ぜ合わせる。

葉モノ／イモ

イモ



キクイモ農家
角井 君江さん(浦賀)

種芋は春に植えます。夏に草丈が2~3mになりますが、収穫できるのは茎が枯れる秋から冬にかけてです。サラダやきんぴらなど様々な料理に使えますが、薄切りにして干しておく、お茶にして1年中楽しめます。



おうちでカンタン!キクイモチップス

材料

キクイモ	2~3個
揚げ油	適量
ゴマ油	大さじ3
塩	少々



作り方

1. キクイモをきれいに洗ってから、皮ごとスライサーで薄切りにする。
2. 鍋に揚げ油とゴマ油を入れて加熱し、1を170~180度の中温で揚げる。薄いきつね色になったら油から引き上げる。
3. 2を皿に盛り、お好みで塩を振る。

トウモロコシ

トウモロコシ／カブ



◀ゴールドラッシュ

◀ホワイト
ショチュ



▲ヤングコーン

若採りしたトウモロコシ。
ヒゲも食べられる。

豆知識 トウモロコシは
鮮度が命!

- 収穫後、すぐに味が落ちるので、早めに蒸すか茹でる。その際、皮を2~3枚残しておくこと、栄養が逃げず乾燥も防げる
- 実を外した芯からも良い野菜だしが取れる



ちゃちゃっと出来ちゃう! ヤングコーンのピクルス

材料(4人分)

ヤングコーン	16本
塩	少々
かんたん酢	適量

作り方

- 1、ヤングコーンは皮をむかずに魚焼きグリルで焼くか、2~3分蒸してから皮をむく。塩を軽く振って少し置く。
- 2、保存容器に1を入れ、かんたん酢を入れて一晩漬ける。

カブ



あやめ雪▶

◀赤かぶ
(愛深紅)



◀赤かぶ
(もものすけ)

切り込みを入れると
手で皮がむける



◀かぶ

栄養 赤色・紫色のもとであるアントシアニンには、細胞の老化を防ぐ抗酸化作用があり、身体の疲労やストレスの軽減など免疫力アップにつながる。水に溶けやすいので要注意!



カブ農家
高橋 潤さん(芦名)

カブは冬の野菜ですが、時期によってシートで寒さから守ったり、逆に寒さに晒して生長を促したりします。あやめ雪は土から出ている部分が紫色になりますが、傷がつかないように工夫しながら、安心安全な野菜作りに努めています。



赤カブの ポタージュスープ

材料(4人分)

赤かぶ	中か大1~2個
タマネギ	1/2個
ジャガイモ	小1個
牛乳	200cc
水	600cc
コンソメキューブ	1個
バターもしくは油	適量
塩コショウ	少々

作り方

- 1、赤かぶは皮をむかずに薄切りにする。タマネギも薄切りにする。ジャガイモは皮をむいて5~6等分に切る。
- 2、鍋にバター(油)を入れ、1を加えて焦がさないように炒める。ジャガイモの表面が透き通ったら、水とコンソメキューブを入れて5分ほど煮る。
- 3、2を人肌くらいに冷ましたらミキサーにかけ、鍋に戻す。牛乳を加えて温め、塩コショウで味を調える。

キュウリ

▼シャキット

イボが多い分、表面積が広いので、糖漬けにすると味がしみて美味しい。



▲フリーダム

イボがなくつるりとした表面。青臭さが少なく、サラダがおススメ。



キュウリの塩コンブもみ

材料(2人分)

キュウリ …………… 1本
塩コンブ ……大さじ1強

作り方

1. キュウリを3等分にカットする。
2. 1と塩コンブをフリーザーバッグに入れる。
3. 搦り粉木(すりこぎ)等で叩いて揉みこむ。

★2にゴマ油小さじ1/2、ニンニクすりおろし・鷹の爪各少々を加えても美味しい

ハクサイ

手のひら
サイズ!!



▲タイニーシュシュ



▲オレンジクイン



紫奏▶



ハクサイ農家

沼田 キミエさん(右)・あゆみさん(左)

旬のハクサイを長く購入してもらえるように、品種を変えたり時期をずらして育てたりしています。ゴマ油や中華だしと相性が良いので、お鍋だけでなく、おひたしや炒め物など様々な食べ方で味わってみてください。



キュウリ／ハクサイ／タケノコ／ピーマン

タケノコ

豆知識

時間がたつと何故苦くなる？

苦みやえぐみが増えるのは酵素の働き。市内の直売所や農園で採れたてを手に入れたら、すぐに米のとぎ汁などで茹でて酵素の働きを止めよう。



栄養

タケノコに多く含まれる食物繊維は、腸内環境を整えて便秘の予防や改善につながる。コレステロールや血糖の吸収を抑える働きもあり、生活習慣病の予防効果がある。

ピーマン

カラーピーマン▶

苦味は少なく、甘みがある。



◀緑ピーマン

完熟すると赤ピーマンになる。



作り方

1. ピーマンを半分に切り、種を取り除く。
2. 豚あいびき肉に塩コショウを混ぜ込み、1のピーマンに詰める。
3. 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、2の肉の面を下にして並べて加熱する。焼き色がついたら裏返し、全体に火を通す。
4. 皿に移して、ポン酢をかけたら出来上がり。

ピーマンの肉詰め

材料(2人分)

ピーマン …………… 3個
豚あいびき肉 …… 250g
塩コショウ …… 少々
サラダ油 …… 小さじ2
ポン酢 …………… 少々

シソ



▲青しそ



▲赤しそ
赤しそジュースは夏バテ予防に◎。



▲えごま
韓国料理にピッタリ。



トッピングに便利!シソのタレ漬け

材料 青しそ(えごまでも可) …………… 10枚
焼き肉のタレ …………… 大さじ2

作り方

1. しそを綺麗に洗い、ペーパーで水気をしっかり拭き取る。
2. お好みの焼き肉のタレを保存容器に入れ、1を入れて漬け込む。漬け込む時間はお好みで。
3. 刻んで肉や野菜、ご飯や素麺にトッピングする。

シソ／タマネギ／ネギ／オクラ

タマネギ



◆新玉ねぎ

普通のタマネギより皮が薄くて実が柔らかい。

赤玉ねぎ(湘南レッド)▶

辛みが少ないのでサラダの彩りに。加熱すると赤色が落ちる。



タマネギ農家
嘉山 弘秋さん(長井)

安心安全な野菜を作りたいので、できる限り自然に近い状態で野菜を育てています。特に、タマネギは、化学肥料を使うと成長が早くなる分辛みが増すので、有機肥料のみでじっくりと育て、甘みを引き出しています。



ネギ



▲長ネギ

白い部分が締まっていて、重みを感じるものが◎。

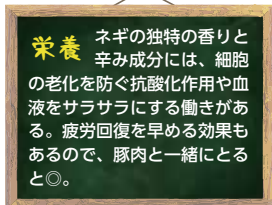


▲わけぎ

ネギとタマネギの雑種。ぷっくりした球根が特徴。

▶九条ネギ

独特のぬめりと甘みが特徴。



オクラ

豆知識

オクラの塩もみ

網入りなら網に入れたまま塩もみすると、産毛が簡単に取れる。紅オクラは塩もみや加熱をすると緑色になるので、赤色を楽しむたい人は注意。

▶オクラ

▲紅オクラ



オクラと長イモのネバネバ和え

作り方

1. 紅オクラはもみ洗いの。オクラ(緑)は塩もみをしてから、もみ洗いの。水気を拭いて、小口切りにする。
2. 長イモは皮をむいてすりおろす。皮をむいた方が色は綺麗だが、気にならないければ皮ごとすりおろす。
3. 1と2を合わせ、食べる直前にだし醤油をかける。

材料(4人分)

紅オクラ …………… 4本
オクラ(緑) ……4~5本
オクラ(洗い用) ……適量
長イモ …………… 1/2本
だし醤油 …………… 適量

その他

旬の時期

春 夏 秋 冬

5月～10月

ゴーヤ▶

色が濃く、イボが細かいものが新鮮で栄養豊富。



3月～5月

◀エシャレット

若取りしたラッキョウ。生でも辛みが少ない。西洋野菜のエシャロットとは別物。



◀ニンニク

疲労回復&免疫力アップ。

3月～12月



▲トウガン

「冬瓜」だけど夏が旬。煮物やスープに。

6月～11月

その他

モロヘイヤ▶

細かく刻むとネパネバ、トロトロ。

5月～10月



◀青パパイア

9月～11月

酵素たっぷり。サラダや和え物に。

6月～1月



甘とうがらし▲

万願寺とうがらしや甘長とうがらしなど。

5月～10月



▲ショウガ

葉生姜の根は生のままで食べられる。

7月～12月

◀アイスプラント

2月～5月

プチプチ食感&ほんのり塩味。



◀スイカ

大玉も小玉も品種多数。

6月～8月



◀メロン

贈答品として人気。

6月～7月

11月～4月

菜花▶

つぼみが小さく軸がしっかりしているものが◎。



1月～5月

イチゴ

ジュシーな大粒で甘みたっぷり。



6月～8月

◀オカヒジキ・オカワカメ

サッと茹でてサラダに。みそ汁も◎。



6月～9月

◀ミカン

8月～1月

甘みと酸味のバランスが絶妙。



◀ブルーベリー

6月～8月

完熟どりなので、大粒で雑味がない。



よこすか 西洋野菜の 世界

イタリア料理やフランス料理に
使われる珍しい野菜も
横須賀で作られています。

旬の時期 春 夏 秋 冬



6月~7月

11月~12月

◀ **ビーツ**
断面は渦巻きや黄・橙・赤紫色でゆでると甘みがあり、煮汁も鮮やかな色に。

サボイキャベツ▶

煮崩れしないのでロールキャベツに最適。スープや炒め物も◎。



12月~2月



サボイキャベツの ロールキャベツ

材料

サボイキャベツ	葉4枚
ニンジン	1本
あいびき肉	250g
タマネギ	1/4個
パン粉・牛乳	各1/2カップ
顆粒スープの素	小さじ2
ケチャップ	大さじ3
塩コショウ	少々

作り方

1. ボウルにパン粉と牛乳を馴染ませて入れ、あいびき肉とタマネギのみじん切りを加えて、塩コショウして手で混ぜてタネを作る。
2. サボイキャベツの芯の太い部分を少々削ぎ、ラップに包んで600Wのレンジで1分30秒加熱する。葉を広げタネの1/4量を丸めて包み揚げで留める。これを4つ作る。
3. ニンジンは1cmの輪切りにする。鍋に2と水600mlを入れてニンジンを加え、中火で10分煮る。顆粒スープの素とケチャップを加えて更に弱火で20~30分煮る。

長谷川りえさんレシピ



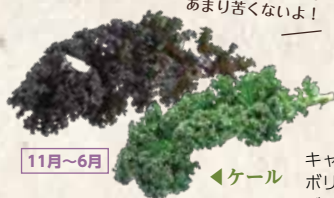
料理研究家・
長谷川りえさんに聞く

よこすか西洋野菜の魅力

横須賀では多種多品目の彩り豊かな西洋野菜が作られています。レストランでも大人気で赤紫やピンク・イエローなどカラフルで見ているだけでも楽しくなります。家庭のメニューにぜひ取り入れてみてください。食卓が華やかになり新しい美味しさも発見できます。

Profile 長谷川りえ

横須賀市在住。料理研究家。三浦半島の食材の可能性に着目した「三浦半島はイタリア半島」プロジェクト企画者。(株)FOOD&風土代表取締役。



11月~6月

サラダケールは
あまり苦くないよ!



堀内 清美さん
(長浦町)

キャベツの仲間。
ポリウム感があり、
どんなドレッシングと
も◎。栄養価も高い。



天ぷらも
おススメ!



鈴木 優也さん
(林)

◀ 黒大根

水分が少なく煮込み料理やスープの具に◎。大根おろしは辛みが強め。丸い黒丸大根(写真)と細長い黒長大根がある。

CUT!

10月~2月

▶ フェンネル (フィノッキオ)

イタリアでは葉も
株も食べる。
サラダ、煮物や炒
め物、スープなど。

5月~12月





1年中

▲スイスチャード

ほうれん草の仲間。生でそのまま、炒め物、おひたしに。

▼ロマネスコ

カリフラワーの仲間。ソテー、グラタン、スープ、みそ汁に。

11月～3月



10月～3月



▲チコリ

サラダの彩りとして柄がとも映え、特有の苦みがアクセントに。

▼イタリアンパセリ 11月～4月

苦みが少なく野菜としても楽しめる。

香りや風味を楽しんで!



長島 勝美さん (長沢)



11月～6月

▲ロメインレタス

葉はシーザーサラダに欠かせない。チャーハンや野菜しゃぶしゃぶにも。



ハーブ 各種

1年中

◀ルッコラ

独特の香ばしい風味。サラダや料理に添えると良いアクセントに。写真はより風味の強いセルヴァチコという品種。

▲バジル 6月～9月

イタリア料理でパスタやソースでお馴染み。



レモン▲

国産レモンは、果汁だけでなく皮も料理やお菓子に使える。

10月～2月

▶パプリカ

肉厚でジューシーさが特徴。マリネや炒め物、煮込んでも色鮮やか。

6月～9月



若命 公生さん (秋谷)

4月～10月

▶ズッキーニ

カボチャの仲間。色形も様々で皮ごと炒め物や煮物など。



長谷川りえさんレシピ

パプリカ&バターナッツのしらすパスタ



材料

- パプリカ赤・黄 各1/8個
- バターナッツ 輪切りスライス6枚
- バジルの葉 2枚
- 紅オクラ(緑も可) 2本
- 好みのトマト 適宜
- しらす 大さじ3
- ニンニクスライス 4枚
- 赤唐辛子 1/2本
- スパゲティ 120g
- 塩 小さじ1と1/2
- オリーブオイル 大さじ4

作り方

- 1、パプリカ・バターナッツ・バジルは細切り、オクラは輪切りにし、パプリカとオクラは塩を少々まぶす。
- 2、スパゲティを茹で、フライパンにオリーブオイル・ニンニク・赤唐辛子を入れて、ニンニクが軽いきつね色になったら取り出し、しらすと塩を加える。
- 3、スパゲティと野菜を加え、塩で味を整える。オリーブオイル(分量外)をかけトマト、ニンニクを添える。



鈴木 雅智さん (長井)

あっさりした甘さ!

▶バターナッツ

カボチャの仲間。緻密で明るい色の果肉はポタージュが人気。天ぷらやスライスサラダ、茹でてマッシュポテトに混ぜても◎。



7月～11月

よこすか野菜カレンダー

買える

	春			夏			秋			冬		
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
キャベツ	春キャベツ							早春キャベツ				
ダイコン										三浦大根		
カボチャ				こだわりかぼちゃ								
ナス					よこすか水ナス							
ニンジン	カラフル人参										カラフル人参	
レタス												
トマト				露地トマト								
ブロッコリー・カリフラワー												
マメ						シカクマメ						
葉モノ												
イモ			ジャガイモ				サツマイモ・サトイモ・キウイモ					
トウモロコシ				ヤングコーン								
カブ												
キュウリ				露地キュウリ								
ハクサイ												
タケノコ												
ピーマン												
シソ												
タマネギ	新玉ねぎ											
ネギ												
オクラ												

よこすか農地マップ



● よこすか野菜を買うなら ●



JAよこすか葉山 大型農産物直売所
すかなごっそ

場 所 ▶ 横須賀市長井1-15-15
営業時間 ▶ 9時30分～18時
定 休 日 ▶ 水曜日
T E L ▶ 046-856-8314

市内にはたくさんの
農家直売所があります。

このぼり旗が
目印!



横須賀市の地産地消情報がいっぱい!
SNS「よこすか海の幸・大地の恵」も
チェック!

Facebook



Instagram

発行・編集 横須賀市(経済部農業振興課) TEL046-822-9395