

農水産物直売所

発

総店
たてやま

旬の食材ガイド



季節ごとに

館山市内の
直売所で買える

旬の食材が
500点以上
掲載!

館山市マスコットキャラクター

ダッペエ

©studio crocodile・館山市



旬の食材に。 直売所で、出逢う。

一年を通じて温暖な館山市。早春の花々、海に囲まれたこの半島の南の大地からは旬の農産物が大切に育まれています。

春には春の、冬には冬の…、そんな農産物や水産物に出逢うにはやっぱり地元の「獲れたて」がイチバン。その獲れたてに出逢えるのは館山市内の直売所がオススメ。「本物の館山生まれ」でいっぱいの小さな直売所に所狭しと並ぶ農産物や郷土の味の加工品、漁協直営の直売所には水揚げされたばかりの新鮮なものが。

旬に出逢える館山の直売所に、GO!





目次

●特産品ガイド 2

●水産物・農産物カレンダー 4

●館山市内・直売所マップ 6

●直売所のご案内 8

●直売所めぐり 23

●川上先生のレシピ・食材別 28

●旬の農水産物

春 41

夏 65

秋 91

冬 115

通年 139



たてやま
自慢の

特産品・食材



房州イセエビ

イセエビといえば「三重県」を連想しがちですが、実は千葉県も全国有数の名産地。漁獲高日本一の年もあるほどで、常に全国トップ3。親潮と黒潮がぶつかり合う房総沖のイセエビは、身が引き締まってプリプリ。甘みが強いのも特徴です。またイセエビの食糧となるプランクトンが豊富なため、他のエリアで獲れたものに比べて甲殻の色が濃く、茹でると真っ赤になるのでお正月のお飾りとしても重宝されています。



トマト

館山では年間を通して作られるトマト。夏は短期間で成長し、ジューシーな食味。冬場は長期間で成長させるため熟成してコクがあります。直売所でもトマトは常に人気、最近は果物のような甘さのものや紫色のものなど、様々な色、形のトマトが並んでいます。綺麗で瑞々しいトマトは、朝直売所に並んだとたんに売れてしまうほど人気。館山ならではのトマトの夏と冬の味の違いを楽しんでください。



いちご

館山のいちごはとっても甘くて大きないちご。これも、黒潮の恵みで温暖なため、いちご栽培に重要なお日様の光をいっぱい浴びられるから。毎年1月には、最高のいちごを選びすぐり皇室に献上する「献上いちご」の行事が行われ、その品質は折り紙付き。市内のいちご組合と苺生産組合の組合員はエコファーマーに認定されており、化学肥料や農薬などの使用量を削減したり、いちご栽培の始まった60年前から切磋琢磨して、さらに上質ないちご作りに励んでいます。



サバ

サバは、アジと並んで館山で水揚げ量の多い魚。千葉県は全国で第5位の水揚げ量です。特に冬季のサバは脂ののりが良く寒サバとして多くの人に喜ばれています。塩焼き、味噌煮、鮓などでいただけます。



アワビ

千葉県の四季のさかな「夏」にも選定されており、生産量全国第2位の「アワビ」。房州地域のアワビは奈良時代の木簡にもその名が残される歴史的な特産物。なかでもクロアワビは、しっかりとした歯ごたえと濃厚なアワビ独特のおいしさが特徴、さまざまな料理におすすめの逸品です。



とうもろこし

千葉が全国2位の生産量を誇っているとうもろこし。特に西岬地区から神戸地区の砂地で栽培がさかんです。館山のとうもろこしは旬が6月から7月のなかばで、この時期の昼夜の気温差がおいしさの秘密。糖度はメロンと同じかそれ以上で、生で食べた時はフルーツのよう。もぎたてのおいしさを味わってもらうために、収穫体験もさかんに行われています。その甘味成分である糖質は、消化吸収が速く、夏バテ防止にぴったりです。



びわ

明治時代に入ってから毎年皇室に献上されている「房州びわ」。ハウス栽培、露地栽培ともに行われており、春の終わりから初夏にかけて館山の名産となっています。また種がなくて食べやすい世界初の種なしびわ「希房」も栽培されており、市場では贈答用など高値で取引されます。最近では種や葉の健康効果も注目されており、ますます注目されています。



いちじく

近年館山での栽培が始まったいちじく、9月頃からはいちじく狩りも楽しめます。市内では柘井(ますい)ドーフィンを中心に4品種のいちじくが生産されており、それらを使ったスイーツなどの加工品の開発も積極的に行われ、市内の実需者向けに加工品発表会なども開かれています。いちじくは足がはやい果物、新鮮でおいしく食べられるのは産地の特権です。



そら豆

初夏の館山といえば「そら豆」。そら豆は良質な植物性たんぱく質を多く含み、また消化液の分泌を促すビタミンB1や粘膜をつくるビタミンB2、そして血行を良くし、エネルギーの代謝を促すナイアシンなどのビタミンB群が豊富なのでダイエットにもぴったりです。とうもろこしを作った後の土でその茎を栄養にし、無肥料で作るなど安心して食べられるそら豆の生産に取り組んでいます。



かんべレタス

潮風とミネラルたっぷり大地に育まれた、最高のレタス。数ある冬レタス産地のなかでも、館山の冬は黒潮の影響を受けて温暖なので、レタス栽培に最適。みずみずしいシャキッとしたレタスが育つわけは、神戸地区が海に近く、さらさらした砂地のため。エコファーマーに認定された「館山市清浄そ菜組合員」の農家36軒(25年度現在)が、土地作りに稲わらなどを使ったり、できるだけ農薬を減らすなど、安心して食べられるレタス作りに取り組んでいます。



たてやまの農業



千葉県は温暖な気候と豊かな自然に恵まれ、一年を通してさまざまな農作物が生産されます。全国1位を誇る野菜も多品目にわたり、農業産出額は全国で2位となっています。

館山・南房総地域では、食用なばな、レタス、いちご、びわなどは特に盛んです。食用なばなは安房地方の特産品として、「日本一の食用なばな産地」といわれています。

館山市の生産物作付面積

(平成17年 農林業センサス)

- 1** いちご 726アール
- 2** トマト 302アール
- 3** きゅうり 272アール



農作物 旬のカレンダー

品目	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
びわ				■	■	■						
梨								■	■			
いちじく							■	■	■	■		
いちご	■	■	■	■	■							■
トマト	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
食用なばな	■	■	■								■	■
レタス	■	■	■									■
セルリー	■	■	■	■								■
ししとう					■	■	■	■	■	■	■	■
きゅうり	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
とうもろこし						■	■	■	■			
そら豆					■	■						
落花生								■	■	■		

直売所 MAP





道の駅おおつの里
「花倶楽部」



道の駅三芳村
「鄙の里」

富浦I.C

那古船形駅

① とれたて市場 健人館

和田丸山館山線

館山湾

北条海岸

鶴谷八幡宮



③ 南房総なのはな村

② グリーンセンター
実土里



⑥ NPO法人しゃくやく会
セットアップ

館山駅

内房線

九重駅

④ やさい新鮮組

⑦ 安房農業協同組合
JAグリーン館山店

“渚の駅”
たてやま

館山大貫千倉線

城山公園
館山市立博物館

⑧ 亀屋本店
「里見横町店」

小松寺



安房グリーンライン

⑨ せせらぎ

館山白浜線



道の駅
白浜野島崎

白浜



品揃えと品質のよさが自慢

① とれたて市場 健人館



新鮮な旬の農産物が約250件以上の地元生産者から届きます。旬の野菜を中心にお客様が選びやすいようにと心掛けています。冬はいちごや花、春はたけのこ、そら豆、びわ、野菜苗など広い店内にずらりと並ぶ季節の彩りを大切にしています。お土産やギフトにも対応しています。

精米機が隣接し、喫茶・軽食の店が併設。立ち寄りにもピッタリで、ゆっくりとお買い物ができる健人館では、ひとりひとりのお客様を大切に、安くて新鮮なものをお届けすることを心掛けています。

春 トマト、たけのこ、セルリー、そら豆、キャベツ

おすすめの商品

夏 びわ、とうもろこし、インゲン、きゅうり、なす、スイカ、枝豆、メロン、みょうが、オクラ、梨、ぶどう

秋 落花生、柿、さつまいも、新生姜

冬 食用なばな、レタス、せり、アイスプラント、プチベール、いちご、カブ、ブロッコリー、春菊、ねぎ(ワケギ)、わさび菜



朝採れた新鮮な農産物が地元生産者から届けられます。ぜひ、種類豊富な店内をご覧ください、館山の旬を感じてください。

とれたて市場 健人館

館山市那古559

☎0470-20-5227

ⓐ 9:00~18:00

ⓑ 12/31~1/3

ⓒ 20台



実りは土からのおくりもの。そんな里です

② グリーンセンター 実土里



大通りに面していてアクセスも良く、大きな看板が目を引く「グリーンセンター実土里」は、自給型直売所を目指して運営しています。店内はずらりとそろった旬の野菜でいっぱいです。中でも、紫のじゃがいもやねぎなど、アントシアニンを多く含む他ではあまり入手できない「健康野菜」が目玉商品です。店主は造園業をも営んでおり、広い敷地には、地元の気候に適した豊富な植木類、良質な鉢植えが種類豊富で人気です。ご希望に応じてアレンジも可能です。植え付けやアレンジの相談にも応じます。また、「農」の理解促進や地元子供たちの「食育」のため、農業体験をメニュー豊富に用意しています。田植えや稲刈りをはじめ、そら豆やとうもろこし、落花生など野菜類の定植や収穫などを実施しています。

おすすめの商品	春	食用なばな、大根、白菜、キャベツ
	夏	とうもろこし、じゃがいも、なす、きゅうり、トマト、スイカ、かぼちゃ
	秋	落花生（おおまさり）、新米、さつまいも、にんじん、ごぼう
	冬	ブロッコリー、キャベツ、カリフラワー、食用なばな、大根、白菜



お店はアットホームな感じですよ。ご家族づれでおこしいただきたいです。植木の種類がとても豊富なので、見ただけでも心が癒されます。農業体験では、旬の時期の新鮮な野菜を収穫してもらい、そのおいしさを理解してもらおうと様々なメニューを用意してお待ちしております。とうもろこし狩り（7月中旬～8月上旬）1,000円/5本が特におすすめです。また、稲刈り体験（9月上旬）、落花生掘りといも掘り体験（10月）、食用なばな狩り（12月～2月）などのメニューがあります。人数やお値段などお気軽にお問い合わせください。

グリーンセンター実土里

館山市腰越808

☎090-4841-7620

営 9：00～17：00

休 無休

◎ 5台



お客様との心の通う小さな直売所

③ 南房総 なのはな村



地元生産農家から野菜、花類、果樹、米などが集まる直売所。花類では品質のよい大輪のオリエンタルリリー、米では良質で食味のよいコシヒカリ、夏季には糖度の高いマスクメロンやスイカが人気です。田植え、稲刈り、さつまいも堀り、菜の花摘みなどの農業体験もできるので、日程などは問い合わせして確認を。

おすすめの商品	春	いちご、ゆり、食用なばな、そら豆、いよかん、はっさく、柑橘類、ストック、小菊、キンセンカ、カーネーション
	夏	スイカ、うり(まくわうり)、とうもろこし、トマト
	秋	新米(粘土質の田んぼでとれたコシヒカリ)、栗、さつまいも
	冬	ほうれん草、ハバノリ、ゆり、ターサイ、小松菜、みずな、食用なばな、アスパラ菜



安心、安全、安価を一番大切に笑顔のおもてなしの心でお待ちしています。

農業体験は、なのはな村が受付窓口となり、農業者で組織された「たてやま緑の仲間たち」が行う、親子農業体験「たのくろ大学校」として開催。

野菜の栽培講習会も企画しています。どなたでも参加できますので、お問い合わせください。(人数に限りがあります。)

なお、野菜栽培講習会は直売所連絡協議会が行うものの他に、個別の相談にも応じます。

南房総 なのはな村

館山市広瀬1444

☎0470-36-4017

🕒 9:00~17:00

📅 1/1~1/4

📍 15台



ドーム型の緑の屋根が目印です

④ やさい新鮮組



年間を通じて品揃えが豊富な農産物は250軒以上の生産者から届けられています。春はいちご、夏には糖度の高いスイカとびわ、店頭には色とりどりの大輪ゆり、ストック、スターチス、金魚草など、季節の花々が並び、地元の方や観光客がたくさん訪れています。また、トマトはおいしくて良質。肥料や栽培法にこだわり、一年を通じて提供。さらには、ハバノリやヒジキなどの海産物加工品も揃え、お土産にギフトにもピッタリの商品がそろっています。

おすすめの商品

春

いちご、ストック (各色豊富)、カーネーション (大輪スプレー)、スターチス、菊 (大輪)、小菊、ゆり (大輪)、食用なばな、他野菜多品種

夏

スイカ、トマト、きゅうり

秋

みかん (温州: 秋から冬)、秋野菜全般、さつまいも (安納芋、みつ芋、紅東等多品種)

冬

みかん (温州、オレンジ、いよかん、スイートスプリング等多品種)、ストック (各種豊富)、カーネーション (大輪スプレー) にんじん、カリフラワー、ほうれん草、ねぎ



お客様との信頼関係が第一です。店の名前のおり、いつも新鮮野菜、新鮮なお花を揃えてお待ちしております。

やさい新鮮組

館山市二子195-1

☎0470-24-9060

営 8:30~17:30

休 1/1~1/4

◎ 15台



旬のものズラリ。おみやげ品と一緒に

⑤ 潮騒市場 旬彩 館山店



南房総の銘菓や特産品などおみやげ品が並ぶ店内に、こちらも充実の「農産物コーナー」が。とれたての旬の野菜をはじめ、果実、花類、卵、米などの農産物に加え、海藻類や加工品の取り揃え、バラエティに富んだ品をご用意しています。その日のおすすめや、栄養素の選び方などもわかりやすく表示し、お買い物しやすい環境で提供。館山駅の目の前なので、電車やバスなど公共交通機関ご利用のお客様には特に便利です。おみやげ品とあわせて、地場の生産者のこだわりが選べるショップです。

おすすめの商品	春	つぼみな(つぼみっこ)、春キャベツ
	夏	トマト(桃太郎)、とうもろこし(味来)、かぼちゃ(九重栗)、いちじく、びわ
	秋	米、いちじく、枝豆、しいたけ(トムトム)、落花生
	冬	レタス(神戸産)、食用なばな、春菊(サラダ春菊)、わさび菜、えんどう豆(スナップえんどう)、ブロッコリー(スティックセニョール(茎ブロッコリー))、ねぎ(下仁田ねぎ)、いちご



スタッフ一同笑顔でお客様に接し、心を込めて接客させていただき、お客様がまた来たいと思って下さるように対応させていただいております。
アットホームな雰囲気のお店なので是非遊びに来てください。

潮騒市場 旬彩 館山店

館山市北条1880-1

☎0470-30-9092

ⓐ 9:00~18:00

ⓑ 無休

ⓒ 20台



新鮮「館山」を笑顔でお届けしています

⑥ NPO法人しゃくやく会 セットアップ



地元の農家さんと力を合わせて、お客様の食卓に新鮮な食品をお届けしています。特にこだわり農産物を生産している農家さんとながりが強いです。また高齢者向サービスとして買物代行もしており、いつもお客様にどうしたら喜んで頂けるか考えながら販売しています。

おすすめの商品

春

玉ねぎ(新玉ねぎ)、えんどう豆(せやえんどう(綿さや))、エシャレット、パセリ、夏みかん、トマト、じゃがいも(新じゃがいも)、にら、きゅうり、そら豆、らっきょう、しいたけ、たけのこ、ふき(野ぶき)、しそ(赤しそ)

夏

甘夏(川野みかん)、なす、きゅうり、ピーマン、インゲン、しそ(青しそ)、トマト、にんにく、かぼちゃ

秋

なす、カリフラワー、柿(次郎柿)、パプリカ、ブロッコリー、玉ねぎ

冬

食用なばな、小松菜、ほうれん草、みかん、大根、ブロッコリー、カリフラワー、レタス(神戸産)、キャベツ、かき餅あられ、いちご、しいたけ



館山の自然の中で育った農産物は、この町で生活している私たちと同じです。同じ空の下で水を飲み命をもらい大地に生まれ成長する。まさに同じ時代を生きる仲間のようなものです。そして立派に育った農産物に敬意を払いありがたく頂く。だから私たちは「地産地消」を推進しています。

NPO法人しゃくやく会 セットアップ

館山市北条1722

☎0470-28-5387

営 9:00~17:00

(土曜日のみ・9:00~12:00)

Ⓜ 日曜日、年末年始

Ⓟ 7台



地元農産物とおいしいお米

⑦ 安房農業協同組合 JAグリーン 館山店



国道128号線に面し、豊富な品揃えが魅力。JAの特色を活かし、房州各地のコシヒカリなどの良質米を店頭で精米して販売。コシヒカリは店頭で玄米から精米して販売しています。また野菜、果実、卵、花類など豊富な品揃えはJAならではの。冬はいちご狩りセンターに隣接しているためいちごがたくさん店頭に並び、春は切花の種類が豊富です。

おすすめの商品	春	豊富な切花、セルリー
	夏	びわ、スイカ、とうもろこし、うり、トマト、きゅうり、なす、いちじく
	秋	新米こしひかり、さつまいも、いちじく、梨、落花生
	冬	食用なばな、施設切り花、いちご、きゅうり、トマト、みかん



品数多く、安価な花束を提供しています。地元産コシヒカリを年間通じて提供。

安房農業協同組合 JAグリーン 館山店

館山市安布里448-1

☎0470-30-9211

⌚ 9:00~18:00

🗓 1/1のみ

💰 100台



広い店内でゆったりお買い物

⑧ 亀屋本店「里見横町店」



主に館山・南房総のおみやげ品を販売している店内は広々、ゆったり。直売のコーナーもあり、近隣の農家の方々の丹精込めた米・野菜・加工品はもちろん、地野菜を使って作れるレシピなども用意。旬の野菜などのラインナップに加え、地元で人気のお惣菜や豆腐などもございます。おみやげ専門の亀屋本店の直営なので、「鯛せんべい」や「びわゼリー」など郷土の名産もいろいろと取り揃えております。

おすすめの商品

春

そら豆、トマト、キャベツ、ねぎ（ワケギ）

夏

とうもろこし、トマト、びわ（6月）、きゅうり、なす、ピーマン、青唐辛子（ししとう）、スイカ、インゲン、オクラ、モロヘイヤ、いちじく

秋

梨、さつまいも（安納芋）、トマト、落花生

冬

食用なばな、ハバノリ、トマト、白菜、ほうれん草、ブロッコリー、小松菜、ねぎ、大根、ストック、キンセンカ、スイセン、サニーレタス



リニューアルオープンしました。

お土産品、直売所コーナーに加えて敷地内にはローズガーデンが皆様をお出迎え。バラを見ながらお休み頂けるギャラリー&カフェ（地元のおいしいケーキ・和菓子…）も隣接しました。ギャラリーは季節の物（おひな様…他）、趣味のコレクション等を展示する多目的ギャラリーとしてお使い頂けます。バラを觀賞しながらゆっくりおいしいお茶はいかがですか。

亀屋本店「里見横町店」

館山市下真倉310-1

☎0470-25-5421

営 9:00~18:00

休 無休

◎ 200台

<http://www.kameyahonten.com/>



⑨せせらぎ



安房グリーンライン沿いの畑集落入口の小川の「せせらぎ」が聞こえる直売所。野菜をはじめ季節の農産物が並びます。12月にはこの地区伝統で名産の正月飾りに欠かせない「千両」が収穫され、近くでその栽培・収穫風景を見ることもできます。特に、千両ハウスが農地一面に広がる景観は他では見ることはできません。新鮮な野菜を地元ならではの価格でお買い求めできます。また、お楽しみコーナーは手作りミニ着物やバッグ等、着物の生地で作られた作品が並び、お土産物としても大変人気があります。

また、予約により薪割り・しいたけの駒打ち・山菜の収穫体験など、恵まれた里山の環境を活かした観光体験イベントも魅力です。

おすすめの商品

春

しいたけ、たけのこ、ふき（野ぶき）、ねぎ、じゃがいも、玉ねぎ、鶏卵、味噌漬け、山野草の寄せ植え

夏

トマトなど夏野菜、ねぎ、鶏卵、味噌漬け、山野草の寄せ植え

秋

しいたけ、松茸、鶏卵、味噌漬け、山野草の寄せ植え、長いも

冬

千両、ふきのとう、食用なばな、ほうれん草、春菊、小松菜、ねぎ、鶏卵、味噌漬け、山野草の寄せ植え



野菜類はほとんどが100円。他と比べてボリュームもあり大変お買い得。ミニ着物やバッグは地域で和裁をしている方からの出品でつくりもよく安価です。オーダーもできます。端切れも種類豊富で手芸好きな方も必見です。手作りの一味唐辛子は超人気です。山野草の寄せ植えは700円〜で、地位の和裁仲間が地元の山野草を使用して作る地域の里山を再現した味わい深い一品です。直売所の脇を流れる「せせらぎの滝」は水がとともきれいで、エビなどの自生生物がいます。夏場は川遊びもできます。

せせらぎ

館山市畑867-2

☎090-1110-5511

ⓐ 10:00～16:00

ⓑ 土日のみ営業

ⓒ 10台

<http://w01.tp1.jp/~a482251281/>



10 百笑園



館山の農業地帯・藤原地区生産者の鮮度抜群の野菜が並び、ここならではの、生で食べられるとうもろこしやアスパラガスなど貴重な産物もあります。オーパヴィラージュと安西農園、田辺農園が共同開発した「潮風と大地のレタスカレー」なども販売しています。また、地元の野菜を通じて、地域の人々との交流するお手伝いも。植え付けから収穫までの一貫した農業体験を通じて「館山ライフ」の魅力発信基地を目指しています。

おすすめの
商品

春

そら豆、食用なばな

夏

とうもろこし（味来・ピュアホワイト）、ズッキーニ

秋

落花生（おおまさり）、枝豆（丹波の黒豆）

冬

レタス（神戸産）、レタス（ロメインレタス）



国の野菜指定産地に認定された、神戸でとれた本物のレタスの味を、できるだけ多くの人に知ってもらいたいと思っています。冬場のレタスの収穫体験ができるのは百笑園だけです。60年以上の歴史のあるレタスを、ぜひご自身の手で収穫して味わってください。また季節によって、食用なばな、そら豆、とうもろこしなどの収穫体験もごさいます。お気軽にお問い合わせください。店内には、珍しい野菜が並ぶこともありますのでお楽しみに。

百笑園

館山市藤原837

☎0470-28-3200

🕒 9:00~18:00

📅 水曜日、不定休

📍 8台

<http://www.hyakusyouen.jp/>



ようこそ、平砂浦へ!

⑪ ふれあいショップ平砂浦



地元の農家の方を中心に持ち寄った野菜、米、果物、花など新鮮な農産物のほか、中里ワークホーム、加工班がつくる「菜の花漬」、「しょうがの佃煮」、「なすのからし漬」といった加工品も多く取り揃えています。春先には南房総ならではの地元の良質なストック、チーズ、キンギョソウなどの季節の切花も多く取り揃えています。テラスでの軽食や、コーヒーも召し上がっていただけますので、憩いの場としてもピッタリです。

おすすめの商品	春	じゃがいも（新じゃがいも）、いちご、たけのこ、玉ねぎ（新玉ねぎ）、そら豆
	夏	トマト、なす、ピーマン
	秋	新米コシヒカリ、かぼちゃ、しいたけ、さつまいも、落花生
	冬	いちご、食用なばな、レタス、白菜、ブロッコリー、大根、みかん、ほうれん草

★また、年間通して中村屋さんのパン、季節野菜、季節花、あすなろ、紳



地元の方の憩いの場として愛され日々営業しています。地元の新鮮な野菜を数多く揃え、充実した品揃えに力を入れ、地産地消を目指し、地元の農家さんとの連携を密にし、お客様に喜んでいただけることをモットーにお店づくりをしています。平成26年9月で、ふれあいショップ平砂浦も開店10周年を迎えます。

ふれあいショップ平砂浦

館山市大神宮152-1

☎0470-28-3111

🕒 9:00～17:00

🏠 無休

🅐 20台

<http://ameblo.jp/fureaishop/>



⑫ 館山船形漁業協同組合直営 ふれあい市場



船形産の海産物、伊勢エビ、サザエ、アワビ、塩ワカメ、干物他、海藻類、お菓子など豊富に取り揃えています。海の景色も美しいですよ。

おすすめの商品	春	ギラ
	夏	サザエ・アワビ・イセエビ、マアジ(干物)
	秋	サバ(干物)、カマス(干物)
	冬	アオアジ(干物)、ギラ、サバ(干物)



船形漁港からの獲れたての魚で作る干物は大人気です。一枚一枚心を込めて減塩で手作りしています。サザエは年間を通して、船形産を置いています。その他、おいしい香りのよい塩蔵ワカメもあります。ぜひ、ご賞味ください。

当店でご購入のサザエ、アワビ、伊勢エビ、干物などは食堂で調理し、お召し上がりいただけます。

近くには景勝地「崖の観音 大福寺」「那古寺」があります。山の上からは鏡が浦が一望です。

館山船形漁業協同組合直営 ふれあい市場

館山市船形297-88

☎0470-27-2111

🕒 9:00~17:00

📅 木曜日

🅐 約50台



⑬ 館山市相浜漁業協同組合直営 ふれあい相浜



店頭には、定置網で捕えた鮮魚（特に相浜産のアジは金アジと呼ばれています）や、サザエやアワビなどの磯物が並びます。どんな料理に向くか、料理法のアドバイスも受けられます。また食事コーナーでは、海鮮丼等を頂くこともできます。

おすすめの商品	春	生ワカメ、メバル、マダイ、サワラ、サヨリ、アジ、カマス、キンメダイ、ヒラマサ
	夏	スズキ、シツカ、イサキ、イセエビ、アワビ、サザエ、トコブシ、ホウボウ、カサゴ、カンパチ
	秋	マサバ、アオリイカ、ワラサ、ヤリイカ、ムツ
	冬	マサバ、ヒラメ、ウツボ、ヒラスズキ、ブダイ、イワシ



新鮮で種類豊富な地元で水揚げされた魚介を用意しております。ぜひ、一度お越しください。
珍しい、ウツボの取り扱いがあるので要チェック！

館山市相浜漁業協同組合直営 ふれあい相浜

館山市船形297-88（ふれあい市場内）

☎0470-27-3546

ⓐ 9:00～17:00

ⓑ 木曜日

ⓒ 約50台



⑭伊戸だいぼ工房



地元の伊戸漁港で水揚げされた新鮮な魚介類を用意しています。広大な海と富士山から大島まで一望できる絶景をゆったりと堪能しながらお食事を楽しむこともできます。館山ご当地グルメが好評です。数量限定でご用意しています。

おすすめの
商品の

春

アワビ、トコブシ、シッタカ

夏

アワビ、サザエ、イセエビ

秋

サバ(干物)、タカベ(干物)、イサキ(干物)

冬

ハバノリ、ヒジキ



「地産地消」、「地場の食の恵み」を大切に、伊戸漁港の魅力ある「食」を広めていくことをモットーにしています。

ご当地グルメ〔要予約・お問い合わせ〕

炙り海鮮丼 1,600円(税込)

八色丼 1,900円(税込)

伊勢海老御膳 3,900円(税込)

伊戸だいぼ工房

館山市伊戸963-1

☎0470-29-1221

☎(売店) 9:00~17:00

(食堂) 11:00~16:00

Ⓜ 水曜日、不定休

Ⓜ 約50台



15 館山市相浜漁業協同組合直営 海鮮バーベキュー 浜のいそっぴ



相浜の海女が潜って水揚げしたサザエや伊勢エビなどをバーベキューで頂けます。また、相浜で取れるアワビ、サザエなどの磯物、ワカメやヒジキ、ハバノリなどの海藻類も、お土産として販売しています。

おすすめの商品	春	イセエビ、アワビ、サザエ
	夏	イセエビ、アワビ、サザエ
	秋	イセエビ、アワビ、サザエ
	冬	イセエビ、アワビ、サザエ

※イセエビは1、2、6、7月は禁漁のため取扱いはありませんのでご注意ください。



「地産地消」、「地場の食の恵み」を大切に、伊戸漁港の魅力ある「食」を広めていくことをモットーにしています。

館山市相浜漁業協同組合直営 海鮮バーベキュー 浜のいそっぴ

館山市相浜249

☎0470-28-3035

🕒 売店9:30~17:00

食事11:00~15:00

🗓 火曜日 ※8月は無休

📍 20台



たてやま 直売所めぐり



四季折々の土の恵み、
海の恵が並ぶ直売所。
「今日の獲れたて」を探せるのも、
こだわりを持った直売所の
多い館山ならではの。
館山直売所巡りに、GO!

おすすめ たてやま直売所めぐり

春

富津館山道路を富浦ICで降りて、トンネルを抜ければ、そこは春の館山…。まずは近くの直売所に寄って「春の味覚」をGET！

とれたて市場 健人館



おすすめ品
トマト・そら豆・セルリー・
キャベツ・たけのこ

P8 参照

NPO法人しゃくやく会
セットアップ



おすすめ品
トマト・そら豆・らっきょう・
しいたけ・えんどう豆(さや
えんどう(絹さや))



P13 参照

やさい新鮮組



P11 参照



おすすめ品
いちご・食用なばな
ストック・スターチス・菊

春めぐり
おすすめメニュー

いちごとタコの サラダ

詳しくは P40

いちごと海鮮を組み合わせた春の香り
いっぱいのサラダ。お好みで食用なばな
もOK!



夏

夏の訪れを感じ始めたら…、「たてやま」へ行こう！夏にしかないものもいろいろあるはず。「夏だから出会えるもの」を直売所で発見しよう。

館山船形漁業協同組合直営
ふれあい市場



おすすめ品
サザエ・アワビ・イセエビ・マアジの干物

P19 参照

おすすめ品

ズッキーニ・とうもろこし(味来)・とうもろこし(ピュアホワイト)・青唐辛子(甘長唐辛子)・ミニトマト(トスカリーナバイオレット)



百笑園



館山市相浜漁業協同組合直営
海鮮バーベキュー 浜のいそっぴ



おすすめ品
イセエビ・アワビ・サザエ

P22 参照

おすすめ品

イセエビ・アワビ・サザエ



P21 参照

伊戸だいぼ工房



夏めぐり
おすすめメニュー
ズッキーニそうめん

詳しくは P38

トマトとズッキーニを使った、ヘルシーな夏の一品。涼しさ満点です。



おすすめ たてやま直売所めぐり

秋

食欲の秋・・・といえば、新米の季節。その年のさつまいものおいしさもこの季節ならではの秋の館山らしさを探してみて！

南房総 なのはな村



おすすめ品

さつまいも・落花生・新米
(粘土質の田んぼでとれた
コシヒカリ)・栗・里芋

P10 参照

グリーンセンター実土里



おすすめ品

さつまいも・にんじん・落花生
(おおまさり)・新米・ごぼう

P9 参照

安房農業協同組合 JAグリーン 館山店



おすすめ品

新米コシヒカリ・さつまいも
・いちじく・落花生・梨

P14参照

ふれあいショップ平砂浦



おすすめ品

さつまいも・新米コシヒカリ
・かぼちゃ・しいたけ・里芋
(セレベス)

P18 参照

秋めぐり おすすめメニュー さつまいものプリン

詳しくは P39

ほんのりとしたさつまいもの香りと甘み
がおいしい。秋にピッタリのほっこりプ
リン。





冬知らずの温暖な館山。直売所の店頭には切り花が並びます。食用なばなが季節の食材の代表格。冬野菜に、身のしまった魚たちがおいしい。

館山市相浜漁業協同組合直営
ふれあい相浜



おすすめ品
ヒラメ・マサバ・ウツボ・ヤリイカ・キンメダイ

● P20参照

潮騒市場 旬彩
館山店



おすすめ品
レタス・食用なばな・いちご・スナップエンドウ・茎ブロッコリー(スティックセニョール)

● P12参照

亀屋本店「里見横町店」



おすすめ品
食用なばな・トマト・小松菜・ブロッコリー・ハバノリ

● P15参照

せせらぎ



おすすめ品
食用なばな・小松菜・ねぎ・千両・春菊



● P16参照

冬めぐり
おすすめメニュー

レタスと温泉卵の
んにく醤油がけ

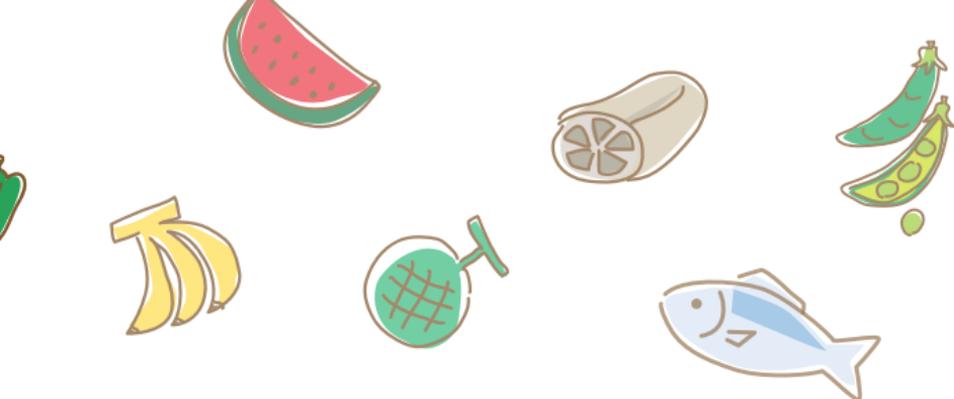
詳しくは P30

香ばしいしょう油とんにくの風味で食欲をそそられます。レタスもシャキシャキ。



The page is decorated with numerous small, colorful illustrations of various fruits and vegetables. These include a green melon, a purple eggplant, green cucumbers, a red bell pepper, a watermelon slice, two brown potatoes, a pineapple, a red strawberry, a carrot, two red cherries, a corn cob, two mushrooms, a radish, an onion, a tomato, a bunch of purple grapes, a yellow bell pepper, a red bell pepper, a green leafy vegetable, a tomato, a green carrot, and a green leafy vegetable. The text is centered and reads:

川上先生の
地産地消
レシピ



館山市では地元でとれた農産物や海産物を地元で消費する「地産地消」を推進しています。地産地消をすることによって、地域の農水産業の活性化の一助になります。

そこで、各家庭でも地産地消に取り組んでいただくために、館山出身の料理研究家で「館山クッキング大使の川上文代さん」に館山市産の食材を活用した地産地消レシピを考案していただきました。

そのなかで、直売所で購入できる食材で作る「旬のレシピ」を紹介します。



プロフィール



料理研究家 館山クッキング大使

川上 文代

千葉県館山市生まれ。

1979年より館山市・料理教室主宰・池田幸恵先生に4年間師事。

1983年大阪あべの辻調理師専門学校卒業後、同校職員として12年間勤務。この間、フランス三ツ星レストラン「ジョルジュ・ブラン」での研修をはじめ、辻調理師専門学校（大阪校、フランス・リヨン校、東京校）にて、プロ料理人の育成に勤める。

1996年、渋谷区に「デリス・ド・キューエール川上文代料理教室」を開設。料理を教える傍ら、オリジナリティ豊かな料理を提案し、著書も約80冊と多数。「NHKきょうの料理」をはじめとしたTV出演、雑誌や新聞や企業へのレシピ作成、各地で食育の講演や料理講師、料理コンサルトとしても活躍中。

レタスらっきょうチャーハン



〈材料(2人分)〉

ごはん	1合分
卵	2個
ソーセージ	4本
生姜	少々
ねぎ	大さじ1
レタス	2枚
らっきょう	4個
塩、こしょう	
薄口しょう油	
サラダ油	

〈作り方〉

1. 卵は溶き、ソーセージ、ねぎ、らっきょう、レタスは5mm角に切り、生姜はみじん切りにする。
2. フライパンに、サラダ油大さじ1を熱し、薄煙が出てきたら卵を加える。
3. すぐにごはんを加え、切り混ぜながら卵と混ぜ、フライパン一面に広げ、焼き目がついてきたらヘラで返す。
4. 塩、こしょう、ねぎ、生姜、ソーセージを加え、再びヘラでひっくり返して広げ、鍋肌から薄口しょう油大さじ1/2を流し、香ばしい香りをつける。
5. らっきょうとレタスを加え、均一に切り混ぜて皿に盛る。



らっきょうとレタスの「シャキッ」とした食感を生かすために、最後に加えてざっと混ぜます。

チャーハンを作るときには、「ごはんを広げて余分な水分を飛ばして、全体が熱くなってから次の材料を加えること」「必要以上に混ぜないこと」「硬めに炊いたごはんを使うこと」がポイントです。

レタスと温泉卵のんにくしょう油がけ



〈材料(2人分)〉

レタス	1/3玉
温泉卵	2個
〈んにくしょう油だれ〉	
オリーブ油	大さじ1
しょう油	〃
ねぎ	〃
生姜	小さじ1

〈作り方〉

1. にんにくは薄切りに、ねぎと生姜はみじん切りにする。レタスは芯から半分に切る。
2. ボウルに、しょう油、ねぎ、生姜を入れる。
3. 鍋に、んにくとオリーブ油をゆっくり熱し、色付いてきたら2に加える。
4. 皿にレタスと温泉卵を盛り、3をかける。



んにくとオリーブ油でゆっくり香りを出したオイルを、しょう油と香味野菜にジュ〜ンと加えることにより、香ばしく後引くおいしさになり、淡白なレタスを大量に食することができます。

シャキッとしたレタスとトロリとした温泉卵に、たれを絡めていただきます♪

菜の花とれんこんのきんぴら風



〈材料〉

菜の花（食用なばな）	80g
れんこん	80g
ごま油	小さじ1
酒	大さじ1
しょう油	大さじ1
砂糖	小さじ1
唐辛子の輪切り	少々

〈作り方〉

- れんこんは皮をむき、厚さ3mmの輪切りにして、酢水（分量外）につける。
菜の花は、水にしばらくつけてぴんとしたら長さ4cmに切る。
野菜の水分をしっかりときる。
- フライパンにごま油を熱し、れんこんを4～5分かけて炒める。
- 唐辛子と菜の花を加えて1～2分炒め、酒、しょう油、砂糖を加えて調味する。



菜の花は、水分不足でしんなりしがちです。
軸を少し切って水につけて、シャキッとさせてから使しましょう。
歯ごたえも見栄えも違ってきます。

明太菜の花の手巻き寿司



〈材料（6本分）〉

菜の花（食用なばな）	90g
すし飯	1合
焼き海苔	3枚
ロースハム	6枚
明太子	1/2腹

〈作り方〉

- 菜の花は、約2分塩茹でてあおいで冷まし、水分を絞る。
焼き海苔は、半分に切る。
- 明太子は薄皮を取り除き、中身を出して、マヨネーズと混ぜ、明太マヨネーズを作る。
- 焼き海苔に1/6量の寿司飯を広げ、ロースハム、明太マヨネーズ、菜の花を置き、手巻きにする。



桜色のハムや明太子と菜の花の緑が美しいので、菜の花は茹ですぎないようにしましょう！
茹で上がった後手早くあおいで冷ましてみましょう。

そら豆のすり流しうどん



〈材料(2人分)〉

細うどん	2把(200g)
そら豆	120g
だし汁	120cc
薄口しょう油	大さじ2
みりん	大さじ2
〈飾り〉	
エビ	2尾
ししとう	2本
プチトマト	4個
そら豆	12粒
ハム	2枚

〈作り方〉

1. エビ 背わたを取り茹でて殻をむく
ししとう しょう油を塗って魚焼き器で焼く
プチトマト 輪切りにする そら豆 塩茹でて薄皮をとる
ハム 細切りにする
2. そら豆のすり流し
鍋にだし汁、薄口しょう油、みりんを沸かして冷ます。そら豆を塩茹でて薄皮を取り、すり鉢ですりつぶし、だし汁を少しずつ加えて溶き伸ばす。
3. 細うどんは茹でて氷水で冷やして、水分をきる。
4. 器にうどんを盛り、周囲にそら豆のすり流しをかけ、飾りを添える。



そら豆は、そのまま鞘付きで焼いたり、薄皮付きで茹でて今話題の塩麹をまぶしてもおいしいです。
すり流しは、今回は細うどんに合わせましたが、そうめんや焼き餅などに代えても良いです。

そら豆の茶碗蒸し



〈材料(2人分)〉

そら豆	60g
だし汁	150cc
みりん	小さじ1
薄口しょう油	小さじ2
塩	小さじ1/5
溶き卵	(1個半) 75g
〈茶碗蒸しの具〉	
エビ	2尾
帆立貝	2個
薄口しょう油、酒	少々
干しいたけ	1枚

〈作り方〉

1. 海老 背わたを取り殻をむき、半分に切る
帆立貝 厚みを3等分する
干しいたけ 水で半日戻してうす切りする
そら豆 塩茹でて薄皮をとる
2. そら豆の生地
そら豆は塩茹でて薄皮を取り、調味料と共に滑らかになるまでミキサーにかけ、卵を混ぜる。
3. 海老と帆立貝に薄口しょう油と酒をまぶし、蒸し茶碗に、飾り用の具を残した残りの具を入れて2を流す。
4. 蒸し器に並べてタオルで包んだ蓋をして、中火で10分火を通し、飾りの具をのせて5分蒸す。



そら豆の代わりに、菜の花やほうれん草や春菊など、季節ごとに野菜を代えても、茶碗蒸しの目先や香りが変わり、一年中楽しめます。
夏は冷やし茶碗蒸しにしてもおいしいです。

インゲンと厚揚げの煮びたし



〈材料〉

インゲン	20本 (120g)
ゴマ油	小さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
しょう油	大さじ1
だし汁	200cc
厚揚げ	1/2丁
8mm厚の3cm角 ねぎのみじん切り	大さじ2
生姜みじん切り	小さじ1

〈作り方〉

1. インゲンを塩茹でする。厚揚げは、ゴマ油で両面焼く。
2. 鍋に砂糖、みりん、しょう油、だし汁を沸かし、厚揚げを入れて煮汁が半量になるまで煮込む。
3. インゲン、生姜、ねぎを加えて一度沸騰したら液体ごと冷ます。



厚揚げの代わりに切込みを入れたこんにゃくを使うと、よりヘルシーになります。

冷蔵庫で保存し、食べるときに室温に戻すと、インゲンの旨みが引き立ちます。

インゲン入り春雨サラダ



〈材料〉

インゲン	10本 (60g)
春雨	50g
ブラックタイガー	4尾
豚肩肉	40g
もやし	30g
紫玉ねぎ	10g
トマト	80g
〈たれ〉	
ナンプラー	小さじ4
唐辛子輪切り	1/3本
酢	小さじ2
レモン汁	小さじ2
砂糖	小さじ1
にんにくみじん切り	少々

〈作り方〉

1. インゲンは、筋を取り4cm長さに切る。
2. 春雨は10cm長さに切り、さっと茹でて水分をきる。
3. インゲン、ブラックタイガー、豚肉、もやしは塩茹でする。
4. トマトはくし型、紫玉ねぎはスライスする。
5. たれの材料は混ぜ合わせておく。
6. 全ての材料を和える。



ナンプラーは、タイの魚醤ですが、「しょつつる」や「いしる」などの日本の魚醤で代用してください。

本場タイでは、茹でた材料は冷まらずに、たれと和えます。こうすると味がしみこみやすくなります。

いちじくのなめろう



〈材料(2人分)〉

いちじく	1個
刺身の魚	100g
玉ねぎ	1/4個
生姜	1かけ
青しそ	2枚
みそ	大さじ1

〈作り方〉

1. いちじくは、天地を少し切り落とし、8mm角に切る。魚も8mm角に切る。玉ねぎ、生姜、青しそは、みじん切りにする。
2. 1にみそを加えて混ぜ合わせる。青しそがあれば、下に敷いて盛り、冷蔵庫で10分ほど冷やす。



使う魚介類は、スズキ、トビウオ、タイ、ヒラメ、アジなどの単品でも良いですし、刺身の盛り合わせパックに入っている盛り合わせのお刺身や、青しそなどを利用するとお手軽です!

あまり小さく切ってしまうたり、フードプロセッサーなどを使ってペースト状になってしまうとおいしくないなので、少し大きめに切り、冷たく冷やしていただきます!

このまま食しても良いですが、生姜しょう油を少しつけて熱々ごはんにのせてもおいしいです!

いちじくのコンポートゼリー



〈材料(2人分)〉

いちじく	4個
アイスクリーム	
バジルの葉	
〈煮汁〉	
赤ワイン	1カップ
水	1カップ
砂糖	120g
シナモン	少々
レモンの皮	1/4個分
粉ゼラチン	5g
水	大さじ3

〈作り方〉

1. いちじくは天地を落とし、沸騰した湯に入れて約10秒回転させながら茹でて、冷水に落とす。皮をむき、4等分のくし型に切る。
2. ゼラチンは、水に振り入れて、10分置いてもどす。
3. 鍋に煮汁の材料を沸かし、いちじくを入れて弱火で2~3分煮て火を止め、ゼラチンを加えて溶かす。
4. 冷ましてタッパーなどに入れて冷やし固める。器に盛り、アイスクリームやハーブと共に盛る。



1週間程度冷蔵庫で保存可能です。また、そのまま冷凍しておくことも可能です。

いちじくのゼリーをヨーグルトと共にミキサーにかければ、簡単にラッシーが出来ます。

お子様向けには赤ワインではなく、ぶどうジュースに置き換え、砂糖を減らしてお作りください。

サバのミラノ風カツレツ



〈材料 (4人分)〉		とき卵	1個分
サバ	半身1枚	パン粉	1/2カップ
塩	適量	粉チーズ	大さじ3
こしょう	//	〈ケッカソース〉	
バター	//	トマト	1個
オリーブ油	//	セルリーor玉ねぎ	1/4
グリーンサラダ	//	バジルの葉	4枚
〈衣〉		オリーブ油	大さじ1
小麦粉	大さじ2	レモン汁	小さじ1

〈作り方〉

1. パン粉と粉チーズを混ぜる。(大きなパン粉は手のひらでつぶすか、ざる越しする)
2. サバは、1.5cm幅で切り、塩、こしょう、小麦粉をまぶし、とき卵をくぐらせ、1をまぶす。
3. ケッカソース…トマトは1cm角に切り、セルリーは粗みじん切り、バジルはせん切りにしてボウルに入れる。塩、こしょう、オリーブ油、レモン汁で味を調える。
4. フライパンに多めのオリーブ油とバターを熱し、2のサバを並べ、こんがり小麦色に焼ければ、裏も同様に焼いて油を切る。
5. 皿にグリーンサラダを盛り、カツレツを並べ、3のケッカソースをかける。



子牛のカツレツミラノ風をサバに置き換えて、ケッカソースもさわやかにセルリーを使いました。

イタリアで使用されるパン粉は細かいので、出来ればざるなどで細かくして使うと、より繊細な味わいとなります。

多めのオリーブ油とバターで揚げ焼きして、サバに火が通れば出来上がりです。火を通しすぎてパサパサにならないよう、衣はカリッと、サバはしっとりジューシーに火を通しましょう。

サバのみそ煮ごはん茶漬け



〈材料 (4人分)〉	
サバのみそ煮	2切
ごはん	2合分
青しそ	4枚
生姜	半かけ
ゴマ	小さじ1
わさび	適量

〈作り方〉

1. 生姜は、針生姜にして、青しそはせん切りにする。サバのみそ煮は、耐熱皿やアルミホイルで作った器などに入れて魚焼きグリルまたはトースターでこんがり焼いてほぐす。
2. ごはんに1を混ぜる。器に盛り、ゴマを散らして一膳目をいただく。
3. 二膳目は、熱いお茶をかけて、わさびを添えてお茶漬けにする。



みそ煮を多めに作り、翌日やお夜食に形を変えて、いただけます。

みそ煮を焼くことで、更に香ばしい風味が増します。

そのまま食べても、お茶づけにしても、おにぎりにしてもおいしくいただけます。冷めてしまった場合は、レンジなどで温めて、熱々をいただきます。

セルリーのみそ炒め



〈材料(2人分)〉

セルリー	1本
豚ひき肉	30g
生姜のみじん切り	小さじ1
青ねぎの小口切り	少々
ゴマ油	小さじ1
〈調味料〉	
みそ	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ2

〈作り方〉

1. セルリーは軽く筋を取り、斜めに3mm厚で切る。
2. フライパンにゴマ油と生姜を熱し、炒めて香りが出てきたら、豚ひき肉、セルリーの順に軽く炒める。
3. 混ぜ合わせた調味料を加えて、味を調える。器に盛り、青ねぎを散らす。



セルリーの歯ごたえを残した炒め物で、豚やゴマ油のコクとさっぱりしたセルリーの相性抜群です!

ごはんのおかずにも、お酒のおつまみにもどうぞ!

しんなりしてしまったセルリーは、切って10分ほど冷水につけておくと、シャキッとします。水分はしっかり取ってくださいね。

セルリーと落花生のマカロニサラダ



〈材料(2人分)〉

セルリー	1/2本
茹で落花生	10個
ロースハム	2枚
レーズン	大さじ1.5
マカロニ	20g
マヨネーズ	大さじ2
カレー粉	小さじ1/2
塩	適量

〈作り方〉

1. セルリーは落花生の大きさに合わせて切り、塩小さじ1/3で塩もみして洗って水分を取り、ハムは短冊に切る。
2. マカロニは塩茹でして水分をきり、粗熱をとる。
3. ボウルに1、2、レーズン、マヨネーズ、カレー粉を入れて混ぜ、塩で味を調える。



館山の特産品の落花生とセルリーを合わせたメニュー。

マヨネーズやカレーが好きなお子様から、落花生が好きなお年寄りまで喜ばれるメニューです。

落花生の旬は10・11月ですが、茹でたての落花生を冷凍保存しておくとも一年中作れます!

アジのまご茶



〈材料(2人分)〉

〈なめろう〉	
お刺身用アジの身	100g
青しそのみじん切り	2枚分
生姜のみじん切り	小さじ1
みょうがのみじん切り	大さじ1
みそ	大さじ1
青ねぎ(小口切り)	大さじ1
きざみのり	少々
お茶・ごはん	茶碗2杯分

〈作り方〉

1. なめろう…アジは5mm角に切り、青しそ、生姜、みょうが、みそと共に包丁で切り混ぜる。
2. ごはんになめろうをのせ、お茶をかけ、ねぎを散らす。



お好みで、ゆず胡椒やわさびを添えてもおいしいです！
アジやイワシなどの背の青い魚に、生姜やねぎや青しそなどの薬味、みそを包丁でたたきながら混ぜたものを「なめろう」または、「たたき」と言います。これをハンバーグ状にして焼いたものを「さんが」または「さんが焼き」と言い、団子状にして汁に入れたものを「つみれ汁」と言います♪

アジのマーボー豆腐



〈材料〉

アジの身	150g	
塩・こしょう	適量	
絹ごし豆腐	1丁	
ねぎのみじん切り	大さじ1	
ゴマ油		
万能ねぎの小口切り	大さじ1	
A	豆板醤	小さじ2
	甜麺醤	大さじ1
	しょう油	大さじ2
	酒	大さじ3
ガラスープ	2/3	
水溶き片栗粉		
	片栗粉	小さじ2
	水	小さじ2

〈作り方〉

1. アジは1cm角に切り、塩、こしょうをまぶす。豆腐は1.5cm角に切る。
2. フライパンにゴマ油を熱し、ねぎ、生姜、アジを強火で香ばしく炒める。
3. Aを加えて更に炒め、ガラスープを加えて水溶き片栗粉で濃度をつける。
4. 豆腐を加えて大きく混ぜる。



マーボー豆腐のアジバージョンです。少し具を大きめに切り、触感を楽しんでください。
お肉をお魚に代えた場合は、生臭みを減らすため、薬味やお酒を加えると、おいしくなります！
魚を炒めるときは、蒸れないように、大き目のフライパンで強火で炒めると香ばしく身も崩れにくく仕上がります♪

ズッキーニ入りポテトサラダ



〈材料(2人分)〉

ズッキーニ	1/2本
玉ねぎ	1/4個
じゃがいも	2個
ロースハム	3枚
マヨネーズ	大さじ4
茹で卵	1個
塩	適量
こしょう	〃

〈作り方〉

1. ズッキーニは3mm厚さの半月に切り、ラップで包んで600ワットのレンジで約1分加熱する。玉ねぎは、薄くスライスし、辛みがあれば水にさらして水分を取る。
2. 茹で卵は1cm角に切り、ハムは短冊に切る。
3. じゃがいもは、洗って1個ずつラップで包み、600ワットのレンジで約4分加熱し、熱いうちに皮をむく。
4. じゃがいもをあたり棒やビンの底などでつぶして、塩、こしょう、マヨネーズを混ぜる。
5. 4に1と2を加えて混ぜ、塩、こしょうで味を調える。



ズッキーニは、見た目はきゅうり、味はなすのようですが、かぼちゃ科なので、かぼちゃのような葉をつけます。

ズッキーニをきゅうりに見立ててアレンジしてみました。ホックリした味わいとグリーンがさわやかです。

ズッキーニそうめん



〈材料(2人分)〉

ズッキーニ	1本
そうめん	2把
温泉卵	2個
〈トマト入りそうめんつゆ〉	
トマト	1個
だし汁	300ml
酒、みりん、しょう油	各大さじ2
かつおぶし	3g

〈作り方〉

1. トマト入りそうめんつゆ…トマトはヘタを取り、1cm角に切る。鍋に、だし汁、酒、みりん、しょう油、かつおぶしを入れる。火にかけ、ひと煮立ちしたら、こし、トマトを加えて冷やす。
2. ズッキーニは細長いせん切りにする。野菜切り器があれば、使用する。
3. ズッキーニとそうめんを約2分茹で、手早く冷水で冷やし、水分をきる。
4. 器にズッキーニとそうめんを盛り、トマト入りそうめんつゆをかけ、温泉卵をのせる。



ズッキーニをそうめんに見立てて入れることにより、ヘルシーで、清涼感が出ます。

かつおぶしはイノシン酸が多く、トマトはグルタミン酸が多いため、このふたつのうま味成分の相乗効果により、おいしいそうめんつゆとなります！

さつまいものプリン



〈材料 (2人分)〉

型 (流し缶) 15cm×11cm

〈生地〉

さつまいも(1cmの輪切り) 150g

〈プリン液〉

牛乳 200ml

卵 1個

卵黄 1個

グラニュー糖 80g

シナモンパウダー 少々

ラム酒 10ml

〈カラメル〉

グラニュー糖 80g

水 25ml

その他飾り(お好みで)

フルーツ、ホイップクリーム、

ミントの葉、など

〈作り方〉

1. カラメルを作る。鍋に水、グラニュー糖を入れて火にかけ、濃いカラメル色になったら型に流し入れ氷水にあてて固める。
2. プリンを作る。茹でるか蒸して火を通し皮を取ったさつまいもとプリン液をミキサーにかけ、滑らかになったら1の型に流し入れ気泡を除く。バットにペーパーを敷いて熱湯を注ぎ、その中に型を置いて160度で予熱したオーブンで40分焼く。
3. 2の生地が焼きあがったら型ごと氷水にあて十分に冷やす。型とプリンの中に包丁を差し込みぐるりと一周隙間をつくり、皿を型の上のせ逆さにしてプリンを出し切り分けて器に盛る。型に残ったカラメルに湯を少々加えて湯煎で溶かし、冷ましたカラメルソースをかける。お好みでフルーツやホイップクリームを添える。



型に残ったカラメルに牛乳を注いで湯煎で溶かすと、カラメルミルクとして飲めます。今回は流し缶を使用しましたが、プリンカップやお好みの器などで作っても良いです。その際には、出来上がったカラメルに水を大さじ2加えて煮溶かし、それぞれの器に流して固まったらプリン生地を注いで火を通します。

さつまいもと旬菜のピーナッツソース



〈材料 (2人分)〉

さつまいも(1cm幅スライス)

80g

キャベツ 1/6個

にんじん(5mm幅スライス)

60g

茹で卵 1個

〈ピーナッツソース〉

ピーナッツペースト(無糖のもの)

15g

マヨネーズ 小さじ1

ケチャップ 小さじ1

みそ 小さじ1

水 少々

〈作り方〉

1. 鍋に湯を沸かし塩(分量外)を入れ、さつまいも、にんじん、キャベツを茹で、ざるにあげ、水分をきる。
2. ソースを作る。ボウルでピーナッツソースの材料を全て混ぜ合わせ、硬い場合は、水で溶きのばす。
3. 1で茹でた野菜と半分に切った茹で卵を器に盛り、2で作ったソースを添える。



蒸し器があれば、野菜を蒸すと、野菜のうま味が逃げずによりおいしくいただけますが、しばらく置くとさつまいもの色が悪くなってしまうので、輪切りにして水にさらしてから蒸しましょう。

いちごとタコのサラダ



〈材料 (2人分)〉

いちご	6個
プチトマト	4個
茹でたタコ	50g
グリーンサラダ	適量
〈いちごドレッシング〉	
いちご	4個
レモン汁	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
塩、こしょう	適量

〈作り方〉

1. いちご・タコ・プチトマトは、3mmの厚さに切る。
2. いちごドレッシング…いちごは裏ごしし、残りの材料を加えて、泡だて器で混ぜる。
3. グリーンサラダを皿に盛り、1の材料をちらして2で作ったドレッシングをかける。



甘いいちご、酸っぱいいちごどちらでもOKです。レモン汁の量で酸味を調整してください。タコ以外にも、イカ・ホタテ・食用なばななど、好みの具材で味の変化を楽しみましょう。

いちごの油淋鶏



〈材料 (2人分)〉

鶏もも肉	1枚
サニーレタス	1枚分
〈下味〉	
酒	大さじ1
しょう油	小さじ1
〈衣〉	
卵	1個
薄力粉	25g
〈香味だれ〉	
いちご	100g
ねぎ(みじん切り)	大さじ2
生姜(みじん切り)	大さじ1
酢	大さじ2
ゴマ油	小さじ1/2
青しそ(みじん切り)	

〈作り方〉

1. 鶏肉は一口大に切り、下味の酒としょう油をまぶす。いちごは5mm角に切る。
2. 衣の材料を泡だて器で混ぜ、1にまぶして180度の油で中まで火を通す。
3. 香味だれの材料を混ぜる。
4. 皿にサニーレタスを飾り、鶏肉をのせて3で混ぜ合わせた香味だれをかける。



いつも食べている油淋鶏に、いちごの甘酸っぱさ加わることでスッキリした味わいになりグッと食べやすさが増します。そのまま食べるには酸っぱいくらいのいちごを使うのがおすすめです。

旬の食材ガイド



春

3月～5月

農産物

水産物

加工品

このガイドブックに掲載されている情報は調査時点(H25.5～H26.3)のもので、価格や生産地が現在のものと異なったり、生産・販売されていない場合もありますので、ご購入を検討される場合は各店舗に直接お問い合わせください。

春〈3月～5月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
アイスプラント 100円～(パック) 	シャリシャリとした食感と爽やかな酸味、鮮やかな緑色の葉の表面にはプチとした食感の水滴があります。 サラダ、お浸し、マリネなど。	12月～5月 館山市那古地区、南房総市 ①⑤⑦
青唐辛子(しとう) 60円～(袋) 	免疫機能を高め疲労回復に役立つビタミンCを多く含むので夏バテに効果があります。 炒め物、揚げ物、煮物、焼き物など。	5月～12月 館山市那古・北条・神戸・神余・館野・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦⑧⑩⑪
あさつき 50円～(袋) 	あさつきはねぎとは違う独立した種類で辛みの強いのが特徴です。 酢みそ和え、韓国風ナムル、天ぷら、炒め物など。	3月・4月 館山市北条地区 ⑥
アシタバ 100円～(袋) 	天ぷらや炒め物に適していて、食べた時にそのクセが爽やかな風味と感じて食べられます。 天ぷら、炒め物などに。	4月～ 館山市神戸・館野地区 ②⑥
アスパラガス 100円～(袋) 	グリーンの方は青みがあるがカロチンが豊富です。 アスパラガスの生ハム巻き、ベーコン、じゃがいもとアスパラガスの炒め物など。	5月～9月 館山市館野地区、南房総市 ①②⑦⑩
甘夏(川野みかん) 100円～(5個) 	独特の芳香・酸味があります。生食のほかマーマレード、砂糖漬け、ジュースなど加工用に。	5月 館山市那古・九重地区、南房総市 ④⑦
甘夏(各種) 50円～(個) 	「夏みかん」の枝変わり種で、夏みかんに比べて酸味が少なく甘いのが特徴です。 そのままで、マーマレード、シロップ漬け、ケーキのトッピングなど。	2月～6月、10月～2月 館山市船形・那古・北条・館山・神戸・神余・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥⑧⑩⑪
イタリアンパセリ 80円～(袋) 	パセリに比べると葉が平たく、風味や香りが柔らかいのが特徴です。 細かく刻んで料理のソースやドレッシングなどに。	3月～7月 南房総市 ⑥⑧

このガイドブックに掲載されている情報は調査時点(H25.5~H26.3)のもので、価格や生産地が現在のものと異なったり、生産・販売されていない場合もありますので、ご購入を検討される場合は各店舗に直接お問い合わせください。

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
いちご (あかねっこ) 600円～(パック) 	大玉で丸みがあり、果肉が柔らかく、酸味が少なく甘い。香りがよく、ジューシーです。 そのまま、ジャム、スイーツなど。	12月～5月 館山市館野地区 ⑦
いちご (あきひめ) 200円(パック小)・300円～(パック) 	酸味が少なくみずみずしいさわやかな甘みがあり、柔らかくふわとした食感です。 そのまま、ジャム、スイーツなど。	11月～5月 館山市館山・館野・那古地区 ④⑤⑦
いちご (かおりの) 650円～(パック) 	綺麗な円錐のいちごです。酸味はあまりなく、果肉は柔らかく、程よい甘さと香りが余韻として残ります。 そのまま、ジャム、スイーツなど。	11月～5月 館山市館野地区 ⑦
いちご (かなみひめ) 600円～(パック) 	濃厚でさわやかな甘い香りが特徴、弾力があってジューシーな味わいが魅力です。 そのまま、ジャム、スイーツなど。	12月～5月 館山市館野地区 ⑦
いちご (さがほのか) 420円～(パック) 	まろやかな甘みと香り、果肉は少し透明っぽくなって柔らかくジューシーです。 そのまま、ジャム、スイーツなど。	12月～5月 館山市那古地区 ⑦
いちご (さちのか) 450円～(パック) 	酸味と甘みを兼ね備えた品種で濃厚な味と香りが特徴。光沢があり、見た目の美しさも◎です。 そのまま、ジャム、スイーツなど。	11月～5月 館山市那古・九重・館野地区、南房総市 ①③⑦⑪
いちご (とちおとめ) 600円～(パック) 	ふっくらした丸みを帯びたシルエットがキュート。しっかりした肉質で甘みと酸味が程よいです。 そのまま、ジャム、スイーツなど。	12月～5月 館山市館野地区 ⑦
いちご (紅ほっぺ) 300円～(パック) 	甘味と酸味のバランスが良く、ジューシーな味わいです。 そのまま、ジャム、スイーツなど。	11月～5月 館山市那古地区、南房総市 ①⑦

春〈3月～5月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
いちご (もういっこ) 580円～(パック) 	果皮はきれいな赤色をしていて、果肉はややかためです。甘みと酸味のバランスがよいです。そのまま、ジャム、スイーツなど。	11月～5月 館山市館野地区 ⑦
いちご (やよいひめ) 300円～(パック) 	大粒で、酸味はそれほど感じないが、果汁が多いので、あと味はさっぱりしています。そのまま、ジャム、スイーツなど。	1月～5月 館山市豊房・那古地区 ④⑤⑦
いよかん 180円～(個) 	いよかんは甘みが強くて酸味は控えめです。果肉は柔らかくとてもジューシーです。ジャム、マーマレード、シロップ漬けなど。	12月～3月 館山市那古・神戸・館野地区、南房総市 ①③④⑤⑥
インゲン (つるなし) 50円～(袋) 	すじがなく柔らかくておいしいです。天ぷら、炒め物、和え物など。	3月～5月 館山市那古地区 ①
インゲン (ドジョウ) 100円～(袋) 	柔らかく独特の風味のあるインゲンです。インゲンのゴマ和え、天ぷら、炒め物、和え物など。	11月～6月 館山市那古・館山・北条・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑦⑧⑩
インゲン (平ざや) 60円～130円(袋) 	さやが扁平ですじが少なく、さやの曲がりほとんどないので調理しやすいです。炒めもの、煮物、サラダなど様々な料理に使えます。	4月～6月 館山市那古・神余・館野地区 ④⑦
インゲン (モロッコ) 100円～(袋) 	肉厚で食味極上です。さやの曲がりほとんどないので調理しやすいです。炒めもの、煮物、サラダなど様々な料理に使えます。	5月～7月 館山市九重地区、南房総市 ①④
インゲン (各種) 100円～(袋) 	カロテンや食物繊維、ミネラル分も豊富で、とれたてが何よりおいしい健康野菜です。天ぷら、炒めもの、煮物、サラダなど様々な料理に使えます。	11月～6月 館山市那古・北条・神戸・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥⑧⑪⑭

このガイドブックに掲載されている情報は調査時点(H25.5~H26.3)のもので、価格や生産地が現在のものと異なったり、生産・販売されていない場合もありますので、ご購入を検討される場合は各店舗に直接お問い合わせください。

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
うど 200円～(袋) 	味と香り、歯ざわりが非常に食欲をそそる野菜です。 天ぷらや酢みそ和えなど。	4月 館山市館山地区 ⑤
梅 (青梅) 200円～(袋) 	青くて硬い梅の実です。 梅酒、梅ジュースなど。	3月～6月 館山市西岬・九重、 南房総市 ①③④⑤⑦
梅 (白梅) 150円～(袋) 	果実は非常に大きく、種は果実のわりに小さめであり、果肉が厚くて柔らかいです。この梅で作る梅干しは高級品です。 梅干し、梅酒など。	5月～ 館山市那古・館山・ 館野・九重地区、南 房総市 ③④⑤⑥⑦
梅 (各種) 100円～(袋) 	地元産の梅の実です。 梅干し、梅酒、梅ジュースなど。	3月～6月 館山市豊房・神余・ 館野・九重地区、南 房総市 ①②④⑤⑥
うり (金糸うり(そうめんかぼちゃ)) 250円～(個) 	低カロリーで、かぼちゃの変わり種です。 酢の物、マヨネーズ和えなど。	5月～ 館山市神余・館野 地区、南房総市 ②③⑤⑦
エシャロット 380円～(袋) 	血液をサラサラにする効果があります。 炒め物、サラダ、煮込み料理、スープなど。	4月・5月 館山市 ⑥
エンダイブ 150円～(袋) 	独特の苦みとしゃきしゃきとした歯触りのよい食感が特徴です。 サラダにて。	1月～4月 鋸南町 ⑤
えんどう豆 (グリーンピース) 100円～(袋) 	青々とした色合い、さわやかな香り、ほのかな甘みが存分に楽しめます。 グリーンピースご飯、サラダ、煮物、炒め物など。	3月～6月 館山市那古・館山・ 北条・豊房・館野・ 九重地区、南房総 市 ①②⑦

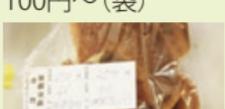
春〈3月～5月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
えんどう豆 (スナックえんどう) 80円～(袋) 	サヤごと食べられるものです。甘みがあり、ぱりとした食感が楽しめます。 和え物やサラダなどに使ったり、炒め物や汁物、煮物など。	12月～6月 南房総市 ③⑤⑪
カブ (小カブ) 100円～(袋) 	カブは消化酵素のアミラーゼを含んでおり、胃もたれや、胸やけを解消する働きや整腸作用があります。また、カブの葉はβ-カロテンをたくさん含んでいて、ヘルシーです。 炒め物、酢の物、汁物など。	10月～4月 館山市那古・神戸・豊房・館野・九重地区、南房総市 ③⑤⑥⑦
かぼちゃ (えびすかぼちゃ) 200円～(個) 	果肉は濃黄色で厚く、肉質はやや粘質がかかった粉質で食味良好です。 煮物、天ぷらなど。	5月～10月 館山市館野地区、南房総市 ①③⑦⑧
かぼちゃ (くり将軍) 380円～(個) 	ホクホクしていて、下がとがっているかぼちゃです。 サラダ、天ぷらなど。	5月～12月 南房総市 ④
かぼちゃ (ほっこり姫) 170円～(個) 	手のひらサイズのミニかぼちゃです。 多彩なメニューに使用されています。グラタンなど。	5月～12月 南房総市 ①④
かぼちゃ (各種) 100円～(個) 	低カロリーで、ビタミンや食物繊維を多く含んでいます。炒め物、煮物、スープ、揚げ物、スイーツなど。	5月～12月 館山市那古・北条・館山・豊房・館野・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦⑧⑪
からし菜 80円～(袋) 	ピリッと辛味がきいてサラダやおひたしに適しています。 漬物、おひたし、サラダなど。	11月～3月 館山市神余・館野地区 ②③⑤⑥
カリフラワー (各種) 50円～(個) 	花頭の部分を食用。花蕾のさっくりとした歯ざわりが特徴で、ビタミンCも豊富。加熱しても損失が少ないそうです。 酢の物、ピクルス、卵とじ、スープ、グラタン、サラダなど。	11月～5月 館山市館野地区、南房総市 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑩⑪

このガイドブックに掲載されている情報は調査時点(H25.5~H26.3)のものですが、価格や生産地が現在のものと異なったり、生産・販売されていない場合もありますので、ご購入を検討される場合は各店舗に直接お問い合わせください。

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
キンカン 150円～(袋) 	皮ごと食べられ、柔らかい苦味と甘味があっておいしいです。生のまま、スライスしてサラダ、ジャム、甘露煮など。	12月～6月 館山市船形・北条・館山・館野地区、南房総市 ①⑤⑥⑦⑨⑩
空芯菜 50円～(袋) 	若い葉と茎を食べる野菜で、シャキシャキとした食感のある茎と、少しヌメリを持つビタミン・ミネラル豊富な緑黄色野菜です。炒め物、ソテー、おひたし、あえ物、サラダなど。	5月～11月 館山市北条・館野地区 ①③⑤
クコ 50円～(袋) 	野生のものが多く苦味がほどよく独特な風味がおいしいです。おひたし、クコご飯など。	11月～4月 館山市館野・九重地区、南房総市 ①②③
グリーンリーフ 50円～(袋) 	葉がまっすぐなため、サラダやハンバーガーなどにも使いやすいおいしいレタスです。サラダ、しゃぶしゃぶ、スープなど。	12月～6月 南房総市 ⑤⑥
クレソン 80円～(袋) 	さわやかな香りとピリッとした辛味が特徴です。サラダ、おひたし、和え物など。	11月～3月 館山市北条・神戸・館野地区、南房総市 ①⑤⑦⑩
小松菜 60円～(袋) 	肉厚で歯切れが良くすっきりした味。冬の代表的な万能野菜です。汁の具、おひたしなど。	11月～6月 館山市那古・北条・西岬・神戸・豊房・神余・館野・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪
さつまいも (安納芋) 120円～(袋) 	糖度が高く、高水分で、焼くとまるでクリームのようにネっとりとした食感になり、焼くだけでも十分においしいです。焼き芋、スイーツなど。	7月～3月 館山市北条・館野・神戸地区、南房総市 ①②③④⑤⑦⑧⑪⑭
さつまいも (つば小町) 280円～(袋) 	貯蔵性も高く、ほっこりした甘さと奥深いうまみがあります。焼き芋、スイートポテトなど。	10月～12月 4月～6月 南房総市 ④

春〈3月～5月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
さつまいも (なると金時) 200円～(袋) 	栗のようにホクホクとした食感と、糖度が高めなのが特徴で、菓子の材料などでも重宝されています。 焼き芋、蒸し芋、天ぷら、大学いも、スイートポテトなど。	10月～12月 4月～6月 南房総市 ④
さつまいも (紅はるか) 180円～(袋) 	安納芋より甘い幻の芋。ミネラルも豊富、食物繊維も通常の2倍。しっとりやわらかくスッキリした甘味です。 焼き芋、スイートポテト、蒸し芋など。	10月～12月 4月～6月 館山市北条・館野・九重地区、南房総市 ②④⑤⑦
里芋 (各種) 50円～(袋) 	でんぷんが主成分。低カロリーで食物繊維も豊富です。 煮物、炒めもの、汁物など。	8月～、10月～3月 館山市北条・館山・神戸・豊房・館野地区、南房総市 ①②③④⑤⑥ ⑦⑧⑨⑩
山椒の実 120円～(袋) 	香味料として鰻の蒲焼の臭味消し、七味唐辛子の材料となります。 香辛料、菓子など。	5月・6月 南房総市 ⑦
山東菜 120円～(袋) 	山東菜は白菜の一種で、葉は黄緑色でとても柔らかく、アクも無いので生のままでも食べることができます。 サラダ、漬物、お浸しなど。	5月～ 館山市神戸地区 ⑥⑩
しいたけ (各種) 100円～(袋) 	原木栽培が主です。原木は菌床より天然に近い状態で栽培されるため、香りがよく、味も濃く、しっかりとした肉質が特徴です。 焼いたり煮たりいろいろな料理に活用できます。	10月～4月 館山市船形・神戸・豊房・神余・館野・九重、南房総市 ①③④⑤⑥⑦ ⑧⑨⑩⑪
しそ (赤しそ) 100円～(袋) 	梅干しなどの色づけに使う。食欲を増進させるほか、健胃作用や食中毒の予防にも効果がある。 梅干し、紫蘇ジュース、お茶漬けの風味づけなど。	5月～ 館山市那古・館山・神戸・豊房・九重地区、南房総市、鴨川市 ③④⑤⑥⑦⑧ ⑪
島らっきょう (越のパール) 150円～(袋) 	一般的ならっきょうよりスリムで小振りですが、香りはとても強く、ピリッとした辛さも持っています。 炒め物、鍋物、ぬたなど。	5月～ 館山市館野地区 ②

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
じゃがいも (さやあかね) 100円～(袋) 	淡いピンク色の皮が美しいじゃがいも。ホクホク、軽い食感なので粉ふきいもなどに調理すると抜群のおいしさです。 コロッケなど。	5月～、11月～ 館山市館野地区 ②⑤
じゃがいも (シャドークイーン) 150円～(袋) 	紫じゃがいもの3倍のアントシアニンを含む北海道生まれのじゃがいもです。 ポテトチップス、スープ、ポテトサラダなど。	5月～ 館山市北条・館野地区 ②⑤
じゃがいも (ノーザンルビー) 100円～(袋) 	皮も中身もきれいなピンク色のじゃがいもで、アントシアニンを多く含み、調理後も色が落ちず綺麗なピンク色に仕上がります。 ポテトサラダ、カラフルポテトチップなど。	5月～ 館山市北条・館野地区 ②⑤⑧
春菊 (各種) 60円～(袋) 	葉のギザギザが特徴的な春菊は、鍋物やお浸しなどにするとおいしいキク科の野菜です。 おひたし、鍋物、天ぷらなど。	10月～6月 館山市那古・北条・西岬・神戸・神余・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥ ⑧⑨⑪
食用なばな (各種) 50円～(袋) 	やわらかい花茎、葉、つぼみを食用とします。苦味がありますが茹でると甘みが出ます。 お浸し、和え物、漬物、汁物、炒め物など。	11月～4月 館山市那古・北条・館山・神戸・豊房・神余・館野・九重地区、南房総市 ①～⑪
ズッキーニ (オーラム) 50円～(個) 	きゅうりによく似た、緑色の一般的なズッキーニ。歯ごたえや味はなすによく似ています。 炒め物、サラダ、煮込み料理、スープなどに。	5月～ 館山市館山・神戸地区、南房総市 ①④⑦⑧⑩⑪
セリ 100円～(袋) 	香辛野菜、独特な香りが美味です。 吸い物、おひたし、巻き寿司の具など。	11月～6月 館山市北条・神余・九重地区、南房総市、鋸南町 ①③④⑤⑥
セルリー 150円～(袋) 	高血圧に効果があります。特徴的な香りは精神を安定させる働きや臭みを消す働きがあります。 サラダ、煮物、炒めもの、スープ、漬物など。	3月 館山市館野地区 ①⑤⑥⑦

春〈3月～5月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
ぜんまい 150円～(袋) 	おいしく食べられるぜんまいは、綿毛がしっかりと残っていて、葉が広がっていないものです。佃煮、お浸し、胡麻和え、煮物など。	5月 館山市館山・九重地区 ⑤⑦
そら豆 (一寸) 380円～(500g) 	ふつうのそら豆より大型で、マメひと粒の大きさが1寸(約3.3cm)であることから、このように呼ばれています。塩ゆで、炒めもの、煮物、揚げ物など。	4月 南房総市 ⑤
そら豆 (各種) 100円～(袋) 	そら豆はカリウムを豊富に含んでいて、ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。塩ゆで、炒めもの、煮物、揚げ物など。	4月～6月 館山市船形・那古・北条・西岬・神戸・豊房・神余・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥ ⑦⑧⑩⑪
ターサイ 60円～(袋) 	肉質は柔らかくクセがなく美味で幅広い料理に使えます。炒め物、鍋物、汁物など。	10月・12月～6月 館山市北条・館野地区、南房総市 ③⑤⑥⑦
大根 (青首大根) 100円～(本) 	市場にいちばん多く出回っているのがこのタイプです。首の部分が緑色なので「青首」といわれています。煮物、サラダ、漬け物、刺身のつま、おでん、炒め物など。	11月～6月 館山市館野・九重地区、南房総市 ③⑤⑦
大根 (赤芯大根) 80円～(本) 	皮は白、中が紅色の大根。シャキシャキした食感で色を生かしたサラダや甘酢漬けなどに向いています。サラダ、甘酢漬けなど。	10月～4月 館山市館野地区 ⑤
大根 (赤大根) 70円～(本) 	皮が赤い大根。甘味があつて緻密で歯ごたえもよく、サラダや漬け物、おろしなどに向いています。サラダ、漬物など。	10月～4月 館山市豊房・神戸・館野・九重地区、南房総市 ③④⑤⑦⑨⑩ ⑪
大根 (紫大根) 100円～(本) 	普通の大根と比べて辛味が少ないので、何にでも使いやすい紫色の大根です。サラダ、甘酢漬けなど。	6月～、10月～4月 館山市神戸・館野地区・南房総市 ③⑤⑩

このガイドブックに掲載されている情報は調査時点(H25.5~H26.3)のもので、価格や生産地が現在のものと異なったり、生産・販売されていない場合がありますので、ご購入を検討される場合は各店舗に直接お問い合わせください。

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
大根 (各種) 40円～(本) 	生でも加熱しても、漬け物にしてもおいしく、さまざまな料理に利用することができます。 煮物、サラダ、漬け物、刺身のつま、おでん、炒め物など。	10月～7月 館山市那古・北条・館山・神戸・豊房・館野地区、南房総市 ①～⑪
たけのこ (しのべたけのこ) 120円～(袋) 	季節限定・旬の食材。そのほろ苦さは、まさに房州の味です。 みそ汁、煮しめなど。	5月・6月 館山市豊房地区、南房総市 ⑤⑨
たけのこ (八竹) 100円～(袋) 	皮の色は赤紫色、茎は淡い緑色で白い粉をふきます。肉質が薄く、味はえぐみが少ない淡泊な味です。 吸い物、和え物、煮物、揚げ物など。	3月～6月 館山市北条・西岬・神余・館野・九重地区、南房総市 ②③⑤⑦
たけのこ (孟宗竹) 300円～(kg) 	大型で肉厚、実は白く柔らかで、えぐみも少なく、甘みを含んだ独特のうまみと、歯ごたえがあります。 吸い物、和え物、煮物、揚げ物など。	3月～5月 館山市豊房・神余・九重、館野地区 ③⑤⑨
たけのこ (各種) 20円～(100g) 	土から頭が出たばかりのたけのこです。一番の食べごろで軟らかいです。 吸い物、和え物、煮物、揚げ物など。	1月～6月 館山市那古・豊房・神戸・館野・神余・西岬・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦⑧⑪
玉ねぎ (新玉ねぎ) 100円～(袋) 	皮が薄く、果肉はやわらかくて甘味があり、辛味が少ないのでサラダなど生食に適しています。 サラダ、オニオンライスなど。	4月・5月 9月・10月 館山市館野地区、南房総市 ③④⑤⑥⑧⑪
玉ねぎ (各種) 100円～(袋) 	血液をサラサラにする働きがあり、血栓の予防に効果があるといわれています。 煮物、炒め物、サラダ、揚げ物、スープなど。	11月～5月 館山市神戸地区、南房総市 ③④⑤⑨
たら芽 150円～(袋) 	ほのかな苦みや、もっちりした食感が春を伝える食材として人気があり、山菜の王様とも言われています。 天ぷら、から揚げ、お浸し、和え物など。	3月～5月 館山市館山・那古・北条・神戸地区、南房総市 ①⑤⑥⑨⑧

春〈3月～5月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
チンゲンサイ 100円～(袋) 	葉柄は肉厚で葉とともに歯切れが良く中華料理、浅漬など幅広く利用できます。 炒め物、クリーム煮、スープ・あんかけの具など。	5月・6月、11月～3月 館山市北条・神戸・豊房・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥ ⑦⑧⑨⑩
つぼみな (つぼみっこ) 250円～(パック) 	コリコリした食感で、少し辛みがあり、火の通りがよく調理しやすいのが特徴です。 サラダ、炒め物、天ぷらなど。	3月 館山市館山地区 ⑤
つるな 50円～(袋) 	ビタミン類やミネラルを多く含んでいて栄養価が高く、江戸時代から栽培されてきた日本の伝統野菜です。 天ぷら、おひたし、和え物など。	5月～ 南房総市 ③④⑤
ツルムラサキ 70円～(袋) 	独特のぬめりがおいしい夏の青菜。ビタミン・ミネラルが豊富で栄養満点です。 おひたしなど。	5月～9月 館山市北条・館山・神戸・豊房地区、南房総市 ①③⑤⑥⑦⑧ ⑩
とうもろこし (ヤングコーン) 120円～(袋) 	大きくなる前に収穫した10cmほどのもので、柔らかく芯ごと食べられます。 サラダなど。	5月～ 館山市神戸地区 ①
トマト(中玉) (ルビー) 50円～(袋) 	糖度がとても高いので、一口含むと果物のような甘さが広がるのが大きな特徴です。 冷やしてそのまま、サラダなど。	5月～9月 館山市館野地区 ②⑤
トマト(ミニ) (アイコ・イエローアイコ) 80円～(袋) 	とても甘く濃厚で果物のような長細いミニトマトの品種です。 つぶして少し砂糖を加えてゼリーに。サラダ、パスタなど。	5月～ 館山市豊房、那古・北条・館山・神戸・館野地区、南房総市 ①②③⑤⑥⑦ ⑨⑩
夏みかん 50円～(個) 	酸味が強い為、お酢がわりに使ったり、砂糖やはちみつ漬けがおすすめです。 果肉を食べるのはもちろん、皮もマーマレードやピールの砂糖漬けに利用できます。	4月～8月 館山市那古・北条・神余・館野地区、南房総市、鋸南町 ①②③⑤⑥⑧ ⑪

このガイドブックに掲載されている情報は調査時点(H25.5~H26.3)のもので、価格や生産地が現在のものと異なったり、生産・販売されていない場合がありますので、ご購入を検討される場合は各店舗に直接お問い合わせください。

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
にら 60円～(袋) 	疲労回復、滋養強壮、免疫力を高めることなどに効果のあるスタミナ野菜です。 炒めもの、煮物、汁物、鍋物、ナムル、餃子など。	10月～6月 館山市神戸・豊房・九重地区、南房総市 ① ③ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
にんにく (ジャンボにんにく) 200円～(個) 	通常の何倍もの大きさと匂いも少なく、焼いたりすると焼きりんごのような食感です。 にんにくのホイル焼きなど。	2月～4月、6月～、9月・10月 館山市神戸・豊房・神余地区、南房総市 ① ④ ⑦ ⑧ ⑩
にんにく (新にんにく) 100円～(袋) 	新にんにくは、1年に1度だけ味かわえる限定品です。みずみずしく、まろやかな甘み、深みのある味です。 サラダ、冷奴、カツオのたたきなど。	5月～7月 館山市北条地区 南房総市 ① ④ ⑨
にんにくの芽 50円～(袋) 	にんにくの芽にはビタミンCもたっぷりあります。免疫力を高め風邪などの予防や美肌対策にも効果的です。 炒め物、和え物、ナムルなど。	5月～8月 館山市館野・九重地区、南房総市 ① ③
ねぎ (下仁田ねぎ) 70円～(袋) 	太く短いねぎで、白い部分だけを使います。甘味、辛味共に強く、煮物にすると旨みが引き立ちます。 薬味、炒めもの、汁物、揚げ物、焼き物など。	12月～3月 館山市北条・館山・豊房・神戸地区、南房総市 ① ⑤ ⑥ ⑧
ねぎ (ワケギ) 100円～(袋) 	ワケギはクセが少なく、香りもソフトで、ねぎ独特の辛味が少なく甘みがあります。 ぬた、ちぢみなど。	10月～4月 館山市那古・北条・神戸・豊房・館野地区、南房総市 ① ② ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑪
白菜 (たけのこ白菜) 100円～(個) 	柔らかくみずみずしく、食感が良いです。 鍋物、漬物、キムチなど。	12月～3月 館山市館野地区、南房総市 ③ ⑤
白菜 (各種) 80円～(個) 	生ではシャキシャキした歯ざわりで煮込むとやわらかくなり鍋物には欠かせない食材です。 煮物、鍋物など。	10月～3月 館山市那古・北条・館山・西岬・神戸・豊房・館野地区、南房総市 ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪

春〈3月～5月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
ハス 80円～(袋) 	厚めの輪切りにして煮付ける滑らかな舌触りとシャキシャキした食感が特徴です。 炒め物、揚げ物、煮物、蒸し物、れんこんチップ、天ぷらなど。	5月～1月 館山市館野・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦
はっさく 200円～(個) 	ビタミンCを豊富に含んでおり、シネフィリンとともに風邪予防にも大きな効果があります。 そのままデザート、サラダ、ジュースなど。	1月～3月 館山市那古・館野地区、南房総市 ①③⑤⑥
浜ぼうふ 150円～(袋) 	発汗、解熱、鎮痛などの他、婦人病や糖尿病にもいいと言われたりしています。 天ぷら、おひたし、和え物など。	3月～5月 館山市神戸地区 ⑥
ピーマン (各種) 50円～(袋) 	ビタミンCが多く含まれています。風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果的です。 サラダ、炒めもの、素焼き、揚げ物、煮物など。	5月～8月、11月・12月 館山市那古・北条・館山・神戸・豊房・神余・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑩⑪
びわ (希房(種無しびわ)) 800円～(小5個入) 	新品種の「種なしビワ」です。この「希房」は邪魔な種がなく、実の多くを食べることができます。 そのまま、ジャム、ソース、コンポートなど。	4月～6月 館山市那古地区 ⑤
びわ (里見(ハウス)) 500円～(袋) 	「楠」の自然交雑品種です。見た目が美しく、おいしいびわです。 そのまま、ジャム、ソース、コンポートなど。	4月～6月 館山市那古地区 ⑤⑧
びわ (田中) 500円～(袋) 	甘味は強く、酸味も適度でありバランスのとれた品種といえるでしょう。 そのまま、ジャム、ソース、コンポートなど。	4月～6月 館山市船形・那古・館野地区、南房総市 ①⑦⑩
びわ (房光) 400円～(袋) 	果肉はやや粘性ですが軟らかく、糖、酸共に高く食味は濃厚で、果肉のきめが細くなめらかな食感があります。 そのまま、ジャム、ソース、コンポートなど。	4月～6月 館山市那古地区 ③⑦⑧

このガイドブックに掲載されている情報は調査時点(H25.5~H26.3)のもので、価格や生産地が現在のものと異なったり、生産・販売されていない場合もありますので、ご購入を検討される場合は各店舗に直接お問い合わせください。

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
びわ (各種(ハウス・露地)) 130円～(袋) 	南房総の特産の「房州びわ」。食べごろは初夏の6月ごろです。そのまま、ジャム、ソース、コンポートなど。	4月～6月 館山市船形・那古・館野地区、南房総市 ①②③④⑤⑩
ふき (野ふき) 100円～(袋) 	山野に自生する野生のふきのことで「山ぶき」とも呼びます。佃煮やきやらぶきに向いています。佃煮、きやらぶきなど。	3月～6月 館山市那古・北条・神戸・豊房・神余・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥ ⑦⑨⑪
ふき (水ふき) 150円～(袋) 	水ふきは香りがよく、苦味は少なめでやわらかです。煮浸しなど。	5月 館山市九重地区、南房総市 ②③④⑥
ふきのとう 80円～(袋) 	独特な芳香と苦味があり、春を告げる食材です。ふきみそ、天ぷらなど。	1月～6月 館山市那古・北条・神戸・豊房・神余・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥ ⑦⑨⑪
ブロッコリー (スティックセニョール(茎ブロッコリー)) 100円～(袋) 	花蕾はブロッコリー、茎はアスパラガスのような食感。調理しやすく栄養が豊富で癖がなく食べやすい野菜です。サラダ、スープ、お浸し、ベーコン巻など。	10月～5月 館山市豊房・館山・神戸・館野・九重地区、南房総市 ③④⑤⑥⑦⑧ ⑨⑩
ブロッコリー (各種) 100円～(個) 	ビタミンCが非常に豊富で、疲労回復、かぜの予防、ガン予防、老化防止に効果があります。サラダ、炒め物、ピザ、パスタなど。	11月～6月 館山市北条・館山・神戸・館野・九重地区、南房総市 ①～⑪
紅海老芋 200円～(袋) 	食味が良い京都の伝統野菜として指定されている里芋の『海老芋』です。煮物、おでんなど。	5月～ 館山市館野地区 ②
ベビーリーフ 120円～(袋) 	いろいろな野菜のリーフが楽しめる。ラデッシュ・水菜・からし菜・ルッコラなどです。サラダなど。	5月～ 10月～ 館山市神戸地区、南房総市 ⑧⑩

春〈3月～5月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
ほうれん草 (サラダほうれん草) 100円～(袋) 	サラダほうれん草はアクをより少なく改良し、生でもおいしく食べられます。 サラダ、スープ、お浸しなど。	12月～4月 館山市北条・八幡・神戸・館野地区、南房総市 ③⑤⑥⑪
ほうれん草 (各種) 40円～(袋) 	ほうれん草はビタミン類、ミネラルなど非常に栄養価が高く、和洋中どんな料理にも合う緑黄色野菜です。 炒めもの、おひたし、汁物、ゴマ和えなど。	10月～6月 館山市北条・西岬・神戸・豊房・館野・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪
みずな 60円～(袋) 	古くから京都で作られていて、クセのない味わいでサラダやお浸し、鍋物など幅広く使える冬の京野菜です。 サラダ、お浸し、鍋物など。	10月～5月 館山市館山・那古・北条・神戸・館野・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦⑧⑩⑪
みつば 80円～(袋) 	根、茎、葉ともに特有の香りがあり、早春からの日本料理に欠かせない香味野菜です。 汁の実、おひたし、卵とじ、てんぷらなど。	4月・5月 南房総市 ⑤⑥
みょうが 100円～(袋) 	独特の香りが好まれ特有の紅色が目を楽しませる食材です。 天ぷら、酢の物、みそ汁の具など。	5月～8月 館山市船形・那古・北条・館山・館野・豊房・九重地区、南房総市 ①②③⑤⑥⑦⑧⑨
ヤーコン 150円～(袋) 	アンデス原産で食物繊維やミネラルを豊富に含んでいてダイエット効果と美味を兼備した健康根菜です。 サラダ、揚げ物、炒めもの、煮物など。	11月～3月 館山市北条・西岬・神戸・館野地区 ③⑤⑥⑧⑪
ヨモギ 100円(袋) 	野原などに自生していて、よもぎ餅(草餅)の緑の材料として知られています。 よもぎ餅、お浸し、和え物、天ぷら。	4月 館山市神戸地区 ⑥
らっきょう 180円～(袋) 	らっきょうには非常に多くの食物繊維が含まれていて、疲労回復や滋養強壮に効果があります。 甘酢漬け、醤油漬け、天ぷらなど。	3月～7月、9月～12月 館山市那古・館山・神戸・豊房・神余・館野・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
ラディッシュ (二十日大根) 80円～(袋) 	肉質は緻密で辛み、歯ごたえほど良く、サラダや浅漬けに最適です。 酢漬、サラダなど。	12月～6月 館山市北条・館山・神戸・館野地区 ①②③⑤⑩
リーフレタス 60円～(袋) 	クセがないので生のままサラダや巻物にしたり、スープや炒め物など加熱してもおいしいです。 サラダ、スープ、炒め物など。	12月～5月、6月～ 館山市館野地区、南房総市 ③⑤⑩
レタス (各種) 80円～(個) 	シャキシャキとする食感と甘みがあるのが特徴です。体内の水分を調節するのでむくみに効果的です。 サラダ、スープ、炒め物など。	12月～5月 館山市北条・神戸・館野地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦⑧⑩⑪
レモン (各種) 50円～(袋) 	レモンのクエン酸は、疲労回復、ストレス解消、免疫力向上、成人病予防など様々な効果があります。 レモンクリームなどデザートに、はちみつレモン、ドレッシングなど。	10月～6月 館山市那古・北条・館山・神戸・館野地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪
わさび菜 80円～(袋) 	生食はわさびに似たピリッとした食味、茹でるとクセが少し抜けて食べやすいです。 サラダやおひたし、和え物がおいしい。	10月～3月 館山市西岬・神戸・館野地区 ①②③⑤⑥⑧⑩⑪
ワラビ 200円～(袋) 	食物繊維、ビタミンB2を多く含む名の知れた山菜のひとつです。 お浸し、サラダ、炊き込みご飯、天ぷら、パスタなど。	3月・4月 館山市豊房・館山地区、南房総市 ⑤⑥⑨

春〈3月～5月〉 加工品

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
あんびん (もち米、小豆) 100円～(120g) 	もち米100%でつき立てのおもち。伸びがよくおいしいと評判です。 そのまま炙りもちで。	11月～4月 南房総市 ⑪
切干酢漬 (大根) 170円～(パック) 	切干大根を酢漬けにしたものです。コリコリした食感です。 そのままで。	2月～4月 館山市 ⑨
黒豆 (大豆) 200円～(袋) 	風味が豊かで美味です。 煮豆など。	12月～7月 館山市九重地区、 南房総市 ③⑤
山菜おこわ (もち米) 300円～(パック) 	蒸かしたてのおこわが納品されます。おいしいとリピーターさんも増えています。 そのままで。	11月～4月 南房総市 ⑪
赤飯 (もち米) 300円～(300g) 	蒸かしたてのおこわが納品されます。おいしいとリピーターさんも増えています。 そのままで。	11月～4月 南房総市 ⑪
大根の甘酢づけ (大根) 150円～(300g) 	大根特有のパリパリ、ポリポリとした食感がよいです。 そのままで。	12月～3月 館山市館山・那古・ 豊房地区 ⑤⑦⑧⑨
白菜漬け (白菜) 100円～(パック) 	冬のおいしい白菜を漬けた漬物です。 そのまま、チャーハンなど。	1月～3月 館山市館山地区 ⑦
びわの葉 (びわの葉) 100円～(袋) 	びわの葉には疲労回復、利尿作用、糖尿病予防など、さまざまな症状に効果があるといわれています。 お茶で。	5月～ 館山市館野地区 ②

このガイドブックに掲載されている情報は調査時点(H25.5~H26.3)のもので、価格や生産地が現在のものと異なったり、生産・販売されていない場合もありますので、ご購入を検討される場合は各店舗に直接お問い合わせください。

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
丸もち (もち米<月見もち>) 60円～(120g) 	もち米100%でつき立てのお餅が納品されます。伸びがよくおいしいと評判です。 焼き餅、雑煮、お供え用など。	11月～4月 南房総市 ⑪
八重桜の塩漬け (桜の花) 525円～(瓶) 	ほんのりと香る桜花の塩漬け。お白湯にいれて桜湯に、また桜ご飯に、お菓子作りに使用できます。 桜湯、桜ごはんなど。	4月・5月 鋸南町 ⑤ ⑦

春〈3月～5月〉 水産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
アカアワビ 1,000円～(100g) 	クロアワビよりも柔らかく食べやすいです。 酒蒸し、踊り焼きなど。	5月～9月 相浜漁協 ⑬ アワビは、禁漁により、水揚げされない時期がありますので、詳細は直売所にお問い合わせください。
アジ 78円～(100g) 	館山のアジは臭みが少なく、生姜がなくても、わさびでおいしく食べられます。 さんが、なめろうなど。	5月～ 相浜漁協 ⑬
イサキ 238円～(100g) 	小さくてもおいしいのがイサキの特徴です。小型のものは、「うりぼう」などと呼ばれています。 刺身、塩焼き など。	5月～8月 相浜漁協 ⑬
イシガキダイ 358円～(100g) 	一年中獲れるが、冬場の脂がのった物は刺身にするると絶品です。 刺身、昆布締めなど。	5月～ 相浜漁協 ⑬
カサゴ 280円～(100g) 	白身魚で外見とは裏腹に、非常に上品な味わいです。 刺身、煮魚など。	2月～5月 8月～ 相浜漁協 ⑬
カマス 80円～(尾) 	干物は絶品、旨味が産み出され、生以上の味になります。 干物など。	5月～ 相浜漁協 ⑬
カワハギ 158円～(100g) 	身は脂肪が少なく歯ごたえがある白身で、とくに肝がおいしいです。 刺身、煮物など。	1月～3月 5月～ 相浜漁協 ⑬
キンアジ 208円(100g) 	シコシコした食感が特徴なので、薄切りの刺身にするると絶品です。 刺身など。	5月～ 相浜漁協 ⑬

このガイドブックに掲載されている情報は調査時点(H25.5～H26.3)のもので、価格や生産地が現在のものと異なったり、生産・販売されていない場合もありますので、ご購入を検討される場合は各店舗に直接お問い合わせください。

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
キンメダイ 1,980円～(尾) 	四季を通じてよく脂がのっているため、煮物にすると特に美味ですが、白身であらゆる料理に利用できます。 煮魚など。	5月～ 相浜漁協 ⑬
クルマエビ 350円～(尾) 	高級エビで、熱を通した方が甘味が強くなります。 天ぷらなど。	5月～ 相浜漁協 ⑬
クロアワビ 1,300円～(100g) 	房州アワビは人気があり、食べた歯ごたえが違います。 刺身など。	4月～12月 館山船形漁協・相浜漁協・西岬漁協 ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ アワビは、禁漁により、水揚げされない時期がありますので、詳細は直売所にお問い合わせください。
クロカサゴ 218円～(100g) 	だしが美味で、フレンチのブイヤベースに最適です。 鍋、ブイヤベースなど。	5月～ 相浜漁協 ⑬
クロダイ 128円～(100g) 	身はタイ科らしく歯ごたえがある白身で、特に旬を迎えた夏頃のものはマダイにも劣らないおいしさです。 刺身、焼魚など。	4月～ 相浜漁協 ⑬
サヨリ 278円～(100g) 	まったくクセがなく、春には旨みも脂ものってきます。 刺身など。	4月～ 相浜漁協 ⑬
サワラ 178円～(100g) 	味わいは淡白でいながら、ほろっとした甘みがあり、クセはありません。刺身は鮮度がよく脂がのっているものがよいです。 刺身、酢締めなど。	5月～ 相浜漁協 ⑬
地ダコ 220円～(100g) 	近海で採れる地場産のタコです。館山近海はエサとなる魚介類が豊富でおいしいタコがとれる条件を満たしています。 刺身、カルパッチョ、煮物、たこ焼きなど。	5月～ 相浜漁協 ⑬

春〈3月～5月〉 水産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
シッタカ 158円～(100g) 	関東では、「尻高」と呼ばれて値のいい貝であり、ワタの苦さが、しょう油と合います。 塩茹で、煮物など。	5月～8月 西岬漁協 ⑭ 5月～9月 相浜漁協 ⑬
スズキ 168円～(100g) 	透明感のある白身で、淡白ななかに独特の風味があります。 刺身、塩焼きなど。	3月～8月 相浜漁協 ⑬
タケノコメバル 680円～(尾) 	身は透明感のある白身で、刺身にすると綺麗です。 刺身、煮つけ、塩焼きなど。	3月～5月 相浜漁協 ⑬
タチウオ 1,780円～(尾) 	皮と身の間に旨みが詰まっているので、皮つきで料理するとおいしいです。 刺身、塩焼き、フライなど。	2月～5月 8月～ 相浜漁協 ⑬
トコブシ 500円～(100g) 	アワビよりタンパク質を多く含み、ビタミンも含まれるので美容にも良いです。 煮物、刺身など。	5月～ 相浜漁協 ⑬
生ヒジキ 300円～(小) 600円～(大) 	海藻類の中でも、カルシウムが多く牛乳の14倍あります。 煮物など。	4月・5月 西岬漁協 ⑭
ハマグリ 130円～(100g) 	ハマグリは加熱した際、身からとても旨みのあるだしを出すので、この旨みを活かす食べ方がおすすめです。 焼、酒蒸しなど。	5月～ 館山船形漁協 ⑬
ヒゲダイ 78円～(100g) 	刺身は透明感のある白身。甘味旨味も充分ある。皮目がおいしいです。 刺身、ポワレなど。	5月～ 相浜漁協 ⑬

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
ヒラマサ 88円～(100g) 	回遊魚の王者で赤身の代表格。脂ののった滑らかさとこくがあります。鮨、刺身など。	5月～ 相浜漁協 ⑬
ヒラメ 328円～(100g) 	白身魚の中では特に淡白で繊細な味わいで、非常に美味です。刺身など。	11月～3月 5月～ 相浜漁協 ⑬
マダイ 2,560円～(尾) 	旨み成分のグルタミン酸、イノシン酸といったアミノ酸が多く含まれ、消化吸収が良いです。刺身など。	4月・5月 相浜漁協 ⑬
メジナ 138円～(100g) 	フレンチのムニエル、ポワレの味は他の魚の追随をゆるみません。ムニエル、ポワレなど。	12月～5月 相浜漁協 ⑬
メバル 280円～(100g) 	身は透明感のある白身で、刺身にするときれいです。刺身、煮つけなど。	2月～5月 相浜漁協 ⑬
ワカメ 80円～(100g) 	きれいな緑色と肉厚でやわらかく、シャキッとした歯ざわりが特徴です。刺身、ぬた、みそ汁など。	2月～4月 相浜漁協 ⑬

旬の食材ガイド

夏

6月～8月

農産物

水産物

加工品

このガイドブックに掲載されている情報は調査時点(H25.5～H26.3)のもので、価格や生産地が現在のものと異なったり、生産・販売されていない場合もありますので、ご購入を検討される場合は各店舗に直接お問い合わせください。

夏〈6月～8月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
青唐辛子 (甘とう美人) 100円～(袋) 	甘長とうがらしの一種。辛味はなく、ピーマンが嫌いな方にも食べてもらえるようなクセのない味です。 天ぷら・素焼き・炒め物など。	6月～ 南房総市 ⑤⑧
青唐辛子 (甘長唐辛子) 50円～(袋) 	肉質はやわらかくて辛味はほとんどありません。炒め物や揚げ物、煮物、焼き物など幅広く活用できます。 天ぷら・素焼き・炒め物など。	6月～11月 館山市那古・神戸・神余・館野地区、南房総市 ①②③④⑤⑥ ⑦⑧⑩⑪
青唐辛子 (ししとう) 60円～(袋) 	免疫機能を高め疲労回復に役立つビタミンCを多く含むので夏バテに効果があります。 炒め物、揚げ物、煮物、焼き物など。	5月～12月 館山市那古・北条・神戸・神余・館野・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦ ⑧⑩⑪
青唐辛子 (唐辛子) 80円～(袋) 	激辛ですが加熱すると辛さが和らぎ、ほんのりと甘みを感じるように成ります。 ピクルス、しょう油漬、香辛料など。	7月～ 館山市豊房・神余地区 ⑥⑦
アスパラガス 100円～(袋) 	グリーンの方は青みがあるがカロチンが豊富です。 アスパラガスの生ハム巻き、ベーコン・じゃがいもとアスパラガスの炒め物など。	5月～9月 館山市館野地区、南房総市 ①②⑦⑩
甘夏 (各種) 50円～(個) 	「夏みかん」の枝変わり、夏みかんに比べて酸味が少なく甘いのが特徴です。 そのままで、マーマレード、シロップ漬、ケーキのトッピングなど。	2月～6月、10月～2月 館山市船形・那古・北条・館山・神戸・神余・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥ ⑧⑪
アンズ(杏) 250円～(パック) 	アンズは酸味が強いので、生食よりもジャムや洋菓子などに加工されることが多い果物です。 ジャム、スイーツなど。	6月～ 館山市那古地区 ①
イタリアンパセリ 80円～(袋) 	パセリに比べると葉が平たく、風味や香りが柔らかいのが特徴です。 細かく刻んで料理のソースやドレッシングなどに。	3月～7月 南房総市 ⑥⑧

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
いちじく (栴井ドーナツ) 250円～(袋) 	懐かしい味の一般的ないちじくです。いちじくは足が早いです。産地の直売所では新鮮なものが入手できるのが特権です。生食、タルト、パウンドケーキなど。	8月～9月 館山市豊房・館野地区、南房総市 ④⑤⑦⑧
インゲン (ケンタッキー) 150円～(袋) 	やや厚みのある平さやで、スジがなく、固くなりにくいので、おいしく食べられます。よく茹でて和えもの、そのほか煮物、炒め物にも。	7月 館山市正木地区 ⑤
インゲン (ドジョウ) 100円～(袋) 	柔らかく独特の風味のあるインゲンです。インゲンのゴマ和え、天ぷら、炒め物、和え物など。	11月～6月 館山市那古・館山・北条・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑦⑧⑩
インゲン (平ざや) 60円～(袋) 	さやが扁平ですじが少なく、さやの曲がりかほとんどないので調理しやすいです。炒めもの、煮物、サラダなど様々な料理に使えます。	4月～6月 館山市那古・神余・館野地区 ④⑦
インゲン (モロッコ) 100円～(袋) 	肉厚で食味極上です。さやの曲がりかほとんどないので調理しやすいです。炒めもの、煮物、サラダなど様々な料理に使えます。	5月～7月 館山市九重地区、南房総市 ①④
インゲン (各種) 100円～(袋) 	カロテンや食物繊維、ミネラル分も豊富で、とれたてが何よりおいしい健康野菜です。天ぷら、炒めもの、煮物、サラダなど様々な料理に使えます。	11月～6月 館山市那古・北条・神戸・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥⑧⑪⑭
梅 (青梅) 200円～(袋) 	青くて硬い梅の実です。梅酒、梅ジュースなど。	3月～6月 館山市西岬・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑦
梅 (各種) 100円～(袋) 	地元産の梅の実です。梅干し、梅酒、梅ジュースなど。	3月～6月 館山市豊房・神余・館野・九重地区、南房総市 ①②④⑤⑥

夏〈6月～8月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
うり (青うり) 80円～(個) 	歯切れが良く漬物に最適です。 漬物など。	7月～9月 館山市館野地区 ③
うり (白うり) 80円～(個) 	クセが少なく、きゅうりのような 青臭さもあまりないので食べや すいです。 炒め物や煮物で。	7月～ 南房総市 ①④
うり (まくわうり) 100円～(個) 	懐かしの香りがあり糖度が高く 食味が良いです。 冷やしてデザートとして。	7月～9月 館山市神戸・豊房・ 館野地区、南房総 市 ①③⑤⑦
うり (各種) 40円～(個) 	色々な漬物にすると歯ざわりが よくおいしいです。 漬物、炒め物、スープなど。	7月～ 館山市那古・神戸・ 館野・九重地区、南 房総市 ①②④⑤⑦⑧ ⑪
枝豆 (各種) 150円～(袋) 	甘みと風味があり美味。ビール のおつまみに最高です。 茹でて食べるのが一番。	6月～8月、10～12月 館山市神戸・館野・ 那古・北条・九重地 区、南房総市 ①②③④⑤⑦ ⑩
えんどう豆 (グリーンピース) 100円～(袋) 	青々とした色合い、さわやかな香 り、ほのかな甘みが存分に楽し めます。 グリーンピースご飯、サラダ、煮 物、炒め物など。	3月～6月 館山市那古・館山・ 北条・豊房・館野・ 九重地区、南房総 市 ①②⑦
えんどう豆 (スナップえんどう) 80円～(袋) 	さやごと食べられるものです。甘 みがあり、ぱりっとした食感が楽 しめます。 和え物やサラダなどに使ったり、 炒め物や汁物、煮物など。	12月～6月 南房総市 ③⑤⑪
おかひじき 100円～(袋) 	シャキシャキした独特の軽い歯 触りと、鮮やかな緑色が特徴で す。 みそ汁、サラダなど。	6月～ 館山市神戸地区 ①⑧

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
オクラ (五角オクラ) 80円～(袋) 	独特の粘り気は食物繊維で整腸作用があります。 サラダ、炒め物、煮物、揚げ物、焼き物など。	6月～10月 館山市船形・那古・北条・館山・神戸・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑦⑧⑩
オクラ (ミニオクラ) 95円～(袋) 	長さが3cmほどで柔らかく生食向きです。 サラダなど。	7月～ 館山市北条地区 ①⑧
オクラ (レディーフィンガー) 100円～(袋) 	丸型をしたオクラです。繊維の発達が遅いので、その分遅くまで柔らかく食べられます。 さっと湯がいて様々な料理に。	7月～ 館山市那古地区 ①
カブ (赤カブ) 100円～(袋) 	消化酵素のアミラーゼをふくんでおり、胃もたれや胸やけを解消する働きや整腸作用があります。色鮮やかで美味です。 酢漬、サラダなど。	7月～2月 館山市神戸・豊房・館野地区、南房総市 ③⑤⑥⑦
カブ (あやめ雪カブ) 130円～(袋) 	紫と白の色合いがきれいな小カブです。しっとりとした肉質で甘みがあります。 サラダや酢漬けにおすすめです。	7月・12月・1月 館山市館野・九重地区 ③④⑤
かぼちゃ (えびすかぼちゃ) 200円～(個) 	果肉は濃黄色で厚く、肉質はやや粘質がかった粉質で食味良好です。 煮物、天ぷらなど。	5月～10月 館山市館野地区、南房総市 ①③⑦⑧
かぼちゃ (北の紅) 100円～(個) 	北海道産の赤皮かぼちゃです。濃厚な甘みから、スイーツやスープ等に最適なかぼちゃです。 プリン、スイートパンプキンなど。	7月～12月 館山市館野地区 ②⑤
かぼちゃ (九重栗) 100円～(個) 	果肉は濃黄色で甘みが強く、焼き芋のような食感です。 炒めもの、ポタージュなど。	6月～ 館山市豊房・神戸・西岬・九重地区 ①③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑭

夏〈6月～8月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
かぼちゃ (栗かぼちゃ) 100円～(個) 	別名西洋かぼちゃといい、甘くてホクホク感があります。 煮物、グラタン、スープなど。	6月～10月 館山市館野地区、 南房総市 ③⑤
かぼちゃ (くり将軍) 380円～(個) 	ホクホクしている。下がとがっているかぼちゃです。 サラダ、天ぷらなど。	5月～12月 南房総市 ④
かぼちゃ (くり坊) 100円～(個) 	甘くてホクホク、手のひらサイズの使いやすいミニかぼちゃです。 煮物や天ぷらのほか、とても用途が広く重宝するかぼちゃです。	6月～12月 館山市西岬・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑧
かぼちゃ (黒皮かぼちゃ) 200円～(個) 	果肉は粘質でやさしい甘味があり、煮崩れしにくいのが特徴です。 煮物など。	6月～12月 館山市九重地区 ④
かぼちゃ (コリンキー) 50円～(個) 	かぼちゃの臭みも少なく、薄切りにすると生のまま味付けしてサラダとして食べることが出来ます。 即席漬け、サラダ、炒め物など。	6月～12月 館山市館山・館野地区 ②⑤
かぼちゃ (白皮かぼちゃ) 200円～(個) 	糖度が高く粉質で加熱するとホクホクとした口当たりになります。 炒め物、スープなど。	6月～ 館山市館山・九重地区 ⑤③
かぼちゃ (ちりめんかぼちゃ) 200円～(個) 	水分が多く、甘さ控えめのかぼちゃで、煮物にすると最もおいしさが引き出されます。 煮物など。	6月～10月 南房総市 ③
かぼちゃ (おもちゃかぼちゃ) 200円～(個) 	観賞用のかぼちゃです。	6月～ 館山市西岬地区 ⑤

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
かぼちゃ (ほっこり姫) 170円～(個) 	手のひらサイズのミニかぼちゃです。 グラタンなど多彩なメニュー。	5月～12月 南房総市 ①④
かぼちゃ (坊ちゃん<小玉>) 100円～(個) 	普通のかぼちゃの半分以下のミニかぼちゃです。 まるごとラップで包み、電子レンジで7～8分加熱するだけでおいしく食べられます。	6月～ 館山市九重・館野・神戸地区、南房総市 ③⑤⑥
かぼちゃ (口ロン) 200円～(個) 	ユニークなラグビーボール型のかぼちゃでホクホク感があります。 コロッケや揚げ物がお勧め。	6月～12月 館山市豊房・館野地区、南房総市 ①④⑤⑦⑨
かぼちゃ (各種) 100円～(個) 	低カロリーで、ビタミンや食物繊維を多く含んでいます。 炒め物、煮物、スープ、揚げ物、スイーツなど。	5月～12月 館山市那古・北条・館山・豊房・館野・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦⑧⑪
きゅうり (白きゅうり) 100円～(袋) 	皮は一般的な緑のものよりも柔らかく傷付きやすい感じですが、果肉自体はしっかりとしているので、食感が良いです。 生のままサラダ、和え物、漬物など。	6月～10月 館山市館野地区 ②
きゅうり (フリーダム<刺なし>) 100円～(袋) 	ほのかに甘く、さわやかな良い香りに富み、ほとんど渋みがありません。 みそをつけて食べる生スティック、サラダ感覚の浅漬け、炒め物など。	6月～ 館山市館山地区 ⑤
きゅうり (四葉きゅうり) 120円～(袋) 	皮が柔らかく、香りも味も濃厚で歯切れが良いのが特徴です。 漬物、炒め物など。	7月～ 館山市神戸地区 ⑩
きゅうり (ラリーノ) 80円～(袋) 	手のひらサイズのミニきゅうり。青臭みがなく、みずみずしく、マイルドで、ほのかな甘味です。 サラダ等の生食だけでなく漬物にも最適。加工・業務用野菜としても利用できます。	6月～ 館山市館山・神戸地区 ①⑤⑪

夏〈6月～8月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
キンカン 150円～(袋) 	皮ごと食べられ、柔らかい苦味と甘味があっておいしいです。 生のまま、スライスしてサラダ、ジャム、甘露煮など。	12月～6月 館山市船形・北条・館山・館野地区、南房総市 ①⑤⑥⑦⑨⑪
金時草 80円～(袋) 	金時草は民間療法では古くから、産後に、目に、お肌に良いと言い伝えられ、女性におすすめです。 和え物、お浸し、酢の物、天ぷらなど。	6月～ 館山市館野地区 ③⑤
空芯菜 50円～(袋) 	若い葉と茎を食べる野菜で、シャキシャキとした食感のある茎と、少しヌメリを持つビタミン・ミネラル豊富な緑黄色野菜です。 炒め物、ソテー、おひたし、あえ物、サラダなど。	5月～11月 館山市北条・館野地区 ①③⑤
グリーンリーフ 50円～(袋) 	葉がまっすぐなため、サラダやハンバーガーなどにも使いやすいおいしいレタスです。 サラダ、しゃぶしゃぶ、スープなど。	12月～6月 南房総市 ⑤⑥
ゴーヤ 50円～(袋) 	苦味成分のある野菜で、糖尿病予防効果やガン予防効果などがあります。 ゴーヤチャンプルなど炒め物、酢の物、揚げ物など。	7月～10月 館山市那古・北条・神戸・豊房・館野・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦⑩
ゴーヤ (白ゴーヤ) 80円～(袋) 	白ゴーヤーは苦みが少なく、実も柔らかいので生食向きで、とてもおいしい野菜です。 サラダ、炒め物など。	7月～8月 館山市那古・九重地区、南房総市 ①④
小松菜 60円～(袋) 	肉厚で歯切れが良くすっきりした味。冬の代表的な万能野菜です。 汁の具・おひたしなど。	11月～6月 館山市那古・北条・西岬・神戸・豊房・神余・館野・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪
さつまいも (安納芋) 120円～(袋) 	糖度が高く、高水分で、焼くとまるでクリームのようにネットリとした食感になり、焼くだけでも十分においしいです。 焼いも、スイーツなど。	7月～3月 館山市北条・館野・神戸地区、南房総市 ①②③④⑤⑦⑧⑪⑭

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
さつまいも (つくば小町) 280円～(袋) 	貯蔵性も高く、ほっこりした甘さと奥深いうまみがあります。 焼き芋、スイートポテトなど。	10月～12月 4月～6月 南房総市 ④
さつまいも (なると金時) 200円～(袋) 	栗のようにホクホクとした食感と、糖度が高めなのが特徴で、菓子の材料などでも重宝されています。 焼き芋、蒸し芋、天ぷら、大学いも、スイートポテトなど。	10月～12月 4月～6月 南房総市 ④
さつまいも (紅あずま) 100円～(袋) 	蒸したり焼くとホクホクとネットリの間タイプの子ツツマイモです。 焼き芋、蒸し芋、天ぷら、大学いも、スイートポテトなど。	8月～1月 館山市館山・北条・神戸・館野・九重地区、南房総市 ②③④⑤⑥⑦ ⑧⑨⑩
さつまいも (紅はるか) 180円～(袋) 	安納芋より甘い幻の芋。ミネラルも豊富、食物繊維も通常の2倍。しっとりやわらかくスッキリした甘味です。 焼き芋、スイートポテト、蒸し芋など。	10月～12月 4月～6月 館山市北条・館野・九重地区、南房総市 ②④⑤⑦
さつまいも (各種) 100円～(袋) 	様々な栄養素を含んだ、高機能・低カロリーで美容にも効果的な食物なのです。 焼き芋、蒸し芋、天ぷら、大学いも、スイートポテトなど。	7月～12月 館山市九重地区、南房総市、鋸南町 ①③④⑤⑥
里芋 (各種) 50円～(袋) 	でんぷんが主成分。低カロリーで食物繊維も豊富です。 煮物、炒めもの、汁物など。	8月～、10月～3月 館山市北条・館山・神戸・豊房・館野地区、南房総市 ①②③④⑤⑥ ⑦⑧⑨⑩
山椒の実 120円～(袋) 	香味料として鰻の蒲焼の臭味消し、七味唐辛子の材料となります。 香辛料、菓子など。	5月・6月 南房総市 ⑦
しそ (青しそ) 50円～(袋) 	料理のつけあわせや薬味に利用されることが多く、香りは食欲をそそり、ミネラルやビタミンなど栄養価も豊富です。 刺身のつま、天ぷらなど。	6月～ 館山市北条・館野地区、南房総市 ①③⑥

夏〈6月～8月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
じゃがいも (アンデス) 150円～(袋) 	加熱するとほくほくした食感に仕上がりが甘み旨みがあつてとてもおいしいです。 ポテトサラダ、コロッケ、ジャーマンポテトなど。	7月～ 館山市九重地区 ③④
じゃがいも (インカのひとみ) 100円～(袋) 	味や食感はインカのめざめとよく似ていて、やや煮崩れしにくいタイプです。 シチュー、カレー、肉じゃがなどの煮物に。	6月～ 館山市館山・館野地区 ②⑩
じゃがいも (タワラヨーデル) 100円～(袋) 	メークイン並に休眠期が長く、保存していても芽が出にくい。ホクホクとしてマッシュポテトやコロッケに向いています。 マッシュポテト、コロッケなど。	6月～ 館山市館野地区 ②
じゃがいも (デジマ) 170円～(袋) 	煮崩れはやや少なく、肉じゃがや煮物はもちろん、フライドポテトや粉ふきいもなどさまざまな調理に使えます。 煮物、フライドポテト、粉ふきいもなど。	7月～ 南房総市 ④
春菊 (各種) 60円～(袋) 	葉のギザギザが特徴的な春菊は、鍋物やお浸しなどにするとおいしいキク科の野菜です。 おひたし・鍋物・天ぷらなど。	10月～6月 館山市那古・北条・西岬・神戸・神余・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥⑧⑨⑪
スイカ (夏武輝) 1,500円～(個) 	平均果重は6～8kgになる良質高糖度大玉紅スイカです。 スイカは8℃から10℃位が最も美味。皮は漬物、煮物で。種は炒って塩味をつけてビールのつまみに。	7月～ 南房総市 ①
スイカ (虎太郎) 50円～(個) 	糖度12～13度と高く、果肉はきめ細かい肉質でシャリ感抜群です。 スイカは8℃から10℃位が最も美味。皮は漬物、煮物で。種は炒って塩味をつけてビールのつまみに。	7月～ 館山市神戸地区 ①⑤⑪
スイカ (夏太鼓) 950円～(個) 	糖度が高く、シャリ気たっぷりの高級スイカです。 スイカは8℃から10℃位が最も美味。皮は漬物、煮物で。種は炒って塩味をつけてビールのつまみに。	7月 館山市館野地区、南房総市 ③④⑤

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
スイカ (ひとりじめ) 150円～(個) 	高糖度で大人気!こだま西瓜。小さなご家族や、お一人で食べになるのに最適です。冷蔵庫に収納ピッタリです。スイカは8℃から10℃位が最も美味。皮は漬物、煮物で。種は炒って塩味をつけてビールのつまみに。	7月～ 館山市神戸地区 ①⑤⑩
スイカ (黄美呼) 630円～(個) 	皮が黄色、中身も黄色。見た目は涼しげで、甘く水分もたっぷりです。スイカは8℃から10℃位が最も美味。皮は漬物、煮物で。種は炒って塩味をつけてビールのつまみに。	6月 館山市館野地区 ⑦
スイカ (姫甘泉) 600円～(個) 	種が少なく、皮ギリギリまで甘く、大玉にも負けないシャリシャリ感が味わえます。スイカは8℃から10℃位が最も美味。皮は漬物、煮物で。種は炒って塩味をつけてビールのつまみに。	7月～ 南房総市 ①④
スイカ (ブラック) 800円～(個) 	黒光りした濃緑色の果皮が印象的な大玉のスイカです。スイカは8℃から10℃位が最も美味。皮は漬物、煮物で。種は炒って塩味をつけてビールのつまみに。	7月～ 館山市館野地区 ②③
スイカ (紅まくら) 1,000円～(個) 	大玉でシャリシャリ・サクサク感の強い果肉は甘味も強く、メロンなみの糖度になります。スイカは8℃から10℃位が最も美味。皮は漬物、煮物で。種は炒って塩味をつけてビールのつまみに。	7月～ 館山市館野地区 ③
スイカ (マダーボール) 300円～(個) 	ラグビーボールのような楕円形のスイカで皮が薄く甘みがあります。大きさは2～4kgの小玉です。スイカは8℃から10℃位が最も美味。皮は漬物、煮物で。種は炒って塩味をつけてビールのつまみに。	6月～ 館山市西岬・館野地区、南房総市 ②③④⑤⑦⑧
スイカ (各種) 350円～(個) 	果肉や種子に含まれるカリウムは疲労回復ならびに利尿作用があります。スイカは8℃から10℃位が最も美味。皮は漬物、煮物で。種は炒って塩味をつけてビールのつまみに。	6月～ 館山市西岬・神戸・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑦⑧⑩
スイスチャード (不断草) 120円～(袋) 	鮮やかな彩りで、アメリカやヨーロッパなどではサラダなどによく用いられている野菜の一つです。バター炒め、おひたし、和え物など。	7月～ 南房総市 ⑧

夏〈6月～8月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
ズッキーニ (アラジン) 60円～(個) 	薄緑色のいびつな円盤形のズッキーニ。形がUFOに似ているので「UFOかぼちゃ」とも呼ばれています。 炒め物、サラダ、煮込み料理、スープなどに。	6月～ 館山市神戸地区 ①
ズッキーニ (グリーントスカ) 100円～(個) 	細長い形の緑果色。低カロリーでカロチンが豊富です。 炒め物、サラダ、煮込み料理、スープなどに。	6月 南房総市 ①③④⑤⑦⑪
ズッキーニ (ゴールドイー) 50円～(個) 	ゴールドイーは、とても綺麗な黄色で、見た目もかわいらしいたまたま型ズッキーニです。 炒め物、サラダ、煮込み料理、スープなどに。	6月～ 館山市神戸地区 ①⑤⑦
ズッキーニ (トロンボーン) 120円～(個) 	パンプキンとズッキーニの中間の伝統的イタリア野菜で、ライムグリーンのトランペット形が特徴です。 炒め物、サラダ、煮込み料理、スープなどに。	6月～ 館山市神戸地区、 南房総市 ⑤⑩
すもも(プラム) (大石早生) 120円～(袋) 	最も栽培されている品種です。果肉は淡い黄色でやわらかく、食べるとジューシーでさわやかな甘酸っぱさが口の中に広がります。そのまま、ジャム、コンポートなど。	6月～8月 館山市那古・館野地区 ①④⑤⑦
すもも(プラム) (ソルダム) 250円～(パック) 	「大石早生」に次いで栽培されているのがこの「ソルダム」。果実は大きめで甘みと酸味が調和した人気種です。そのまま、ジャム、コンポートなど。	6月～8月 館山市那古・館野地区 ①⑦
すもも(プラム) (各種) 200円～(袋) 	貧血、妊娠した女性におすすめです。カリウムも含まれていて高血圧予防にも期待できます。そのまま、ジャム、コンポートなど。	6月～ 館山市館野地区、 南房総市 ③⑦
セリ 100円～(袋) 	香辛野菜、独特な香りが美味しいです。 吸い物、おひたし、巻き寿司の具など。	11月～6月 館山市北条・神余・ 九重地区、南房総市、 鋸南町 ①③④⑤⑥

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
そら豆 (各種) 100円～(袋) 	そら豆はカリウムを豊富に含んでいて、ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。 塩ゆで、炒めもの、煮物、揚げ物など。	4月～6月 館山市船形・那古・北条・西岬・神戸・豊房・神余・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥ ⑦⑧⑩⑪
ターサイ 60円～(袋) 	肉質は柔らかくクセがなく美味で幅広い料理に使えます。 炒め物・鍋物・汁物など。	10月・12月～6月 館山市北条・館野地区、南房総市 ③⑤⑥⑦
大根 (青首大根) 100円～(本) 	市場にいちばん多く出回っているのがこのタイプ。首の部分が緑色なので「青首」といわれます。 煮物、サラダ、漬け物、刺身のつま、おでん、炒め物など。	11月～6月 館山市館野・九重地区、南房総市 ③⑤⑦
大根 (紫大根) 100円～(本) 	普通の大根と比べて辛味が少ないので、何にでも使いやすい紫色の大根です。 サラダ・甘酢漬けなど。	6月～、10月～4月 館山市神戸・館野地区、南房総市 ③⑤⑩
大根 (各種) 40円～(本) 	生でも加熱しても、漬け物にしてもおいしく、さまざまな料理に利用することができます。 煮物、サラダ、漬け物、刺身のつま、おでん、炒め物など。	10月～7月 館山市那古・北条・館山・神戸・豊房・館野、南房総市 ①～⑪
たけのこ (しのべたけのこ) 120円～(袋) 	季節限定・旬の食材。そのほろ苦さは、まさに房州の味。 みそ汁、煮しめなど。	5月・6月 館山市豊房地区、南房総市 ⑤⑨
たけのこ (八竹) 100円～(袋) 	皮の色は赤紫色、茎は淡い緑色で白い粉をふきます。肉質が薄く、味はえぐみが少ない淡白な味です。 吸い物、和え物、煮物、揚げ物など。	3月～6月 館山市北条・西岬・神余・館野・九重地区、南房総市 ②③⑤⑦
たけのこ (各種) 20円～(100g) 	土から頭が出たばかりのたけのこです。一番の食べごろで軟らかいです。 吸い物、和え物、煮物、揚げ物など。	1月～6月 館山市那古・豊房・神余・西岬・九重・神戸・館野地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦ ⑧⑪

夏〈6月～8月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
チンゲンサイ 100円～(袋) 	葉柄は肉厚で葉とともに歯切れが良く中華料理、浅漬など幅広く利用できます。 炒め物、クリーム煮、スープ・あんかけの具など。	5月・6月、11月～3月 館山市北条・神戸・豊房・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥ ⑦⑧⑨⑩
ツルムラサキ 70円～(袋) 	独特のぬめりがおいしい夏の青菜。ビタミン・ミネラルが豊富で栄養満点です。 おひたしなど。	5月～9月 館山市北条・館山・神戸・豊房地区、南房総市 ①③⑤⑥⑦⑧ ⑩
冬瓜 100円～(個) 	利尿作用があり、高血圧に効果があるといわれています。 煮物やスープ、炒め物、蒸し物など。	8月、11月～12月 館山市神戸・館野地区、南房総市地区 ②④⑤⑦
とうもろこし (あまいんです) 250円～(2本) 	フルーティーな甘さがあり食味に優れています。粒皮は柔らかくて食感が良いです。 蒸し・焼き・茹でとうもろこし、サラダ、スープ、かき揚げなど。	6月～ 館山市館野地区 ⑦
とうもろこし (ゴールドラッシュ) 90円～(本) 	実入りも先端まで良い品種で、大ぶりでボリューム感もあり、さわやかな甘みで柔らかい食感です。 新鮮なうちに生で、蒸し・焼き・茹でとうもろこし、サラダ、スープ、かき揚げなど。	6月～ 館山市神戸・館野地区、南房総市 ②③④⑤⑦⑩⑪
とうもろこし (サニーショコラ) 300円～(本) 	フルーツ系とうもろこしのなかでも、すっきりとした甘み、柔らかさのあるものです。 新鮮なうちに生で、蒸し・焼き・茹でとうもろこし、サラダ、スープ、かき揚げなど。	7月 南房総市 ④
とうもろこし (ピュアホワイト) 100円～(本) 	実は白く採りたては生で、さっぱりとした甘味があり、みずみずしいです。 新鮮なうちに生で、蒸し・焼き・茹でとうもろこし、サラダ、スープ、かき揚げなど。	6月～ 館山市那古・神戸地区 ①⑤⑩
とうもろこし (味来) 100円～(本) 	甘みがとても強く糖度が高い。サイズも小ぶりで果物のようなとうもろこしで生でも食べることができます。 新鮮なうちに生で、蒸し・焼き・茹でとうもろこし、サラダ、スープ、かき揚げなど。	6月～9月 館山市船形・北条・神戸・豊房・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥ ⑦⑧⑩

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
とうもろこし (各種) 100円～(本) 	新鮮なうちは生でおいしく食べられる品種もあります。 蒸し・焼き・茹でとうもろこし、サラダ、スープ、かき揚げなど。	6月～ 館山市神戸・神余・館野・九重地区、南房総市 ④⑤⑥⑦
トマト (EM) 230円～(3個) 	有機微生物栽培トマト。甘くみずみずしいトマトです。 サラダ、パスタ、焼く、煮込み、ピューレなど。	6月～ 南房総市 ⑦
トマト(ミニ) (キャロルパッション) 150円～(パック) 	酸味と甘みのバランスがよく、コクとうまみがあり、メリハリの効いた「パッション」を感じる味です。 冷やしてそのまま、サラダなど。	7月～ 館山市那古地区 ①⑤
トマト (シシリアンルージュ) 120円～(袋) 	調理や加工に適したトマトです。 リコピン、グルタミン酸が多く、塩とオリーブオイルで炒めるだけでおいしいトマトです。 オリーブオイル炒め、サラダ、パスタなど。	6月～ 館山市神戸地区、南房総市 ①⑩
トマト(中玉) (シンデイスイート・シディオロンジ) 150円～(パック) 	甘みが強く、フルーツのような食感を楽しめる中玉トマトです。甘みの中にある隠れた酸味が特徴です。 冷やしてそのまま、サラダなど。	7月～ 館山市那古・館山地区 ①⑤
トマト(中玉) (スイートトマト) 150円～(袋) 	とても甘いピンポン玉サイズの中玉トマトです。おやつやデザートとして、そのまま召し上がれます。 サラダ、パスタ、焼く、煮込み、ピューレなど。	6月～ 館山市神戸地区 ⑪
トマト(ミニ) (トスカーナバイオレット) 140円～(袋) 	赤紫(バイオレット)色のミニトマト。アントシアニン含有。葡萄のような食感です。 冷やしてそのまま、サラダなど。	7月～ 館山市神戸地区 ⑩
トマト(中玉) (フルティカ) 120円～(袋) 	中玉サイズでフルーツのように糖度が高いトマトです。 そのまま、サラダ、パスタなど。	7月～ 南房総市 ①④⑤

夏〈6月～8月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
トマト(中玉) (ルビー) 50円～(袋) 	糖度がとても高いので、一口含むと果物のような甘さが広がるのが大きな特徴です。 冷やしてそのまま、サラダなど。	5月～9月 館山市館野地区 ②⑤
トマト(中玉) (レッドボレロ) 180円～(袋) 	糖度が高く、食味の良い中玉トマトです。 冷やしてそのまま、サラダなど。	7月 館山市館野地区 ①⑦
ドラゴンフルーツ 300円～(個) 	ほんのり甘く、美容効果の高いフルーツで、レモン汁をたらしてもおいしいです。 2つか4つに切ってスプーンで召し上がってください。皮は天ぷらで食べれます。	7月～11月 館山市那古・神余地区、南房総市 ①④⑩
梨 (豊水) 200円～(個) 	豊水は果肉はやわらかで多汁。甘みの中に適度な酸味があります。 よく冷やしてそのままです。	7月～10月 館山市豊房・九重地区、南房総市 ①③④⑦⑧
なす (賀茂なす) 60円～(袋) 	球形で柔らかく、肉質はよくしまり、煮崩れしない歯ごたえの良なのが特徴です。 田楽、漬物、煮物など。	6月～ 館山市神戸・豊房地区 ⑤⑦⑩
なす (千両なす) 100円～(袋) 	市場に多く流通している一般的ななす。皮、果肉ともほどよいやわらかさで煮物、焼き物、揚げ物などさまざまな調理に使えます。 天ぷら、お浸し、煮物、焼き物、揚げ物など。	6月～11月 館山市那古・神戸・館野・九重地区、南房総市 ①③⑤⑩
なす (長なす) 70円～(袋) 	長いなすで、皮は少しかためで果肉はやわらかく、焼きなすや田楽、炒め物、煮物などに適しています。 焼きなす、田楽、炒め物、煮物など。	6月～11月 館山市神戸・豊房・館野地区、南房総市 ③⑤⑧⑩
なす (ひもなす(味むらさき)) 80円～(袋) 	細く長い形状の珍しいなす。生でも食べられます。 漬物、炒めもの、天ぷらなど。	7月～ 館山市那古・館野地区 ①③⑤

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
なす (フィレンツェ) 40円～(個) 	表皮は薄紫色、ずんぐりとした球形のイタリアンなすです。 パスタ、炒めものなど。	7月～ 南房総市 ①⑦
なす (米なす) 50円～(袋) 	アメリカの品種を日本で改良した大型のなす。肉質は締まり煮崩れしにくいのが特徴です。 焼き物、煮物、田楽など。	6月～ 館山市那古・神戸地区、南房総市 ①⑦⑩
なす (水なす) 100円～(袋) 	水分が多くて皮、果肉ともやわらかく、漬け物にするのがおすすめです。 浅漬、漬物など。	6月～ 館山市北条・神戸・豊房・九重地区 ④⑤⑦⑩
なた豆 120円～(袋) 	形がなたに似ているので「なた豆」。童話「ジャックと豆の木」のモデルにもなりました。 サラダ、天ぷら、炒めものなど。	6月～ 館山市九重地区、南房総市 ①⑦
夏みかん 50円～(袋) 	酸味が強い為、お酢がわりに使ったり、砂糖やはちみつ漬けがおすすめです。 果肉を食べるのはもちろん、皮もマーマレードやピールの砂糖漬けに利用できます。	4月～8月 館山市那古・北条・神余・館野地区、南房総市、鋸南町 ①②③⑤⑥⑧⑪
にら 60円～(袋) 	疲労回復、滋養強壮、免疫力を高めることなどに効果のあるスタミナ野菜です。 炒めもの、煮物、汁物、鍋物、ナムル、餃子など。	10月～6月 館山市神戸・豊房・九重地区、南房総市 ①③⑥⑦⑧⑨⑩
にんにく (ジャンボにんにく) 200円～(個) 	通常の何倍もの大きさと匂いも少なく、焼いたりすると焼きりんごのような食感です。 にんにくのホイル焼きなど。	2月～4月 6月～、9月・10月 館山市神戸・豊房・神余地区、南房総市 ①④⑦⑧⑩
にんにく (新にんにく) 100円～(袋) 	新にんにくは、1年に1度だけ味かわえる限定品です。みずみずしく、まろやかな甘み、深みのある味です。 サラダ、冷奴、カツオのたたきなど。	5月～7月 館山市北条地区、南房総市 ①④⑨

夏〈6月～8月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
にんにくの芽 50円～(袋) 	にんにくの芽にはビタミンCもたっぷり。免疫力を高め風邪などの予防や美肌対策にも効果的です。 炒め物、和え物、ナムルなど。	5月～8月 館山市館野・九重地区、南房総市 ①③
にんにく (ホワイト六片) 250円～(個) 	にんにくの高級品「ホワイト六片」は、なんといっても実が雪のように白く一粒一粒が大きいのが特徴です。 料理の風味づけ、にんにくのオイル焼き、しょう油漬けなど。	6月～ 館山市豊房地区 ⑩
バジル 50円～(袋) 	イタリア料理によく使われる熱帯アジア原産のハーブです。 サラダ、パスタ、ピザ、肉料理、魚料理など。	8月、12月～2月 館山市九重地区、鋸南町 ③⑤
ハス 80円～(袋) 	厚めの輪切りにして煮付ける滑らかな舌触りとシャキシャキした食感が特徴です。 炒め物、揚げ物、煮物、蒸し物、れんこんチップ、天ぷらなど。	5月～1月 館山市館野・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦
パプリカ 100円～(袋) 	パプリカはピーマンの一種ですが、甘みがあり、苦味があまり感じられないのが特徴です。 サラダ、炒めもの、素焼き、揚げ物、煮物など。	8月～12月 館山市神戸・豊房・館野地区、南房総市 ①②⑤⑥⑨⑪
ピーマン (子供ピーマン) 100円～(袋) 	肉厚でボリュームがあり食味が良いのが特徴です。 炒め物、天ぷら、肉詰めなどに。	7月～10月 館山市館野地区 ③⑤⑦
ピーマン (ピー太郎) 70円～(袋) 	小ぶりでも肉厚で苦味の少なく、子供でも食べやすい品種です。 サラダ、炒めもの、素焼き、揚げ物、煮物など。	7月 館山市豊房、神戸地区、南房総市 ①⑤⑥⑧⑨
ピーマン (各種) 50円～(袋) 	ビタミンCが多く含まれています。風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果的です。 サラダ、炒めもの、素焼き、揚げ物、煮物など。	5月～8月、11月・12月 館山市那古・北条・館山・神戸・豊房・神余・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑩⑪

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
びわ (大房) 400円～(袋) 	酸味が少なくほどよい甘みで果汁も豊富です。 そのまま、ジャム、ソース、コンポートなど。	6月 南房総市 ③④⑤⑩
びわ (希房<種無しびわ>) 800円～(小5個入) 	新品種の「種なしびわ」です。この「希房」は邪魔な種がなく、実の多くを食べることができます。 そのまま、ジャム、ソース、コンポートなど。	4月～6月 館山市那古地区 ⑤
びわ (里見<ハウス>) 500円～(袋) 	「楠」の自然交雑品種です。見た目が美しく、おいしいびわです。 そのまま、ジャム、ソース、コンポートなど。	4月～6月 館山市那古地区 ⑤⑧
びわ (田中) 500円～(袋) 	甘味は強く、酸味も適度にありバランスのとれた品種といえるでしょう。 そのまま、ジャム、ソース、コンポートなど。	4月～6月 館山市船形・那古・館野地区、南房総市 ①⑦⑩
びわ (富房) 800円～(パック) 	千葉県暖地園芸試験場で育成した品種で「津雲」×「瑞穂」の交雑品種です。 そのまま、ジャム、ソース、コンポートなど。	6月 南房総市 ⑩
びわ (房光) 400円～(袋) 	果肉はやや粘性ですが軟らかく、糖、酸共に高く食味は濃厚で、果肉のきめが細かなめらかな食感があります そのまま、ジャム、ソース、コンポートなど。	4月～6月 館山市那古地区 ③⑦⑧
びわ (房姫) 250円～(袋) 	千葉県暖地園芸試験場で育成した品種で、果肉の歯触りはやわらかく、多汁で食味は良いです。 そのまま、ジャム、ソース、コンポートなど。	6月 館山市館野地区 ⑦
びわ (瑞穂) 350円～(袋) 	サイズは100g前後と大きく、ほどよい甘みと適度な酸味があり、食味のよいびわです。 そのまま、ジャム、ソース、コンポートなど。	6月 南房総市 ①③⑤⑦⑩

夏〈6月～8月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
びわ (各種(ハウス・露地)) 130円～(袋) 	南房総の特産の「房州びわ」。食べごろは初夏の6月ごろです。そのまま、ジャム、ソース、コンポートなど。	4月～6月 館山市船形・那古・館野地区、南房総市 ①②③④⑤⑩
ふき (野ふき) 100円～(袋) 	山野に自生する野生のふきのことで「山ぶき」とも呼びます。佃煮やきやらぶきに向いています。佃煮、きやらぶきなど。	3月～6月 館山市那古・北条・神戸・豊房・神余・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥⑦⑨⑪
ふきのとう 80円～(袋) 	独特な芳香と苦味があり、春を告げる食材です。ふきみそ、天ぷらなど。	1月～6月 館山市那古・北条・神戸・豊房・神余・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥⑦⑨⑪
ぶどう (各種) 200円～(パック) 	糖度が高く美味です。そのまま、ジャム、ジュースなど。	6月～9月 館山市館野・九重・北条地区、南房総市 ①③④⑤⑦
ブルーベリー (各種) 100円～(パック) 	ケーキやジャムなどの材料としても人気のある果実で、眼の健康維持などにも効果があります。そのまま、ジャム、ソースなど。	6月～8月 館山市那古・北条・神戸・館野・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦⑪
ブロッコリー (各種) 100円～(個) 	ビタミンCが非常に豊富で、疲労回復、かぜの予防、ガン予防、老化防止に効果があります。サラダ、炒め物、ピザ、パスタなど。	11月～6月 館山市北条・館山・神戸・館野・九重地区、南房総市 ①～⑪
ブンタン (メイポメロ) 200円～(個) 	「メイポメロ」は、「ハッサク」に晩生の「平戸ブンタン」を交配して育成したブンタン品種です。そのままデザートとして。	6月 館山市那古地区 ⑦
紅オクラ 100円～(袋) 	非常に珍しい品種ですが、普通のオクラの花は白く、この品種は花も赤い花が咲きます。サラダ、炒め物、煮物、揚げ物など。	8月～ 館山市館野地区 ②⑤

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
ほうれん草 (各種) 40円～(袋) 	ほうれん草はビタミン類、ミネラルなど非常に栄養価が高く、和洋中どんな料理にも合う緑黄色野菜です。 炒めもの、おひたし、汁物、ゴマ和えなど。	10月～6月 館山市北条・西岬・神戸・豊房・館野・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪
ミニマンゴー 800円～(パック) 	国産「アーウィン種」の1つで、小さい実のまま完熟したマンゴーです。味わいは通常の完熟マンゴーと同じで、手軽さが魅力です。 そのままデザートで。	7月 南房総市 ⑦
みょうが 100円～(袋) 	独特の香りが好まれ特有の紅色が目を楽しませる食材です。 天ぷら、酢の物、みそ汁の具など。	5月～8月 館山市船形・那古・北条・館山・館野・豊房、九重地区、南房総市 ①②③⑤⑥⑦⑧⑨
メロン (小メロン) 100円～(袋) 	メロンがまだ小さいうちに(3～4cm)摘果したものを「小メロン」といいます。 ぬか漬け、かす漬けなど。	6月～ 館山市北条地区 ①③⑤
メロン (ころたん) 300円～(個) 	クセがなくさわやかな甘みが特徴。タネの部分が少なく皮が薄いので可食部が多いです。 そのままデザートとして。	7月 南房総市 ④
メロン (タカミメロン) 480円～(個) 	果肉はやや固めで、その分日持ちが良い。また、果汁も多く糖度が高いのが特徴のメロンです。 そのままデザートとして。	7月・8月 館山市北条・館野地区、南房総市 ①④⑤⑦
メロン (プリンスメロン) 100円～(個) 	甘みが強くとてもジューシーで、コストパフォーマンスはとても良いと言えるメロンです。 そのままデザートとして。	7月・8月 館山市館野・九重地区、南房総市 ①④⑦
メロン (マスクメロン(アールス)) 1,000円～(個) 	メロンの王様。果肉が厚く糖度も高く、食味は最高です。 そのままデザートで。	7月・8月 館山市北条・館野地区 ③⑤⑦

夏〈6月～8月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
メロン (マルセイユ) 300円～(個) 	糖度が高く肉厚。香りが良く、口の中に心地いい甘さが持続する赤肉のメロンです。 そのままデザートとして。	7月 南房総市 ④
メロン (各種) 250円～(個) 	メロンは体内のナトリウムを排出する効果のあるカリウムが豊富に含まれ、肝臓病や高血圧の予防に効果がある。 そのままデザートとして。	6月～ 館山市館野地区、南房総市 ③④⑦
もも (各種) 100円～(個) 	桃の食物繊維には整腸作用のあるペクチンが豊富なので便秘改善に効果が期待できます。 そのままデザートとして。	6月～ 館山市那古・神余・館野地区 ①⑤⑦
モロヘイヤ 70円～(袋) 	ビタミン、ミネラルを含む夏の青菜。独特のぬめりがあり、クセがない野菜です。 お浸し、和え物、とろろなど。	6月～10月 館山市那古・北条・豊房・館野地区、南房総市 ①③⑤⑥⑦⑧
らっきょう 180円～(袋) 	らっきょうには非常に多くの食物繊維が含まれていて、疲労回復や滋養強壮に効果があります。 甘酢漬け、醤油漬け、天ぷらなど。	3月～7月、9月～12月 館山市那古・館山・神戸・豊房・神余・館野・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦
ラディッシュ (二十日大根) 80円～(袋) 	肉質は緻密で辛み、歯ごたえほど良く、サラダや浅漬けに最適です。 酢漬、サラダなど。	12月～6月 館山市北条・館山・神戸・館野地区 ①②③⑤⑩
リーフレタス 60円～(袋) 	クセがないので生のままサラダや巻物にしたり、スープや炒め物など加熱してもおいしいです。 サラダ、スープ、炒め物など。	12月～5月 6月～ 館山市館野地区、南房総市 ③⑤⑩
ルッコラ 100円～(袋) 	ルッコラはハーブにあたり、ほのかにゴマのような香りがします。味は少しピリッと辛く、苦味も持っています。 サラダ、おひたし、炒め物など。	6月、11月～2月 館山市神戸・豊房・館野地区、鋸南町 ⑤⑦⑩

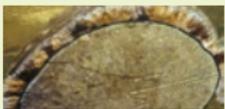
名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
<p>レモン (各種) 50円～(袋)</p> 	<p>レモンのクエン酸は、疲労回復、ストレス解消、免疫力向上、成人病予防など様々な効果があります。レモンクリームなどデザートに、はちみつレモン、ドレッシングなど。</p>	<p>10月～6月 館山市那古・北条・館山・神戸・館野地区、南房総市</p> <p>①③④⑤⑥⑦ ⑧⑨⑩⑪</p>

夏〈6月～8月〉 加工品(農産物)

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
きゅうりの麴漬け (きゅうり) 100円～(袋) 	館山産の旬のきゅうりを使用した漬物です。 そのままで。	6月 館山市九重地区 ④
黒豆 (大豆) 200円～(袋) 	風味が豊かで美味です。 煮豆など。	12月～7月 館山市九重地区、 南房総市 ③⑤
しいたけ粉 (しいたけ) 200円～(袋) 	しいたけの旨味成分はそのままに、簡単にしいたけの風味が味わえるようになっています。 だしなどに使用。	7月 館山市豊房地区 ④
しそジュース (赤しそ) 450円～(瓶) 	甘酸っぱい味と、ややワイルドな紫蘇の香りがマッチして非常に美味しく、透きとおった赤い色で、見た目も綺麗です。 冷やし、好みの薄さに薄めて飲むジュースです。	8月 館山市九重地区 ④
びわの種 (びわの種) 600円～(袋) 	アミグダリンが豊富に含まれるびわの種は薬効があるといわれています。 そのまま、または、粉末で。杏仁豆腐の材料として。	7月～ 館山市那古地区 ⑤
ポップコーン (とうもろこし) 250円～(袋) 	地元産のとうもろこしを使っているので、お子様にも安心です。 ポップコーン。	6月～ 鴨川市 ⑤
ゆかり (赤しそ) 100円～(袋) 	赤紫蘇を原料とした定番ふりかけです。 おにぎり、和え物など。	7月～9月 館山市北条・館山・館野・九重地区、南房総市 ③④⑤⑦⑧
らっきょうの塩づけ (らっきょう) 200円～(パック) 	塩味にするとどんな料理にも合って食べやすいです。 そのまま、炒めものなど。	6月・7月 館山市館野地区 ⑦

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
アイナメ 138円～(100g) 	身は脂肪の多い白身であり、そのことから「あぶらめ」とも呼ばれています。 刺身、から揚げなど。	7月～ 相浜漁協 ⑬
アカアワビ 1,000円～(100g) 	クロアワビよりも柔らかく食べやすいです。 酒蒸し、踊り焼きなど。	5月～9月 相浜漁協 ⑬ アワビは、禁漁により、水揚げされない時期がありますので、詳細は直売所にお問い合わせください。
イサキ 238円～(100g) 	小さくてもおいしいのがイサキの特徴です。小型のものは、「うりぼう」などと呼ばれています。 刺身、塩焼きなど。	5月～8月 相浜漁協 ⑬
イシダイ 388円～(100g) 	普通のスーパーや魚屋さんにはほとんど並ぶことは無い高級魚です。 刺身、塩焼きなど。	7月～ 相浜漁協 ⑬
ウマズラ 198円～(100g) 	カワハギの仲間で、肝がおいしい。脂肪分は約0.2%で低カロリーです。 煮物、刺身など。	6月～ 相浜漁協 ⑬
オニカサゴ 288円～(100g) 	汁物にすると、非常に濃厚なだしがとれます。 刺身、煮魚など。 ※ヒレに毒があるので調理の際はご注意ください。	8月～ 相浜漁協 ⑬
カサゴ 280円～(100g) 	白身魚で外見とは裏腹に、非常に上品な味わいです。 刺身、煮魚など。	2月～5月 8月～ 相浜漁協 ⑬
カンパチ 500円～(パック) 	味は好みで歯ごたえを楽しみたいなら締めて早いうちに、旨みを感じたいなら一晩くらい寝かせた物が良いです。 刺身、なめろう、塩焼きなど。	6月～8月 相浜漁協 ⑬

夏〈6月～8月〉水産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
キントキダイ 150円～(100g) 	皮は硬く、さらにざらざらした硬い鱗に覆われているが、中身は柔らかで美しい白身です。 刺身、煮魚、アラ汁など。	7月～9月 相浜漁協 ⑬
クロアワビ 1,300円～(100g) 	房州アワビは人気があり、食べた歯ごたえが違います。 刺身など。	4月～12月 館山船形漁協・相浜漁協・西岬漁協 ⑫⑬⑭ アワビは、禁漁により、水揚げされない時期がありますので、詳細は直売所にお問い合わせください。
シッタカ 158円～(100g) 	関東では、「尻高」と呼ばれて値のいい貝であり、ワタの苦さが、しょう油と合います。 塩茹で、煮物など。	5月～8月 西岬漁協 ⑭ 5月～9月 相浜漁協 ⑬
ショウジンガニ 50円～(杯) 	スーパーなどではあまり見かけませんが、みそ汁に入ると良いだしが出ておいしいです。 みそ汁、茹でるなど。	7月～ 相浜漁協 ⑬
スズキ 168円～(100g) 	透明感のある白身で、淡白ななかに独特の風味があります。 刺身、塩焼きなど。	3月～8月 相浜漁協 ⑬
タチウオ 1,780円～(尾) 	皮と身の間に旨みが詰まっているので、皮つきで料理するとおいしいです。 刺身、塩焼き、フライなど。	2月～5月 8月～ 相浜漁協 ⑬
ホウボウ 228円～(100g) 	刺し身はほのかな甘味があって絶品です。タイに似た味で皮目が美しいです。 刺身、から揚げ、焼物など。	6月～ 相浜漁協 ⑬

①とれたて市場 健人館 ②グリーンセンター実土里 ③南房総なのはな村 ④やさい新鮮組
 ⑤潮騒市場 旬彩 館山店 ⑥NPO法人しゃやく会 セットアップ ⑦安房農業協同組合 JAグリーン館山店 ⑧亀屋本店「里見横町店」
 ⑨せせらぎ ⑩百笑園 ⑪ふれあいショップ平砂浦 ⑫館山船形漁業協同組合直営 ふれあい市場
 ⑬館山市相浜漁業協同組合直営 ふれあい相浜 ⑭伊戸だいぼ工房 ⑮館山市相浜漁業協同組合直営 海鮮パーベキュー 浜のいそび

旬の食材ガイド



秋

9月～11月

農産物

水産物

加工品

このガイドブックに掲載されている情報は調査時点(H25.5～H26.3)のもので、価格や生産地が現在のものと異なったり、生産・販売されていない場合もありますので、ご購入を検討される場合は各店舗に直接お問い合わせください。

秋〈9月～11月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
青唐辛子 (甘長唐辛子) 50円～(袋) 	肉質はやわらかくて辛味はほとんどありません。炒め物や揚げ物、煮物、焼き物など幅広く活用できます。 天ぷら・素焼き・炒め物など。	6月～11月 館山市那古・神戸・神余・館野地区、南房総市 ①②③④⑤⑥ ⑦⑧⑩⑪
青唐辛子 (しとう) 60円～(袋) 	免疫機能を高め疲労回復に役立つビタミンCを多く含むので夏バテに効果があります。 炒め物、揚げ物、煮物、焼き物など。	5月～12月 館山市那古・北条・神戸・神余・館野・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦ ⑧⑩⑪
あけび (ムベ) 200円～(袋) 	食べ方はあけびと同じですが、皮はあけびほど苦くありません。茹でて刻んでから、油でいため、みそ、砂糖で調味します。	10月～ 南房総市 ④
アスパラガス 100円～(袋) 	グリーンの方は青みがあるがカロチンが豊富です。 アスパラガスの生ハム巻きベーコン、じゃがいもとアスパラガスの炒め物など。	5月～9月 館山市館野地区、南房総市 ①②⑦⑩
アスパラ菜 80円～(袋) 	クセも無くほんのりと甘みがあり、味、食感ともアスパラに似た感じがします。 おひたし、ベーコン巻きなど。	11月～2月 館山市館野地区 ③⑤
甘夏 (各種) 50円～(個) 	「夏みかん」の枝変わりで、夏みかんに比べて酸味が少なく甘いのが特徴です。 そのままで、マーマレード、シロップ漬け、ケーキのトッピングなど。	2月～6月、10月～2月 館山市船形・那古・北条・館山・神戸・神余・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥ ⑧⑪
いちご (あきひめ) 200円～(パック小)、300円～(パック) 	酸味が少なくみずみずしいさわやかな甘み。柔らかくふわつとした食感です。 そのままで、ジャム、スイーツなど。	11月～5月 館山市館山・館野・那古地区 ④⑤⑦
いちご (かおりの) 650円～(パック) 	綺麗な円錐のいちごです。酸味はあまりなく、果肉は柔らかく、程よい甘さと香りが余韻として残ります。 そのままで、ジャム、スイーツなど。	11月～5月 館山市館野地区 ⑦

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
いちご (さちのか) 450円～(パック) 	酸味と甘みを兼ね備えた品種で濃厚な味と香りが特徴。光沢があり、見た目の美しさも◎です。そのまま、ジャム、スイーツなど。	11月～5月 館山市那古・九重・館野地区、南房総市 ①③⑦⑪
いちご (紅ほっぺ) 300円～(パック) 	甘味と酸味のバランスが良く、ジューシーな味わいです。そのまま、ジャム、スイーツなど。	11月～5月 館山市那古地区、南房総市 ①⑦
いちご (もういっこ) 580円～(パック) 	果皮はきれいな赤色をしていて、果肉はややかため。甘みと酸味のバランスがよいです。そのまま、ジャム、スイーツなど。	11月～5月 館山市館野地区 ⑦
いちじく (パナーネ) 300円～(パック) 	珍しい緑色のとても甘いいちじくです。生食、タルト、パウンドケーキなど。	9月～ 館山市那古地区 ①
いちじく (榊井ドーフィン) 250円～(袋) 	懐かしい味の一般的ないちじくです。いちじくは足が早いですが、産地の直売所では新鮮なものが入手できるのが特権です。生食、タルト、パウンドケーキなど。	8月～9月 館山市豊房・館野地区、南房総市 ④⑤⑦⑧
インゲン (ドジョウ) 100円～(袋) 	柔らかく独特の風味のあるインゲンです。インゲンのゴマ和え、天ぷら、炒め物、和え物など。	11月～6月 館山市那古・館山・北条・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑦⑧⑩
インゲン (各種) 100円～(袋) 	カロテンや食物繊維、ミネラル分も豊富で、とれたてが何よりおいしい健康野菜です。天ぷら、炒めもの、煮物、サラダなど様々な料理に使えます。	11月～6月 館山市那古・北条・神戸・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥⑧⑪⑭
ウグイス菜 100円～(袋) 	小松菜よりやや長細いシャモジ型の切れ込みのない葉です。お浸しや炒め物に最適です。	10月～ 館山市館野地区 ②

秋〈9月～11月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
うり (青うり) 80円～(個) 	歯切れが良く漬物に最適です。 漬物など。	7月～9月 館山市館野地区 ③
うり (はやとうり) 100円～(袋) 	細切りにすればシャキシャキ、厚切りでコリコリした食感です。 炒め物、スープ、漬物など。	11月 館山市九重地区、 南房総市 ③
うり (まくわうり) 100円～(個) 	懐かしの香りがあり糖度が高く 食味が良いです。 冷やしてデザートとして。	7月～9月 館山市神戸・豊房・ 館野地区、南房総 市 ①③⑤⑦
枝豆 (丹波の黒豆) 350円～(袋) 	莢や豆の薄皮がほんのり黒みを 帯びています。甘味が強くて芳香 があり風味は豊かです。 茹でて食べるのが一番。	10月～ 館山市那古・豊房 地区、南房総市 ①④⑩
枝豆 (各種) 150円～(袋) 	甘みと風味があり美味、ビール のおつまみに最高です。 茹でて食べるのが一番。	6月～8月 10月～12月 館山市神戸・館野・ 那古・北条・九重地 区、南房総市 ①②③④⑤⑦⑩
オクラ (五角オクラ) 80円～(袋) 	独特の粘り気は食物繊維で 整腸作用があります。 サラダ、炒め物、煮物、揚げ物、焼 き物など。	6月～10月 館山市船形・那古・北 条・館山・神戸・館野・ 九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑦ ⑧⑩
柿 (マメ柿、西村葉早生柿、 次郎柿、富有柿、太秋、他) 160円～(袋) 	柿に含まれるビタミンCの量は、 日本人がよく食べる果物の中で トップクラス。風邪予防や美肌効 果に期待できます。 そのままデザートとして。	9月～10月 館山市館山・北条・ 豊房・館野・九重地 区、南房総市 ①②③⑤⑥⑦ ⑨⑪
カブ (赤カブ) 100円～(袋) 	消化酵素のアミラーゼを含んで おり、胃もたれや、胸やけを解消 する働きや整腸作用があります。 色鮮やかで美味です。 酢漬、サラダなど。	7月～2月 館山市神戸・豊房・ 館野地区、南房総 市 ③⑤⑥⑦

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
カブ (小カブ) 100円～(袋) 	消化酵素のアミラーゼを含んでおり、胃もたれや、胸やけを解消する働きや整腸作用があります。また、カブの葉はβ-カロテンをたくさん含んでいて、ヘルシーです。炒め物、酢の物、汁物など。	10月～4月 館山市那古・神戸・豊房・館野・九重地区、南房総市 ③⑤⑥⑦
かぼす 100円～(袋) 	果肉は黄白色で多汁であり酸味が強いです。しっとりかぼすケーキ、かぼす酒など。	9月～12月 館山市館野地区、南房総市 ②③④⑤⑦
かぼちゃ (えびすかぼちゃ) 200円～(個) 	果肉は濃黄色で厚く、肉質はやや粘質がかかった粉質で食味良好です。煮物、天ぷらなど。	5月～10月 館山市館野地区、南房総市 ①③⑦⑧
かぼちゃ (北の紅) 100円～(個) 	北海道産の赤皮かぼちゃです。濃厚な甘みから、スイーツやスープ等に最適なかぼちゃです。プリン、スイートパンプキンなど。	7月～12月 館山市館野地区 ②⑤
かぼちゃ (栗かぼちゃ) 100円～(個) 	別名西洋かぼちゃといい、甘くてホクホク感があります。煮物、グラタン、スープなど。	6月～10月 館山市館野地区、南房総市 ③⑤
かぼちゃ (くり将軍) 380円～(個) 	ホクホクしていて、下がとがっているかぼちゃです。サラダ、天ぷらなど。	5月～12月 南房総市 ④
かぼちゃ (くり坊) 100円～(個) 	甘くてホクホク、手のひらサイズの使いやすいミニかぼちゃです。煮物や天ぷらのほか、とても用途が広く重宝するかぼちゃです。	6月～12月 館山市西岬・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑧
かぼちゃ (黒皮かぼちゃ) 200円～(個) 	果肉は粘質でやさしい甘味があり、煮崩れしにくいのが特徴です。煮物など。	6月～12月 館山市九重地区 ④

秋〈9月～11月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
かぼちゃ (コリンキー) 50円～(個) 	かぼちゃの臭みも少なく、薄切りにすると生のまま味付けしてサラダとして食べることが出来ます。 即席漬け、サラダ、炒め物など。	6月～12月 館山市館山・館野地区 ②⑤
かぼちゃ (ちりめんかぼちゃ) 200円～(個) 	水分が多く、甘さ控えめのかぼちゃで、煮物にすると最もおいしさが引き出されます。 煮物など。	6月～10月 南房総市 ③
かぼちゃ (バターナッツ) 200円～(個) 	ひょうたん型の小型かぼちゃ粘質で味が良いです。 パンプキンスープ、ポタージュなど。	10月～ 館山市館野地区 ⑦
かぼちゃ (ほっこり姫) 170円～(個) 	手のひらサイズのミニかぼちゃです。 多彩なメニューに使用されています。グラタンなど。	5月～12月 南房総市 ①④
かぼちゃ (ロロン) 200円～(個) 	ユニークなラグビーボール型のかぼちゃでホクホク感があります。 コロッケや揚げ物がお勧め。	6月～12月 館山市豊房・館野地区、南房総市 ①④⑤⑦⑨
かぼちゃ (各種) 100円～(個) 	低カロリーで、ビタミンや食物繊維を多く含んでいます。 炒め物、煮物、スープ、揚げ物、スイーツなど。	5月～12月 館山市那古・北条・館山・豊房・館野・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦⑧⑪
からし菜 80円～(袋) 	ピリッと辛味がきいてサラダやおひたしに適しています。 漬物、おひたし、サラダなど。	11月～3月 館山市神余・館野地区 ②③⑤⑥
カリフラワー (各種) 50円～(個) 	花頭の部分を食用。花蕾のさつくりとした歯ざわりが特徴。ビタミンC豊富、加熱しても損失が少ないです。 酢の物、ピクルス、卵とじ、スープ、グラタン、サラダなど。	11月～5月 館山市館野地区、南房総市 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑩⑪

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
カリン 250円～(2個) 	かりんの最大の特徴は独特の芳しい香り。薬効成分と共にこの香りを活かした加工に用いられます。 カリン酒、カリンジャムなど。	11月～ 館山市館野地区 ⑪
キウイフルーツ 160円～(袋) 	豊富なビタミンCと食物繊維が含まれています。 生のままデザートとして。	11月～ 館山市豊房地区、南房総市 ①⑤⑦
きゅうり (白きゅうり) 100円～(袋) 	皮は一般的な緑のものよりも柔らかく傷付きやすい感じですが、果肉自体はしっかりとしているので、食感が良いです。 生のままサラダ、和え物、漬物など。	6月～10月 館山市館野地区 ②
空芯菜 50円～(袋) 	若い葉と茎を食べる野菜で、シャキシャキとした食感のある茎と、少しヌメリを持つビタミン・ミネラル豊富な緑黄色野菜です。 炒め物、ソテー、おひたし、あえ物、サラダなど。	5月～11月 館山市北条・館野地区 ①③⑤
クコ 50円～(袋) 	野生のものが多く苦味がほどよく独特な風味がおいしいです。 おひたし、クコご飯など。	11月～4月 館山市館野・九重地区、南房総市 ①②③
栗 350円～(袋) 	料理だけでなく、モンブランや甘露煮をはじめスイーツの食材としても欠かせない存在です。 茹でて食べる、渋皮煮、甘露煮、スイーツなど。	9月・10月 館山市館野・九重地区、南房総市 ①③⑤⑦
クレソン 80円～(袋) 	さわやかな香りとピリッとした辛味が特徴です。 サラダ、おひたし、和え物など。	11月～3月 館山市北条・神戸・館野地区、南房総市 ①⑤⑦⑩
ゴーヤ 50円～(袋) 	苦味成分のある野菜で、糖尿病予防効果やガン予防効果などがあります。 ゴーヤチャンプルなど炒め物、酢の物、揚げ物など。	7月～10月 館山市那古・北条・神戸・豊房・館野・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦⑩

秋〈9月～11月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
小松菜 60円～(袋) 	肉厚で歯切れが良くすっきりした味。冬の代表的な万能野菜です。 汁の具・おひたしなど。	11月～6月 館山市那古・北条・西岬・神戸・豊房・神余・館野・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦ ⑧⑨⑩⑪
ざくろ 250円～(袋) 	さわやかな甘みと酸味があり独特の食感があります。 そのまま、サラダ、ヨーグルトに混ぜて、など。	10月～ 館山市神戸地区 ①
さつまいも (安納芋) 120円～(袋) 	糖度が高く、高水分で、焼くとまるでクリームのようにネっとりとした食感になり、焼くだけでも十分においしいです。 焼きも、スイーツなど。	7月～3月 館山市北条・館野・神戸地区、南房総市 ①②③④⑤⑦ ⑧⑪⑭
さつまいも (クイックスイート) 100円～(袋) 	ねっとりして「みずみずしい」食感。電子レンジでも短時間で甘くなり、冷めても食味が優れています。 焼き芋(ラップにくるんでレンジで)、スイーツなど。	9月～ 館山市館野地区 ②⑤
さつまいも (シルクスイート) 120円～(袋) 	絹のような、なめらかな舌触りが特徴の甘～いお芋です。 焼き芋、スイートポテトなど。	10月～12月 館山市九重地区、南房総市 ④⑦
さつまいも (つくば小町) 280円～(袋) 	貯蔵性も高く、ほっこりした甘さと奥深いうまみがあります。 焼き芋、スイートポテトなど。	10月～12月 4月～6月 南房総市 ④
さつまいも (なると金時) 200円～(袋) 	栗のようにホクホクとした食感と、糖度が高めなのが特徴で、菓子の材料などでも重宝されています。 焼き芋、蒸し芋、天ぷら、大学いも、スウィートポテトなど。	10月～12月 4月～6月 南房総市 ④
さつまいも (ぱーぶるすいーとろーど) 180円～(袋) 	アントシアニンが豊富な紫色のさつまいも。さっぱりとして上品な甘さでなので、料理やお菓子作りに最適です。 焼き芋、スイートポテトなど。	11月～ 鴨川市 ⑤

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
さつまいも (紅あずま) 100円～(袋) 	蒸したり焼くとホクホクとネットリの間タイプの子ツマイモです。 焼き芋、蒸し芋、天ぷら、大学いも、スイートポテトなど。	8月～1月 館山市館山・北条・神戸・館野・九重地区、南房総市 ②③④⑤⑥⑦ ⑧⑨⑩
さつまいも (紅はるか) 180円～(袋) 	安納芋より甘い幻の芋。ミネラルも豊富、食物繊維も通常の2倍。しっとりやわらかくスッカリした甘味です。 焼き芋、スイートポテト、蒸し芋など。	10月～12月 4月～6月 館山市北条・館野・九重地区、南房総市 ②④⑤⑦
さつまいも (まなむすめ) 230円～(袋) 	果肉のきめが細かく、冷めても硬くなりにくく、ホクホクというよりしっとりした滑らかな食感です。 焼き芋、スイートポテトなど。	11月～ 館山市北条地区 ⑤
さつまいも (各種) 100円～(袋) 	様々な栄養素を含んだ、高機能・低カロリーで美容にも効果的な食物なのです。 焼き芋、蒸し芋、天ぷら、大学いも、スイートポテトなど。	7月～12月 館山市九重地区、南房総市、鋸南町 ①③④⑤⑥
里芋 (セレベス) 100円～(袋) 	皮膚がほんのり赤味がかっています。ぬめりは少なくホクホクとしていて煮物やコロッケなどに最適です。 煮物、コロッケなど。	10月～2月 館山市那古・北条・館山・神戸・豊房・神余・館野地区、南房総市 ③④⑤⑥⑦⑧ ⑪
里芋 (各種) 50円～(袋) 	でんぷんが主成分。低カロリーで食物繊維も豊富です。 煮物、炒めもの、汁物など。	8月～、10月～3月 館山市北条・館山・神戸・豊房・館野地区、南房総市 ①②③④⑤⑥ ⑦⑧⑨⑩
シークワサー 120円～(袋) 	沖縄の方言で、すっぱい食べ物。血糖値を下げ血圧の上昇を抑えたり、動脈硬化の予防、美肌効果があります。 完熟したものは生食に。果汁を絞ってジュースやお酒に。	10月～ 館山市那古地区、南房総市 ①⑦
しいたけ (トムトム) 200円～(袋) 	厚肉、円形で肉質がしっかりしておりボリューム感たっぷりの椎茸です。 片面のみを焼いて食べてください。汗をジワッとかいてきたら食べごろの合図です。	10月～1月 館山市神余地区 ⑤

秋〈9月～11月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
しいたけ (各種) 100円～(袋) 	原木栽培が主です。原木は菌床より天然に近い状態で栽培されるため、香りがよく、味も濃く、しっかりとした肉質が特徴です。焼いたり煮たりいろいろな料理に活用できます。	10月～4月 館山市船形・神戸・豊房・神余・館野・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪
四角豆 80円～(パック) 	さやは成って1～2週間ほどの10cm前後が柔らかく食べごろ。成長するに従い、苦味は減り、味はサヤエンドウに似てきます。天ぷら、煮物、炒めものなど。	9月～ 館山市館山・那古地区、南房総市 ①④⑤⑦⑧
島菜 100円～(袋) 	沖縄ではポピュラー。からしなの一種です。炒めものなど。	10月～ 館山市神戸地区 ⑤
じゃがいも (さやあかね) 100円～(袋) 	淡いピンク色の皮が美しいじゃがいも。ホクホク、軽い食感なので粉ふきいもなどに調理すると抜群のおいしさです。コロッケなど。	5月～ 11月～ 館山市館野地区 ②⑤
じゃがいも (シンシア) 150円～(袋) 	フランスで育成されたジャガイモの新品種で甘みの強い豊かな味わいです。クリーミーな舌触りと濃厚な旨みが特徴です。煮もの、揚げもの、ポテトサラダなど。	10月～ 館山市館野地区 ④
春菊 (各種) 60円～(袋) 	葉のギザギザが特徴的な春菊は、鍋物やお浸しなどにするとおいしいキク科の野菜です。おひたし、鍋物、天ぷらなど。	10月～6月 館山市那古・北条・西岬・神戸・神余・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥⑧⑨⑩⑪
食用菊 100円～(袋) 	苦味、香りがクセになる。さつとゆでて色も鮮やか。甘酢や三杯酢などで。	11月～12月 館山市神戸地区 ⑪
食用なばな (各種) 50円～(袋) 	やわらかい花茎、葉、つぼみを食用とします。苦味がありますが茹でると甘みが出ます。お浸し、和え物、漬物、汁物、炒め物など。	11月～4月 館山市那古・北条・館山・神戸・豊房・神余・館野・九重地区、南房総市 ①～⑪

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
すだち 100円～(袋) 	「すだち」はクエン酸が多く含まれています。クエン酸は疲労回復を助けます。 焼き魚、刺身に果汁をかけたり、皮の部分を薬味おろしでおろして薬味として。	9月～1月 館山市館野・九重地区 ④⑦
ズッキーニ (グリーンパンツ) 250円～(袋) 	緑色のパンツをはいているかのようなズッキーニです。普通のズッキーニに比べると甘みを感じます。 炒め物、サラダ、煮込み料理、スープなどに。	11月～ 館山市北条地区 ⑩
セリ 100円～(袋) 	香辛野菜、独特な香りが美味しいです。 吸い物、おひたし、巻き寿司の具など。	11月～6月 館山市北条・神余・九重地区、南房総市、鋸南町 ①③④⑤⑥
ターサイ 60円～(袋) 	肉質は柔らかくクセがなく美味で幅広い料理に使えます。 炒め物、鍋物、汁物など。	10月 12月～6月 館山市北条・館野地区、南房総市 ③⑤⑥⑦
大根 (青首大根) 100円～(本) 	市場にいちばん多く出回っているのがこのタイプ。首の部分が緑色なので「青首」といわれます。 煮物、サラダ、漬け物、刺身のつま、おでん、炒め物など。	11月～6月 館山市館野・九重地区、南房総市 ③⑤⑦
大根 (赤芯大根) 80円～(本) 	皮は白、中が紅色の大根。シャキシャキした食感で色を生かしたサラダや甘酢漬けなどに向いています。 サラダ、甘酢漬けなど。	10月～4月 館山市館野地区 ⑤
大根 (赤大根) 70円～(本) 	皮が赤い大根。甘味があつて緻密で歯ごたえもよく、サラダや漬け物、おろしなどに向いています。 サラダ、漬物など。	10月～4月 館山市豊房・神戸・館野・九重地区、南房総市 ③④⑤⑦⑨⑩ ⑪
大根葉 100円～(袋) 	大根葉にはほうれん草の5倍、小松菜の1.5倍のカルシウムが含まれています。 サラダ、漬物、みそ汁など。	10月 館山市北条・豊房地区、南房総市 ⑤⑦⑨⑩

秋〈9月～11月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
大根 (ビタミン大根) 50円～(本) 	甘味があり中まで緑でみずみずしい大根です。 サラダ、漬物など。	11月・12月 館山市館野・豊房地区 ⑤⑥⑦
大根 (丸大根・聖護院) 50円～(本) 	肉質がととも柔らかいのに煮くずれしないのが特徴で、辛味や大根臭さが少なく煮ておいしい大根です。 田楽、煮物、風呂吹き大根など。	11月～2月 館山市館山・北条・神戸・神余・館野・九重地区、南房総市 ④⑤⑥⑨⑩
大根 (紫大根) 100円～(本) 	普通の大根と比べて辛味が少ないので、何にでも使いやすい紫色の大根です。 サラダ・甘酢漬けなど。	6月～ 10月～4月 館山市神戸・館野地区、南房総市 ③⑤⑩
大根 (各種) 40円～(本) 	生でも加熱しても、漬け物にしてもおいしく、さまざまな料理に利用することができます。 煮物、サラダ、漬け物、刺身のつま、おでん、炒め物など。	10月～7月 館山市那古・北条・館山・神戸・豊房・館野地区、南房総市 ①～⑪
たけのこいも 100円～(袋) 	地上に頭を出している姿がたけのこに似ていることから「たけのこいも」と呼びます。 煮物、揚げ物など。	10月～12月 館山市那古・館野地区 ⑤⑥⑦
玉ねぎ (新玉ねぎ) 100円～(袋) 	皮が薄く、果肉はやわらかくて甘味があり、辛味が少ないのでサラダなど生食に適しています。 サラダ、オニオンライスなど。	4月・5月 9月・10月 館山市館野地区、南房総市 ③④⑤⑥⑧⑪
玉ねぎ (各種) 100円～(袋) 	血液をサラサラにする働きがあり、血栓の予防に効果があるといわれています。 煮物、炒め物、サラダ、揚げ物、スープなど。	11月～5月 館山市神戸地区、南房総市 ③④⑤⑨
チンゲンサイ 100円～(袋) 	葉柄は肉厚で葉とともに歯切れが良く中華料理、浅漬など幅広く利用できます。 炒め物、クリーム煮、スープ、あんかけの具など。	5月・6月、11月～3月 館山市北条・神戸・豊房・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
ツルムラサキ 70円～(袋) 	独特のぬめりがおいしい夏の青菜。ビタミン・ミネラルが豊富で栄養満点です。 おひたしなど。	5月～9月 館山市北条・館山・神戸・豊房地区、南房総市 ①③⑤⑥⑦⑧⑩
冬瓜 100円～(個) 	利尿作用があり、高血圧に効果があるといわれています。 煮物やスープ、炒め物、蒸し物など。	8月・11月・12月 館山市神戸・館野地区、南房総市 ②④⑤⑦
とうもろこし (味来) 100円～(本) 	甘みがとても強く糖度が高い。サイズも小ぶりで果物のようなとうもろこしで生でも食べることができます。 新鮮なうちに生で、蒸し・焼き・茹でとうもろこし、サラダ、スープ、かき揚げなど。	6月～9月 館山市船形・北条・神戸・豊房・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑩
トマト(中玉) (ルビー) 50円～(袋) 	糖度がとても高いので、一口含むと果物のような甘さが広がるのが大きな特徴です。 冷やしてそのまま、サラダなど。	5月～9月 館山市館野地区 ②⑤
ドラゴンフルーツ 300円～(個) 	ほんのり甘く、美容効果の高いフルーツで、レモン汁をたらしてもおいしいです。 2つか4つに切ってスプーンで召し上がってください。皮は天ぷらで食べれます。	7月～11月 館山市那古・神余地区、南房総市 ①④⑩
長いも 100円～(袋) 	山芋の一種で、水気が多く粘りは少なくきめも粗いです。 とろろ、酢の物、サラダなど。	11月 館山市豊房・館野地区 ③⑦⑨
梨 (新高) 250円～(個) 	ビッグサイズの赤梨です。酸味が少なく、みずみずしく風味豊かな甘さを持ちます。 よく冷やしてデザートで。	9月～ 館山市九重地区、南房総市 ④⑦
梨 (豊水) 200円～(個) 	豊水は果肉はやわらかで多汁。甘みの中に適度な酸味があります。 よく冷やしてそのまま。	7月～10月 館山市豊房・九重地区、南房総市 ①③④⑦⑧

秋〈9月～11月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
なす (千両なす) 100円～(袋) 	市場に多く流通している一般的ななす。皮、果肉ともほどよいやわらかさで煮物、焼き物、揚げ物などさまざまな調理に使えます。天ぷら、お浸し、煮物、焼き物、揚げ物など。	6月～11月 館山市那古・神戸・館野・九重地区、南房総市 ①③⑤⑩
なす (長なす) 70円～(袋) 	長いなすで、皮は少しかためで果肉はやわらかく、焼きなすや田楽、炒め物、煮物などに適しています。焼きなす、田楽、炒め物、煮物など。	6月～11月 館山市神戸・豊房・館野地区、南房総市 ③⑤⑧⑩
にら 60円～(袋) 	疲労回復、滋養強壮、免疫力を高めることなどに効果のあるスタミナ野菜です。炒めもの、煮物、汁物、鍋物、ナムル、餃子など。	10月～6月 館山市神戸・豊房・九重地区、南房総市 ①③⑥⑦⑧⑨⑩
にんじん (黄色にんじん) 100円～(袋) 	普通のにんじんと形が似ていますが皮も果肉も黄色です。肉質はやわらかく、甘味もあり食べやすいです。ステックサラダなど。	11月～ 館山市館野地区 ②⑤
にんじん (金時にんじん) 150円～(袋) 	果肉がやわらかく甘味があり、独特の風味があります。ジュース用など。	10月～ 館山市館野地区 ②⑤
にんにく (ジャンボにんにく) 200円～(個) 	通常の何倍もの大きさで匂いも少なく、焼いたりすると焼きりんごのような食感です。にんにくのホイル焼きなど。	2月～4月 6月～、9月・10月 館山市神戸・豊房・神余地区、南房総市 ①④⑦⑧⑩
ねぎ (ワケギ) 100円～(袋) 	ワケギはクセが少なく、香りもソフトで、ネギ独特の辛味が少なく甘みがあります。ぬた、ちぢみなど。	10月～4月 館山市那古・北条・神戸・豊房・館野地区、南房総市 ①②⑤⑥⑦⑧⑨⑪
白菜 (各種) 80円～(個) 	生ではシャキシャキした歯ざわりで煮込むとやわらかくなり鍋物には欠かせない食材です。煮物、鍋物など。	10月～3月 館山市那古・北条・館山・西岬・神戸・豊房・館野地区、南房総市 ③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
ハス 80円～(袋) 	厚めの輪切りにして煮付ける滑らかな舌触りとシャキシャキした食感が特徴です。 炒め物、揚げ物、煮物、蒸し物、れんこんチップ、天ぷらなど。	5月～1月 館山市館野・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦
パプリカ 100円～(袋) 	パプリカはピーマンの一種ですが、甘みがあり、苦味があまり感じられないのが特徴です。 サラダ、炒めもの、素焼き、揚げ物、煮物など。	8月～12月 館山市神戸・豊房・館野地区、南房総市 ①②⑤⑥⑨⑪
ピーマン (子供ピーマン) 100円～(袋) 	肉厚でボリュームがあり食味が良いのが特徴です。 炒め物、天ぷら、肉詰めなどに。	7月～10月 館山市館野地区 ③⑤⑦
ピーマン (各種) 50円～(袋) 	ビタミンCが多く含まれています。風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果的です。 サラダ、炒めもの、素焼き、揚げ物、煮物など。	5月～8月、11月・12月 館山市那古・北条・館山・神戸・豊房・神余・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑩⑪
ひらたけ 100円～(袋) 	煮ても食感がしっかりとしているきのこです。 お吸い物、鍋などに。	11月～ 館山市神戸地区、南房総市 ①⑩
ぶどう (各種) 200円～(パック) 	糖度が高く美味です。 そのまま、ジャム、ジュースなど。	6月～9月 館山市館野・九重・北条地区、南房総市 ①③④⑤⑦
ブロッコリー (スティックセニール(茎ブロッコリー)) 100円～(袋) 	花蕾はブロッコリー、茎はアスパラガスのような食感。調理しやすく栄養が豊富で癖がなく食べやすい野菜です。 サラダ、スープ、お浸し、ベーコン巻など。	10月～5月 館山市豊房・館山・神戸・館野・九重地区、南房総市 ③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩
ブロッコリー (各種) 100円～(個) 	ビタミンCが非常に豊富で、疲労回復、かぜの予防、ガン予防、老化防止に効果があります。 サラダ、炒め物、ピザ、パスタなど。	11月～6月 館山市北条・館山・神戸・館野・九重地区、南房総市 ①～⑪

秋〈9月～11月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
ベビーリーフ 120円～(袋) 	いろいろな野菜のリーフが楽しめます。ラデッシュ・水菜・からし菜・ルッコラなどです。サラダなど。	5月～ 10月～ 館山市神戸地区、南房総市 ⑧⑩
ほうれん草 (各種) 40円～(袋) 	ほうれん草はビタミン類、ミネラルなど非常に栄養価が高く、和洋中どんな料理にも合う緑黄色野菜です。炒めもの、おひたし、汁物、ゴマ和えなど。	10月～6月 館山市北条・西岬・神戸・豊房・館野・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦ ⑧⑨⑩⑪
松茸 1,500円～(パック) 	「秋の味覚の王様」といわれる松茸。その芳醇な香りで多くの人を魅了します。吸い物、松茸ご飯、土瓶蒸し、炭火焼き、すき焼き、天ぷらなど。	10月～ 館山市豊房・館野地区、南房総市 ④⑤⑨
豆苗 100円～(袋) 	豆苗(とうみょう)はエンドウの若菜です。炒めもの、スープなど。	10月～ 館山市北条地区 ⑤
みかん (温州みかん) 100円～(袋) 	温州みかんは、日本国内で一般に「みかん」と呼ばれているものの正式名称です。温州みかんの中にもいろいろな品種や系統があります。そのままデザートで。	10月～ 館山市那古・館山・豊房・館野・九重地区、南房総市 ①②③⑤⑦
みかん (各種) 150円～(袋) 	糖度と酸味のバランスが良く美味です。そのままデザートで。	11月～2月 館山市北条・館山・豊房地区、南房総市 ③④⑤⑥⑦⑧ ⑪
みずな 60円～(袋) 	古くから京都で作られていて、クセのない味わいでサラダやお浸し、鍋物など幅広く使える冬の京野菜です。サラダ、お浸し、鍋物など。	10月～5月 館山市館山・那古・北条・神戸・館野・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦ ⑧⑩⑪
みぶ菜 100円～(袋) 	水菜と並び京都の伝統野菜のひとつ。水菜にはあまり無い、少しピリッとくる辛さを持っています。漬物、お浸し、鍋物、煮物、炒め物、サラダなど。	10月 館山市九重地区、南房総市 ④⑦

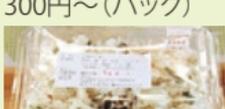
名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
モロヘイヤ 70円～(袋) 	ビタミン、ミネラルを含む夏の青菜。独特のぬめりがあり、クセがない野菜です。 お浸し、和え物、とろろなど。	6月～10月 館山市那古・北条・豊房・館野地区、南房総市 ①③⑤⑥⑦⑧
ヤーコン 150円～(袋) 	アンデス原産で食物繊維やミネラルを豊富に含んでいてダイエット効果と美味を兼ね備えた健康根菜です。 サラダ、揚げ物、炒めもの、煮物など。	11月～3月 館山市北条・西岬・神戸・館野地区 ③⑤⑥⑧⑪
ヤマイモ (やまのいも) 500円～(袋) 	新陳代謝や細胞の増殖機能を促進する作用があり、老化防止や肌の若さを保つことにつながります。 とろろ、短冊切りをわさび醤油、団子、磯部揚げなど。	9月～ 館山市北条・西岬・館野地区 ⑤⑦⑧
ヤマイモ (自然薯) 500円～(本) 	自然薯は古くから漢方薬としても用いられ、滋養強壮をはじめ疲労回復にも効果があり、粘りが強く美味です。 とろろ、短冊切りをわさび醤油、団子、磯部揚げなど。	10月～12月 館山市北条・神余・九重地区、南房総市 ①③④⑦
ゆず (各種) 100円～(袋) 	皮の方が栄養価が高くビタミンCは果汁の4倍近く。風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。 風味づけ、柚子みそ、香りづけ、マーマレードなど。	10月～12月 館山市北条・館山・館野・九重地区、南房総市 ③④⑤⑥⑦⑪
落花生 (おおまさり) 250円～(袋) 	千葉県が開発した品種。実は通常の約2倍の大きさで、甘く柔らかく、茹で加工に最適です。 茹で落花生など。	9月～11月 館山市船形・北条・神戸・九重地区 ①②④⑤⑥⑦⑧⑩
落花生 (各種) 300円～(袋) 	風味に優れ、塩茹でやピーみそがおいしいです。 ピーナッツみそ、茹で落花生など。	9月～11月 館山市豊房・神戸・館野・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑧⑨
らっきょう 180円～(袋) 	らっきょうには非常に多くの食物繊維が含まれていて、疲労回復や滋養強壮に効果があります。 甘酢漬け、醤油漬け、天ぷらなど。	3月～7月、9月～12月 館山市那古・館山・神戸・豊房・神余・館野・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦

秋〈9月～11月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
ルッコラ 100円～(袋) 	ルッコラはハーブにあたり、ほのかにゴマのような香りがします。味は少しピリッと辛く、苦味も持っています。 サラダ、おひたし、炒め物など。	6月 11月～2月 館山市神戸・豊房・館野地区、鋸南町 ⑤⑦⑩
レモン (各種) 50円～(袋) 	レモンのクエン酸は、疲労回復、ストレス解消、免疫力向上、成人病予防など様々な効果があります。レモンクリームなどデザートに、はちみつレモン、ドレッシングなど。	10月～6月 館山市那古・北条・館山・神戸館野地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦ ⑧⑨⑩⑪
ローゼル 200円～(パック) 	ハイビスカスの仲間。花後は果実を包む鮮やかな紅紫色の萼(がく)が大きくなり、乾燥させたものがハイビスカスティーの原料となります。ジャム、ゼリー、酒、ハーブティ、清涼飲料など。	9月 鋸南町 ⑤
わさび菜 80円～(袋) 	生食はわさびに似たピリッとした食味、茹でるとクセが少し抜けて食べやすいです。 サラダ、おひたし、和え物など。	10月～3月 館山市西岬・神戸・館野地区 ①②③⑤⑥⑧ ⑩⑪

加工品(農産物)

このガイドブックに掲載されている情報は調査時点(H25.5~H26.3)のもので、価格や生産地が現在のもものと異なったり、生産・販売されていない場合もありますので、ご購入を検討される場合は各店舗に直接お問い合わせください。

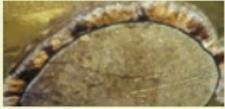
名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
あずき (白小豆) 400円～(袋) 	白色で赤小豆とは違う独特の風味で味はあっさりとしています。京菓子で人気です。煮豆、和菓子など。	10月～12月 館山市館山・館野地区 ⑦
あずき (大納言) 320円～(300g) 	糖分が多く味がしっかりしていて、光沢がきれい。煮ても腹割れしないので大納言という名前がつけました。赤飯、おはぎ、ぜんざいなど。	10月～12月 館山市館山・館野地区 ⑦
あんびん (もち米、小豆) 100円～(120g) 	もち米100%でつき立てのおもち。伸びがよくおいしいと評判です。そのまま、炙りもち。	11月～4月 南房総市 ⑪
ぎんなん (ぎんなん) 100円～(袋) 	カリウム、マグネシウム、鉄など骨を作るのに欠かせないミネラルを沢山含んでいます。ぎんなんご飯、炙りぎんなんなど。	10月～1月 館山市館野・豊房地区、南房総市、鴨川市 ②③④⑤⑥⑧
黒大豆 (丹波黒など) 230円～(袋) 	良質の植物性たんぱく質の宝庫。コレステロールや脂肪の蓄積を予防する効果があります。黒豆入りおこわ、黒豆きな粉、煮物など。	11月～2月 館山市北条・館野・九重・豊房地区 ①③④⑤⑥⑦⑧⑩
小松菜の塩漬け (小松菜) 100円～(袋) 	食感は野沢菜が細くなった感じで風味は程よい苦味が良いです。そのまま。	11月～1月 館山市 ⑦
山菜おこわ (もち米) 300円～(パック) 	蒸かしたてのおこわが納品されます。おいしいとリピーターさんも増えています。そのまま。	11月～4月 南房総市 ⑪
赤飯 (もち米) 300円～(300g) 	蒸かしたてのおこわが納品されます。おいしいとリピーターさんも増えています。そのまま。	11月～4月 南房総市 ⑪

秋〈9月～11月〉 加工品（農産物）

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
ドライ生姜 (ショウガ) 150円～(パック) 	生姜の成分たっぷり。スライスして砂糖漬けに。 このままお菓子で、お湯に加えて生姜湯で。	10月～ 館山市西岬地区 ⑧
紅生姜 (ショウガ) 180円～(袋) 	生姜の根を梅酢に漬け込んだものです。 焼きそばの付け合せや、たこ焼き、お好み焼などに。	10月・11月 館山市館山・那古・館野・豊房地区、南房総市 ①③④⑤⑦⑨
丸もち (もち米〈月見もち〉) 60円～(120g) 	もち米100%でつき立てのお餅が納品されます。伸びがよくおいしいと評判です。 焼き餅、雑煮、お供え用など。	11月～4月 南房総市 ⑪
ゆかり (赤しそ) 100円～(袋) 	赤紫蘇を原料とした定番ふりかけです。 おにぎり、和え物など。	7月～9月 館山市北条・館山・館野・九重地区、南房総市 ③④⑤⑦⑧

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
アオガニ 480円～(杯) 	殻が柔らかくて食べやすい上に身の量もある。特に内子とミソの味がまったりと甘いです。茹でるなど。	11月～ 相浜漁協 ⑬
アオリイカ 268円～(杯) 	身には甘味があり、しかも芳醇な奥行きのある旨味が感じられます。刺身、天ぷらなど。	9月～ 相浜漁協 ⑬
アカアワビ 1,000円～(100g) 	クロアワビよりも柔らかく食べやすいです。酒蒸し、踊り焼きなど。	5月～9月 相浜漁協 ⑬ アワビは、禁漁により、水揚げされない時期がありますので、詳細は直売所にお問い合わせください。
イシモチ 98円～(100g) 	特に冬は脂がのっておいしい。背開きにして、振り塩して少し寝かせてから焼く方が旨みがよく出ます。塩焼きなど。	9月～ 相浜漁協 ⑬
イタチウオ 50円～(100g) 	透明感ある白身で身はホロホロしています。煮魚、唐揚げなど。	10月～ 相浜漁協 ⑬
イナダ 63円～(100g) 	クセもなく、脂がのっているわりにあっさりしている。ビタミンB1、ビタミンB2が魚類中では多いです。ブリの幼魚。刺身など。	10月～ 相浜漁協 ⑬
ウスバハギ 120円～(100g) 	カワハギの仲間で、カワハギよりも大味です。刺身、漬け丼など。	9月～ 相浜漁協 ⑬
キントキダイ 150円～(100g) 	皮は硬く、さらにざらざらした硬い鱗に覆われているが、中身は柔らかで美しい白身です。刺身、煮魚、アラ汁など。	7月～9月 相浜漁協 ⑬

秋〈9月～11月〉 水産物・加工品

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
クロアワビ 1,300円～(100g) 	房州アワビは人気があり、食べた歯ごたえが違います。 刺身など。	4月～12月 館山船形漁協・相 浜漁協・西岬漁協 ⑫⑬⑭ アワビは、禁漁により、水揚げされ ない時期がありますので、詳細は 直売所にお問い合わせください。
ゴンズイ 30円～(100g) 	旬は秋。旬のものはたっぷり脂 が含まれていて煮付け等にもお すすめです。 みそ煮、みそ汁など。 ※背ビレと胸ビレに毒があるので調理の際にはご注意ください。	11月～ 相浜漁協 ⑬
サバ 1,200円～(kg) 	秋から冬が旬。旬のサバは脂の のりが良く寒サバとして多くの人 に喜ばれます。 煮物など。	10月～ 館山船形漁協・相 浜漁協 ①⑬
シッタカ 158円～(100g) 	関東では、「尻高」と呼ばれて値 のいい貝であり、ワタの苦さが、 しょう油と合います。 塩茹で、煮物など。	5月～9月 相浜漁協 ⑬
スルメイカ 285円～(杯) 	新鮮で歯ごたえが楽しめる。焼く 煮るなどしたときに味がぐんと増 します。 刺身、フライなど。	11月～ 相浜漁協 ⑬
ハナダイ 520円～(尾) 	白身でマダイよりもやや水っぽ いので、酔じめ、昆布締めなどに します。 刺身、塩焼き、フライ・酔締めな ど。	11月～ 相浜漁協 ⑬
ヒラメ 328円～(100g) 	白身魚の中では特に淡白で繊細 な味わいで、非常に美味です。 刺身など。	11月～3月 5月～ 相浜漁協 ⑬
マサバ 198円～(100g) 	大きくて身に丸みがあり、触って 硬く表面にぬめり感があるもの が、おいしいです。 メサバ、竜田揚げ、煮物など。	10月～2月 相浜漁協 ⑬

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
ムツ 1,380円～(尾) 	脂が多く、身が非常にやわらかい。旨味が多いので薄い味付けで調理できます。 刺身、煮物など。	11月～ 相浜漁協 ⑬
メダイ 138円～(100g) 	鮮度のよいものは刺身が良い。脂がまったりとして旨味が感じられる。カルパッチョ、昆布締めもおすすめです。 刺身、煮魚、揚げ物など。	11月～ 相浜漁協 ⑬
ヤリイカ 238円～(100g) 	皮が柔らかく下ごしらえが簡単。寒い時期の刺身は最上級の味わいです。 刺身など。	9月～ 相浜漁協 ⑬
ワラサ 58円～(100g) 	ちょうど良い脂のりで、調理法もバラエティに富んでいます。プリの幼魚。 刺身、照焼、煮魚など。	10月～ 相浜漁協 ⑬
イサキ (干物<冷凍開き>) 200円～(パック) 	白身でくせがなく、食べやすいです。 焼き魚など。	9月～11月 西岬漁協 ⑭

旬の食材ガイド



12月～2月

農産物

水産物

加工品

このガイドブックに掲載されている情報は調査時点(H25.5～H26.3)のもので、価格や生産地が現在のものと異なったり、生産・販売されていない場合もありますので、ご購入を検討される場合は各店舗に直接お問い合わせください。

冬〈12月～2月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
アイスプラント 100円～(パック) 	シャリシャリとした食感と爽やかな酸味、鮮やかな緑色の葉の表面にはプチとした食感の水滴があります。 サラダ、お浸し、マリネなど。	12月～5月 館山市那古地区、南房総市 ①⑤⑦
青唐辛子(しとう) 60円～(袋) 	免疫機能を高め疲労回復に役立つビタミンCを多く含むので夏バテに効果があります。 炒め物、揚げ物、煮物、焼き物など。	5月～12月 館山市那古・北条・神戸・神余・館野・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦⑧⑩⑪
アスパラ菜 80円～(袋) 	クセも無くほんのりと甘みがあり、味、食感ともアスパラに似た感じがします。 おひたし、ベーコン巻きなど。	11月～2月 館山市館野地区 ③⑤
甘夏(各種) 50円～(個) 	「夏みかん」の枝変わり種で、夏みかんに比べて酸味が少なく甘いのが特徴です。 そのままで、マーマレード、シロップ漬け、ケーキのトッピングなど。	2月～6月、10月～2月 館山市船形・那古・北条・館山・神戸・神余・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥⑧⑪
アロエベラ 150円～(袋) 	アロエと同様に薬効がある。 アロエベラの一番効果効能のあるゲル状部分を取り出し、ヨーグルトに混ぜるなど。ミキサーにかけてジュースにしてもOK。	1月 鋸南町 ⑤
いちご(あかねっこ) 600円～(パック) 	大玉で丸みがあり、果肉が柔らかく、酸味が少なく甘い。香りがよく、ジューシーです。 そのままで、ジャム、スイーツなど。	12月～5月 館山市館野地区 ⑦
いちご(あきひめ) 200円～(パック小)、300円～(パック) 	酸味が少なくみずみずしいさわやかな甘み。柔らかくふわつとした食感です。 そのままで、ジャム、スイーツなど。	11月～5月 館山市館山・館野地区、那古地区 ④⑤⑦
いちご(かおりの) 650円～(パック) 	綺麗な円錐のいちごです。酸味はあまりなく、果肉は柔らかく、程よい甘さと香りが余韻として残ります。 そのままで、ジャム、スイーツなど。	11月～5月 館山市館野地区 ⑦

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
いちご (かなみひめ) 600円～(パック) 	濃厚でさわやかな甘い香りが特徴、弾力があってジューシーな味わいが魅力です。 そのままで、ジャム、スイーツなど。	12月～5月 館山市館野地区 ⑦
いちご (さがほのか) 420円～(パック) 	まろやかな甘みと香り、果肉は少し透明っぽくなって柔らかくジューシー。 そのままで、ジャム、スイーツなど。	12月～5月 館山市那古地区 ⑦
いちご (さちのか) 450円～(パック) 	酸味と甘みを兼ね備えた品種で濃厚な味と香りが特徴。光沢があり、見た目の美しさも◎です。 そのままで、ジャム、スイーツなど。	11月～5月 館山市那古・九重・館野地区、南房総市 ①③⑦⑪
いちご (とちおとめ) 600円～(パック) 	ふっくらした丸みを帯びたシルエットがキュート。しっかりした肉質で甘みと酸味が程よいです。 そのままで、ジャム、スイーツなど。	12月～5月 館山市館野地区 ⑦
いちご (紅ほっぺ) 300円～(パック) 	甘味と酸味のバランスが良く、ジューシーな味わいです。 そのままで、ジャム、スイーツなど。	11月～5月 館山市那古地区、南房総市 ①⑦
いちご (もういっこ) 580円～(パック) 	果皮はきれいな赤色をしていて、果肉はややかため。甘みと酸味のバランスがよいです。 そのままで、ジャム、スイーツなど。	11月～5月 館山市館野地区 ⑦
いちご (やよいひめ) 300円～(パック) 	大粒で、酸味はそれほど感じないが、果汁が多いので、あと味はさっぱりしています。 そのままで、ジャム、スイーツなど。	1月～5月 館山市豊房・那古地区 ④⑤⑦
いよかん 180円～(個) 	いよかんは甘みが強くて酸味は控えめ。果肉はやわらかくとてもジューシーです。 ジャム、マーメイド、シロップ漬けなど。	12月～3月 館山市那古・神戸・館野地区、南房総市 ①③④⑤⑥

冬〈12月～2月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
インゲン (サーベル) 100円～(袋) 	極細い丸サヤのインゲン。筋は少なく細いです。 天ぷら、炒め物、和え物など。	1月～ 館山市那古・館山・神戸・神余地区、南房総市、鋸南町 ①④⑤⑦⑧
インゲン (ドジョウ) 100円～(袋) 	柔らかく独特の風味のあるインゲンです。 インゲンのゴマ和え、天ぷら、炒め物、和え物など。	11月～6月 館山市那古・館山・北条・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑦⑧⑩
インゲン (各種) 100円～(袋) 	カロテンや食物繊維、ミネラル分も豊富で、とれたてが何よりおいしい健康野菜です。 天ぷら、炒めもの、煮物、サラダなど様々な料理に使えます。	11月～6月 館山市那古・北条・神戸・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥⑧⑪⑭
枝豆 (各種) 150円～(袋) 	甘みと風味があり美味、ビールのつまみに最高です。 茹でて食べるのが一番。	6月～8月 10月～12月 館山市神戸・館野・那古・北条・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑦⑩
エンダイブ 150円～(袋) 	独特の苦みとしゃきしゃきとした歯ごたえのよい食感が特徴です。 サラダにて。	1月～4月 鋸南町 ⑤
えんどう豆 (スナップえんどう) 80円～(袋) 	サヤごと食べられるものです。甘みがあり、ぱりっとした食感が楽しめます。 和え物やサラダなどに使ったり、炒め物や汁物、煮物など。	12月～6月 南房総市 ③⑤⑪
カブ (赤カブ) 100円～(袋) 	消化酵素のアミラーゼを含んでおり、胃もたれや、胸やけを解消する働きや整腸作用があります。 色鮮やかで美味です。 酢漬、サラダなど。	7月～2月 館山市神戸・豊房・館野地区、南房総市 ③⑤⑥⑦
カブ (あやめ雪カブ) 130円～(袋) 	紫と白の色合いがきれいな小カブです。しっとりとした肉質で甘みがあります。 サラダや酢漬けにおすすめです。	7月・12月・1月 館山市館野・九重地区 ③④⑤

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
カブ (小カブ) 100円～(袋) 	消化酵素のアミラーゼを含んでおり、胃もたれや、胸やけを解消する働きや整腸作用があります。また、カブの葉はβ-カロテンをたくさん含んでいて、ヘルシーです。炒め物、酢の物、汁物など。	10月～4月 館山市那古・神戸・豊房・館野・九重地区、南房総市 ③⑤⑥⑦
かぼす 100円～(袋) 	果肉は黄白色で多汁であり酸味が強いです。しっとりかぼすケーキ、かぼす酒など。	9月～12月 館山市館野地区、南房総市 ②③④⑤⑦
かぼちゃ (北の紅) 100円～(個) 	北海道産の赤皮かぼちゃです。濃厚な甘みから、スイーツやスープ等に最適なかぼちゃです。プリン、スイートパンプキンなど。	7月～12月 館山市館野地区 ②⑤
かぼちゃ (くり将軍) 380円～(個) 	ホクホクしていて、下がとがっているかぼちゃです。サラダ、天ぷらなど。	5月～12月 南房総市 ④
かぼちゃ (くり坊) 100円～(個) 	甘くてホクホク、手のひらサイズの使いやすいミニかぼちゃです。煮物や天ぷらのほか、とても用途が広く重宝するかぼちゃです。	6月～12月 館山市西岬・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑧
かぼちゃ (黒皮かぼちゃ) 200円～(個) 	果肉は粘質でやさしい甘味があり、煮崩れしにくいのが特徴です。煮物など。	6月～12月 館山市九重地区 ④
かぼちゃ (コリンキー) 50円～(個) 	かぼちゃの臭みも少なく、薄切りにすると生のまま味付けしてサラダとして食べることが出来ます。即席漬け、サラダ、炒め物など。	6月～12月 館山市館山・館野地区 ②⑤
かぼちゃ (ほっこり姫) 170円～(個) 	手のひらサイズのミニかぼちゃです。多彩なメニューに使用されています。グラタンなど。	5月～12月 南房総市 ①④

冬〈12月～2月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
かぼちゃ (万次郎) 270円～(個) 	普通のかぼちゃより糖度が高く、水分も多いのが特徴です。天ぷら、スープ、スイーツなど。	12月～ 南房総市 ①
かぼちゃ (口ロン) 200円～(個) 	ユニークなラグビーボール型のかぼちゃでホクホク感があります。コロッケや揚げ物がお勧め。	6月～12月 館山市豊房・館野地区、南房総市 ①④⑤⑦⑨
かぼちゃ (各種) 100円～(個) 	低カロリーで、ビタミンや食物繊維を多く含んでいます。炒め物、煮物、スープ、揚げ物、スイーツなど。	5月～12月 館山市那古・北条・館山・豊房・館野・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦⑧⑪
からし菜 80円～(袋) 	ピリッと辛味がきいてサラダやおひたしに適しています。漬物、おひたし、サラダなど。	11月～3月 館山市神余・館野地区 ②③⑤⑥
カリフラワー (オレンジブーケ) 50円～(個) 	花蕾がオレンジ色のカリフラワーです。カレー、シチュー、天ぷら、グラタンなど。	1月・2月 館山市北条地区、南房総市 ⑥
カリフラワー (ロマネスコ) 300円～(個) 	甘味があって歯ごたえもよく、少しブロッコリーに似た味や食感があります。サラダ、パスタなど。	1月・2月 館山市神戸地区 ⑤⑩
カリフラワー (各種) 50円～(個) 	花頭の部分を食用。花蕾のさっくりとした歯ざわりが特徴。ビタミンC豊富、加熱しても損失が少ないです。酢の物、ピクルス、卵とじ、スープ、グラタン、サラダなど。	11月～5月 館山市館野地区、南房総市 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑩⑪
キンカン 150円～(袋) 	皮ごと食べられ、柔らかい苦味と甘味があっておいしいです。生のまま、スライスしてサラダ、ジャム、甘露煮など。	12月～6月 館山市船形・北条・館山・館野地区、南房総市 ①⑤⑥⑦⑨⑪

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
クコ 50円～(袋) 	野生のものが多く苦味がほどよく独特な風味がおいしいです。 おひたし、クコご飯など。	11月～4月 館山市館野・九重地区、南房総市 ①②③
グリーンリーフ 50円～(袋) 	葉がまっすぐなため、サラダやハンバーガーなどにも使いやすいおいしいレタスです。 サラダ、しゃぶしゃぶ、スープなど。	12月～6月 南房総市 ⑤⑥
クレソン 80円～(袋) 	さわやかな香りとピリッとした辛味が特徴です。 サラダ、おひたし、和え物など。	11月～3月 館山市北条・神戸・館野地区、南房総市 ①⑤⑦⑩
コールラビ 100円～(個) 	キャベツ+カブのような柔らかく甘みのある野菜です。 サラダ、煮ものなどで。	12月 館山市北条地区 ⑦
こごみ 150円～(袋) 	別名クサソテツといい、山菜の中でも特にアクが少ない品種です。 天ぷら、から揚げ、おひたし、和え物など。	12月 館山市北条地区 ⑥
小松菜 60円～(袋) 	肉厚で歯切れが良くすっきりした味。冬の代表的な万能野菜です。 汁の具、おひたしなど。	11月～6月 館山市那古・北条・西岬・神戸・豊房・神余・館野・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪
さつまいも (安納芋) 120円～(袋) 	糖度が高く、高水分で、焼くとまるでクリームのようにネっとりとした食感になり、焼くだけでも十分においしいです。 焼き芋、スイーツなど。	7月～3月 館山市北条・館野・神戸地区、南房総市 ①②③④⑤⑦⑧⑪⑭
さつまいも (シルクスイート) 120円～(袋) 	絹のような、なめらかな舌触りが特徴の甘～いお芋です。 焼き芋、スイートポテトなど。	10月～12月 館山市九重地区、南房総市 ④⑦

冬〈12月～2月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
さつまいも (つくば小町) 280円～(袋) 	貯蔵性も高く、ほっこりした甘さと奥深いうまみがあります。 焼き芋、スイートポテトなど。	10月～12月 4月～6月 南房総市 ④
さつまいも (なると金時) 200円～(袋) 	栗のようにホクホクとした食感と、糖度が高めなのが特徴で、菓子の材料などでも重宝されています。 焼き芋、蒸し芋、天ぷら、大学いも、スイートポテトなど。	10月～12月 4月～6月 南房総市 ④
さつまいも (紅あずま) 100円～(袋) 	蒸したり焼くとホクホクとネットリの間タイプの子ツツマイモです。 焼き芋、蒸し芋、天ぷら、大学いも、スイートポテトなど。	8月～1月 館山市館山・北条・神戸・館野・九重地区、南房総市 ②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪
さつまいも (紅はるか) 180円～(袋) 	安納芋より甘い幻の芋。ミネラルも豊富、食物繊維も通常の2倍。しっとりやわらかくスッキリした甘味です。 焼き芋、スイートポテト、蒸し芋など。	10月～12月 4月～6月 館山市北条・館野・九重地区、南房総市 ②④⑤⑦
さつまいも (各種) 100円～(袋) 	様々な栄養素を含んだ、高機能・低カロリーで美容にも効果的な食物なのです。 焼き芋、蒸し芋、天ぷら、大学いも、スイートポテトなど。	7月～12月 館山市九重地区、南房総市、鋸南町 ①③④⑤⑥
里芋 (セレベス) 100円～(袋) 	皮肌がほんのり赤味がかっています。ぬめりは少なくホクホクとしていて煮物やコロッケなどに最適です。 煮物、コロッケなど。	10月～2月 館山市那古・北条・館山・神戸・豊房・神余・館野地区、南房総市 ③④⑤⑥⑦⑧⑩⑪
里芋 (各種) 50円～(袋) 	でんぷんが主成分。低カロリーで食物繊維も豊富です。 煮物、炒めもの、汁物など。	8月～、10月～3月 館山市北条・館山・神戸・豊房・館野地区、南房総市 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪
サニーレタス 100円～(袋) 	葉は薄くてやわらかく苦みも少ない。玉レタスより栄養価が高く、カロチンを沢山含んだ緑黄色野菜です。 サラダ、炒めものなど。	12月～2月 館山市神戸地区 ①③⑤⑥⑦⑧⑩⑪

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
しいたけ (トトム) 200円～(袋) 	厚肉、円形で肉質がしっかりしておりボリューム感たっぷりの椎茸です。 片面のみを焼いて食べてください。汗をジワッとかいてきたら食べごろの合図です。	10月～1月 館山市神余地区 ⑤
しいたけ (各種) 100円～(袋) 	原木栽培が主です。原木は菌床より天然に近い状態で栽培されるため、香りがよく、味も濃く、しっかりとした肉質が特徴です。焼いたり煮たりいろいろな料理に活用できます。	10月～4月 館山市船形・神戸・豊房・神余・館野・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦ ⑧⑨⑩⑪
春菊 (各種) 60円～(袋) 	葉のギザギザが特徴的な春菊は、鍋物やお浸しなどにするとおいしいキク科の野菜です。おひたし、鍋物、天ぷらなど。	10月～6月 館山市那古・北条・西岬・神戸・神余・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥ ⑧⑨⑪
食用菊 100円～(袋) 	苦味、香りがクセになる。さつとゆでると色も鮮やかです。甘酢や三杯酢などで。	11月・12月 館山市神戸地区 ⑪
食用なばな (各種) 50円～(袋) 	やわらかい花茎、葉、つぼみを食用とします。苦味がありますが茹でると甘みが出ます。お浸し、和え物、漬物、汁物、炒め物など。	11月～4月 館山市那古・北条・館山・神戸・豊房・神余・館野・九重地区、南房総市 ①～⑪
すだち 100円～(袋) 	「すだち」はクエン酸が多く含まれています。クエン酸は疲労回復を助けます。焼き魚、刺身に果汁をかけたり、皮の部分を薬味おろしでおろして薬味として。	9月～1月 館山市館野・九重地区 ④⑦
セリ 100円～(袋) 	香辛野菜、独特な香りが美味しい。吸い物、おひたし、巻き寿司の具など。	11月～6月 館山市北条・神余・九重地区、南房総市、鋸南町 ①③④⑤⑥
ターサイ 60円～(袋) 	肉質は柔らかくクセがなく美味しく幅広い料理に使えます。炒め物、鍋物、汁物など。	10月、12月～6月 館山市北条・館野地区、南房総市 ③⑤⑥⑦

冬〈12月～2月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
大根 (青首大根) 100円～(本) 	市場にいちばん多く出回っているのがこのタイプ。首の部分が緑色なので「青首」といわれます。煮物、サラダ、漬け物、刺身のつま、おでん、炒め物など。	11月～6月 館山市館野・九重地区、南房総市 ③⑤⑦
大根 (赤芯大根) 80円～(本) 	皮は白、中が紅色の大根。シャキシャキした食感で色を生かしたサラダや甘酢漬けなどに向いています。サラダ、甘酢漬けなど。	10月～4月 館山市館野地区 ⑤
大根 (赤大根) 70円～(本) 	皮が赤い大根。甘味があつて緻密で歯ごたえもよく、サラダや漬け物、おろしなどに向いています。サラダ、漬物など。	10月～4月 館山市豊房・神戸・館野・九重地区、南房総市 ③④⑤⑦⑨⑩⑪
大根 (ビタミン大根) 50円～(本) 	甘味があり中まで緑でみずみずしい大根です。サラダ、漬物など。	11月・12月 館山市館野・豊房地区 ⑤⑥⑦
大根 (丸大根・聖護院) 50円～(本) 	肉質がとても柔らかいのに煮くずれしないのが特徴で、辛味や大根臭さが少なく煮ておいしい大根です。田楽、煮物、風呂吹き大根など。	11月～2月 館山市館山・北条・神戸・神余・館野・九重地区、南房総市 ④⑤⑥⑨⑩
大根 (紫大根) 100円～(本) 	普通の大根と比べて辛味が少ないので、何にでも使いやすい紫色の大根です。サラダ・甘酢漬けなど。	6月～、10月～4月 館山市神戸・館野地区、南房総市 ③⑤⑩
大根 (各種) 40円～(本) 	生でも加熱しても、漬け物にしてもおいしく、さまざまな料理に利用することができます。煮物、サラダ、漬け物、刺身のつま、おでん、炒め物など。	10月～7月 館山市那古・北条・館山・神戸・豊房・館野地区、南房総市 ①～⑪
だいたい 60円～(個) 	名前が「代々」に通じることから縁起の良い果物とされ、鏡餅などの正月の飾りに用いられます。正月飾り、マーマレード、調味料など。	12月 南房総市 ④⑦

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
たけのこ (各種) 20円～(100g) 	土から頭が出たばかりのたけのこです。一番の食べごろで軟らかいです。 吸い物、和え物、煮物、揚げ物など。	1月～6月 館山市那古・豊房・神戸・館野・神余・西岬・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦⑧⑪
たけのこいも 100円～(袋) 	地上に頭を出している姿がたけのこに似ていることから「たけのこいも」と呼びます。 煮物、揚げ物など。	10月～12月 館山市那古・館野地区 ⑤⑥⑦
玉ねぎ (各種) 100円～(袋) 	血液をサラサラにする働きがあり、血栓の予防に効果があるといわれています。 煮物、炒め物、サラダ、揚げ物、スープなど。	11月～5月 館山市神戸地区、南房総市 ③④⑤⑨
チンゲンサイ 100円～(袋) 	葉柄は肉厚で葉とともに歯切れが良く中華料理、浅漬など幅広く利用できます。 炒め物、クリーム煮、スープ・あんかけの具など。	5月・6月、11月～3月 館山市北条・神戸・豊房・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩
デコポン(不知火) 150円～(個) 	頭部がこぶのように出ています。これをデコと呼びます。果肉は橙色で柔らかく多汁です。 そのまま、ジュース、ケーキトッピングなど。	1月 南房総市 ①⑥
冬瓜 100円～(個) 	利尿作用があり、高血圧に効果があるといわれています。 煮物やスープ、炒め物、蒸し物など。	8月、11月・12月 館山市神戸・館野地区、南房総市地区 ②④⑤⑦
なめこ 100円～(袋) 	ぬるぬるした成分は、納豆や山芋などに含まれているものと同じような性質を持っています。 みそ汁、鍋物、お浸しなど。	12月～ 南房総市 ⑦
にら 60円～(袋) 	疲労回復、滋養強壮、免疫力を高めることなどに効果のあるスタミナ野菜です。 炒めもの、煮物、汁物、鍋物、ナムル、餃子など。	10月～6月 館山市神戸・豊房・九重地区、南房総市 ①③⑥⑦⑧⑨⑩

冬〈12月～2月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
にんにく (ジャンボにんにく) 200円～(個) 	通常の何倍もの大きさで匂いも少なく、焼いたりすると焼きりんごのような食感です。 にんにくのホイル焼きなど。	2月～4月 6月～、9月・10月 館山市神戸・豊房・神余地区、南房総市 ①④⑦⑧⑩
ねぎ (下仁田ねぎ) 70円～(袋) 	太く短いねぎで、白い部分だけを使います。甘味、辛味共に強く、煮物にすると旨みが引き立ちます。 薬味、炒めもの、汁物、揚げ物、焼き物など。	12月～3月 館山市北条・館山・豊房・神戸地区、南房総市 ①⑤⑥⑧
ねぎ (ワケギ) 100円～(袋) 	ワケギはクセが少なく、香りもソフトで、ネギ独特の辛味が少なく甘みがあります。 ぬた、ちぢみなど。	10月～4月 館山市那古・北条・神戸・豊房・館野地区、南房総市 ①②⑤⑥⑦⑧⑨⑪
白菜 (花芯白菜) 100円～(個) 	葉質は柔らかく食味の良い白菜の一種です。 漬物、鍋物など。	12月～1月 館山市館野地区 ②⑤
白菜 (たけのこ白菜) 100円～(個) 	柔らかくみずみずしく風味で、食感が良いです。 鍋物・漬物・キムチなど。	12月～3月 館山市館野地区、南房総市 ③⑤
白菜 (レタ菜) 100円～(個) 	葉がやわらかく、レタスのように生のまま食べれて、みずみずしくシャキシャキと食感の小型白菜です。 サラダ、スープ、炒め物など。	12月～1月 館山市神戸・館野地区 ③⑤⑩
白菜 (各種) 80円～(個) 	生ではシャキシャキした歯ざわりで煮込むとやわらかくなり鍋物には欠かせない食材です。 煮物、鍋物など。	10月～3月 館山市那古・北条・館山・西岬・神戸・豊房・館野地区、南房総市 ③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪
パクチョイ 150円～(袋) 	チンゲンサイと近い品種の中国野菜です。 炒め物、クリーム煮などの中国料理など。	12月 鋸南町 ⑤

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
バジル 50円～(袋) 	イタリア料理によく使われる熱帯アジア原産のハーブです。サラダ、パスタ、ピザ、肉料理、魚料理など。	8月、12月～2月 館山市九重地区、鋸南町 ③⑤
ハス 80円～(袋) 	厚めの輪切りにして煮付ける滑らかな舌触りとシャキシャキした食感が特徴です。炒め物、揚げ物、煮物、蒸し物、れんこんチップ、天ぷらなど。	5月～1月 館山市館野・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦
はっさく 200円～(個) 	ビタミンCを豊富に含んでおり、シネフィリンとともに風邪予防にも大きな効果があります。そのままデザート、サラダ、ジュースなど。	1月～3月 館山市那古・館野地区、南房総市 ①③⑤⑥
パパイヤ (青パパイヤ) 150円～(個) 	青パパイヤはとても食感がよく、ほんのりと甘みがあります。皮をむいて中の種を取り除き、スープや酢漬け、サラダなどで。	12月～ 館山市館山・神余地区 ③⑩
パプリカ 100円～(袋) 	パプリカはピーマンの一種ですが、甘みがあり、苦味があまり感じられないのが特徴です。サラダ、炒めもの、素焼き、揚げ物、煮物など。	8月～12月 館山市神戸・豊房・館野地区、南房総市 ①②⑤⑥⑨⑪
ピーマン (各種) 50円～(袋) 	ビタミンCが多く含まれています。風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果的です。サラダ、炒めもの、素焼き、揚げ物、煮物など。	5月～8月、11月・12月 館山市那古・北条・館山・神戸・豊房・神余・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑩⑪
ふきのとう 80円～(袋) 	独特な芳香と苦味があり、春を告げる食材です。ふきみそ、天ぷらなど。	1月～6月 館山市那古・北条・神戸・豊房・神余・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥⑦⑨⑪
プチベール 120円～(パック) 	芽キャベツとケールを交配させて生み出された新しい野菜で、上品なほんのりとした甘味でとてもおいしいです。炒め物、シチュー、煮物、和え物、天ぷらなど。	12月～ 館山市那古地区、南房総市 ①⑤

冬〈12月～2月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
ブロッコリー (スティックセニョール(茎ブロッコリー)) 100円～(袋) 	花蕾はブロッコリー、茎はアスパラガスのような食感。調理しやすく栄養が豊富で癖がなく食べやすい野菜です。 サラダ、スープ、お浸し、ベーコン巻など。	10月～5月 館山市豊房・館山・神戸・館野・九重地区、南房総市 ③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩
ブロッコリー (各種) 100円～(個) 	ビタミンCが非常に豊富で、疲労回復、かぜの予防、ガン予防、老化防止に効果があります。 サラダ、炒め物、ピザ、パスタなど。	11月～6月 館山市北条・館山・神戸・館野・九重地区、南房総市 ①～⑪
ブンタン 200円～(個) 	ビタミンCを豊富に含んでおり、風邪予防にも大きな効果があります。 そのままデザートで、マーマレードなど。	12月・1月 館山市神戸地区 ⑤
ほうれん草 (サラダほうれん草) 100円～(袋) 	サラダほうれん草はアクをより少なく改良し、生でもおいしく食べられます。 サラダ、スープ、お浸しなど。	12月～4月 館山市北条・神戸・館野・八幡地区、南房総市 ③⑤⑥⑪
ほうれん草 (各種) 40円～(袋) 	ほうれん草はビタミン類、ミネラルなど非常に栄養価が高く、和洋中どんな料理にも合う緑黄色野菜です。 炒めもの、おひたし、汁物、ゴマ和えなど。	10月～6月 館山市北条・西岬・神戸・豊房・館野・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪
ポンカン 180円～(個) 	独特の芳香が最大の特徴です。外皮はむきやすく、果肉を包む内皮は柔らかいので袋のまま食べられます。 そのままデザートで。	2月 館山市那古地区 ⑤
みかん (しらは) 100円～(袋) 	果実は小さく、実はさっぱりとしているみかんです。 そのままデザートで。	12月～ 館山市那古地区 ①⑤
みかん (各種) 150円～(袋) 	糖度と酸味のバランスが良く美味です。 そのままデザートで。	11月～2月 館山市北条・館山・豊房地区、南房総市 ③④⑤⑥⑦⑧⑪

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
みずな 60円～(袋) 	古くから京都で作られていて、クセのない味わいでサラダやお浸し、鍋物など幅広く使える冬の京野菜です。 サラダ、お浸し、鍋物など。	10月～5月 館山市館山・那古・北条・神戸・館野・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦⑧⑩⑪
紫唐辛子 100円～(袋) 	「大和の伝統野菜」の一つ。なすのような紫色の花と黒紫色の果実をつけます。辛味はほぼありません。 素焼き、天ぷら、炒め物など。	12月 館山市館野地区 ②⑤
芽キャベツ 100円～(袋) 	少し苦みがありますがビタミンCが豊富で甘味があり、加熱するとホクホクとした食感が楽しめます。 煮物、サラダ、炒め物、揚げ物など。	1月～ 館山市神戸・館野地区、南房総市 ①⑤⑥
ヤーコン 150円～(袋) 	アンデス原産で食物繊維やミネラルを豊富に含んでいてダイエット効果と美味を兼ね備えた健康根菜です。 サラダ、揚げ物、炒めもの、煮物など。	11月～3月 館山市北条・西岬・神戸・館野地区 ③⑤⑥⑧⑪
ヤマイモ (自然薯) 500円～(本) 	自然薯は古くから漢方薬としても用いられ、滋養強壮をはじめ疲労回復にも効果があり、粘りが強く美味です。 とろろ、短冊切りをわさびしょう油、団子、磯辺揚げなど。	10月～12月 館山市北条・神余・九重地区、南房総市 ①③④⑦
大和芋 250円～(袋) 	滋養強壮をはじめ疲労回復にも効果があります。 とろろ汁、山かけ、酢のもの、煮ものなど。	12月・1月 館山市館野地区、南房総市 ①⑦
ゆず (各種) 100円～(個) 	皮の方が栄養価が高くビタミンCは果汁の4倍近く。風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。 風味づけ、柚子みそ、香りづけ、マーメイドなど。	10月～12月 館山市北条・館山・館野・九重地区、南房総市 ③④⑤⑥⑦⑪
らっきょう 180円～(袋) 	らっきょうには非常に多くの食物繊維が含まれていて、疲労回復や滋養強壮に効果があります。 甘酢漬け、しょう油漬け、天ぷらなど。	3月～7月、9月～12月 館山市那古・館山・神戸・豊房・神余・館野・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦

冬〈12月～2月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
ラディッシュ (二十日大根) 80円～(袋) 	肉質は緻密で辛み、歯ごたえほど良く、サラダや浅漬けに最適です。 酢漬、サラダなど。	12月～6月 館山市北条・館山・神戸・館野地区 ①②③⑤⑩
リーフレタス 60円～(袋) 	クセがないので生のままサラダや巻物にしたり、スープや炒め物など加熱してもおいしいです。 サラダ、スープ、炒め物など。	12月～5月 6月～ 館山市館野地区、南房総市 ③⑤⑩
ルッコラ 100円～(袋) 	ルッコラはハーブにあたり、ほのかにゴマのような香りがします。味は少しピリッと辛く、苦味も持っています。 サラダ、おひたし、炒め物など。	6月、11月～2月 館山市神戸・豊房・館野地区、鋸南町 ⑤⑦⑩
レタス (ロメインレタス) 100円～(袋) 	パリッとした食感で、シーザーサラダによく使われていて、チーズやドレッシングとからめると美味です。 シーザーサラダなど。	1月～ 館山市館山・神戸地区 ⑤⑩
レタス (各種) 80円～(個) 	シャキシャキとする食感と甘みがあるのが特徴です。体内の水分を調節するのでむくみに効果的です。 サラダ、スープ、炒め物など。	12月～5月 館山市北条・神戸・館野地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦⑧⑩⑪
レモングラス 150円～(袋) 	レモンの香味成分であるシトラールを含有しているため、レモンのような風味があるハーブです。 ハーブティー、スープ、カレーなど。	2月 鋸南町 ⑤
レモン (各種) 50円～(袋) 	レモンのクエン酸は、疲労回復、ストレス解消、免疫力向上、成人病予防など様々な効果があります。 レモンクリームなどデザートに、はちみつレモン、ドレッシングなど。	10月～6月 館山市那古・北条・館山・神戸・館野地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪
わさび菜 80円～(袋) 	生食はわさびに似たピリッとした食味、茹でるとクセが少し抜けて食べやすいです。 サラダ、おひたし、和え物など。	10月～3月 館山市西岬・神戸・館野地区 ①②③⑤⑥⑧⑩⑪

加工品(農産物)

このガイドブックに掲載されている情報は調査時点(H25.5~H26.3)のもので、価格や生産地が現在のものと異なったり、生産・販売されていない場合もありますので、ご購入を検討される場合は各店舗に直接お問い合わせください。

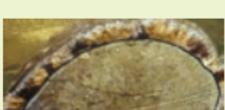
名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
青大豆 (大豆) 350円～(300g) 	普通の大豆よりも油分が少なく甘みが強い大豆。スーパーではあまり手に入りません。青大豆豆乳、塩茹でなど。	1月～ 南房総市 ⑧
あずき (白小豆) 400円～(袋) 	白色で赤小豆とは違う独特の風味で味はあっさりとしている。京菓子で人気です。煮豆、和菓子など。	10月～12月 館山市館山・館野地区 ⑦
あずき (大納言) 320円～(300g) 	糖分が多く味がしっかりしていて、光沢がきれい。煮ても腹割れしないので大納言という名前がつきました。赤飯、おはぎ、ぜんざいなど。	10月～12月 館山市館山・館野地区 ⑦
あんびん (もち米、小豆) 100円～(120g) 	もち米100%でつき立てのおもち。伸びがよくおいしいと評判です。そのまま。炙りもちなど。	11月～4月 南房総市 ⑪
芋がら 130円～(20g) 	芋がらはズイキとも呼ばれ、八ツ頭や唐の芋、赤芽芋などの里芋の葉柄部分です。和え物、お浸し、煮物など。	12月～ 館山市豊房地区 ①
かき餅あられ (もち) 150円～(袋) 	あられ用に切ったお餅を揚げ、しょう油で味つけをしました。このままで。	2月～ 館山市豊房地区 ⑥
キムチ (白菜) 200円～(袋) 	旬の白菜を使用し、保存料等使用してないので市販のものよりも安心です。そのまま。	12月～2月 館山市神戸地区 ⑩
切干酢漬 (大根) 170円～(パック) 	切干大根を酢漬けにしたものです。コリコリした食感です。そのまま。	2月～4月 館山市 ⑨

冬〈12月～2月〉 加工品(農産物)

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
ぎんなん (ぎんなん) 100円～(袋) 	カリウム、マグネシウム、鉄など骨を作るのに欠かせないミネラルを沢山含んでいます。 ぎんなんご飯、炙りぎんなんなど。	10月～1月 館山市館野・豊房地区、南房総市、鴨川市 ②③④⑤⑥⑧
黒大豆 (丹波黒など) 230円～(袋) 	良質の植物性たんぱく質の宝庫。コレステロールや脂肪の蓄積を予防する効果があります。 黒豆入りおこわ、黒豆きな粉、煮物など。	11月～2月 館山市北条・館野・九重・豊房地区 ①③④⑤⑥⑦⑧⑩
黒豆 (大豆) 200円～(袋) 	風味が豊かで美味です。 煮豆など。	12月～7月 館山市九重地区、南房総市 ③⑤
玄米餅 (玄米もち) 300円～(袋) 	地元産のもち米を玄米の状態です。香ばしく栄養豊富です。 焼餅、揚げ餅、餅ピザなど。	1月 館山市九重地区 ④
ゴーヤ茶 (ゴーヤ) 100円～(袋) 	ゴーヤ茶は脂肪燃焼を高め、ダイエット効果があるといわれます。 お茶など。	12月～ 館山市館野地区 ②⑤
米粉 (米) 180円～(袋) 	米を製粉したもので小麦粉の代用として使用。団子、餅、煎餅、麺類、米粉パンなどの原料となる。 シチュー、お好み焼き、から揚げ、カスタードクリームなど。	12月 館山市豊房地区、南房総市 ⑥⑦⑧
小松菜の塩漬け (小松菜) 100円～(袋) 	食感は野沢菜が細くなった感じで風味は程よい苦味がよいです。 そのままで。	11月～1月 館山市 ⑦
山菜おこわ (もち米) 300円～(パック) 	蒸かしたてのおこわが納品されます。おいしいとリピーターさんも増えています。 そのままで。	11月～4月 南房総市 ⑪

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
赤飯 (もち米) 300円～(300g) 	蒸かしたてのおこわが納品されます。おいしいとリピーターさんも増えています。 そのままで。	11月～4月 南房総市 ⑪
大根の甘酢づけ (大根) 150円～(300g) 	大根特有のパリパリ、ポリポリとした食感がよいです。 そのままで。	12月～3月 館山市館山・那古・豊房地区 ⑤⑦⑧⑨
パウンドケーキ (いちじく、いちご) 548円～(個) 	いちじく農家さんが作ったパウンドケーキです。 生クリームを添えてデザートで。	12月～ 館山市那古地区 ①
白菜漬け (白菜) 100円～(パック) 	冬のおいしい白菜を漬けた漬物です。 そのままで、チャーハンなど。	1月～3月 館山市館山地区 ⑦
干し芋 (安納芋) 200円～(袋) 	さつまいもを蒸して乾燥させた健康食品です。 そのまま、炙る、揚げるなど。	12月～ 館山市豊房地区 ①⑦
干し柿 (柿) 250円～(袋) 	地元で採れた柿から、手間暇かけて作られた古来からあるお菓子です。 そのままで。	12月 館山市館山地区、南房総市 ⑤⑥
丸もち (もち米<月見もち>) 60円～(120g) 	もち米100%でつき立てのお餅が納品されます。伸びがよくおいしいと評判です。 焼き餅、雑煮、お供え用など。	11月～4月 南房総市 ⑪

冬〈12月～2月〉 水産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
イワシ 100円～(袋) 	DHAやEPAなどの不飽和脂肪酸を多く含んでいます。 刺身、塩焼き、天ぷらなど。	2月～ 館山船形漁協 ①
ウツボ 200円～(100g) 	厚い皮と小骨があつて調理に手間がかかるが、白身で美味です。 から揚げ、天ぷら、干物など。	12月～ 相浜漁協 ⑬
カサゴ 280円～(100g) 	白身魚で外見とは裏腹に、非常に上品な味わいです。 刺身、煮魚など。	2月～5月 8月～ 相浜漁協 ⑬
カワハギ 158円～(100g) 	身は脂肪が少なく歯ごたえがある白身で、とくに肝がおいしいです。 刺身、煮物など。	1月～3月 5月～ 相浜漁協 ⑬
クロアワビ 1,300円～(100g) 	房州アワビは人気があり、食べた歯ごたえが違います。 刺身など。	4月～12月 館山船形漁協・相浜漁協・西岬漁協 ⑫⑬⑭ アワビは、禁漁により、水揚げされない時期がありますので、詳細は直売所にお問い合わせください。
クロムツ 268円～(100g) 	白身で全体に脂が混在する。濃厚な旨みがあり、脂からの甘みも強いです。 刺身、煮魚など。	1月～ 相浜漁協 ⑬
ショゴ 118円～(100g) 	小さくても味が良く、身が硬く歯ごたえが良いです。カンパチの幼魚です。 刺身など。	12月～ 相浜漁協 ⑬
セグロイワシ 20円～(100g) 	千葉県が漁獲量一位の魚。鮮度が良い刺身はとてもおいしいです。 刺身、煮魚、天ぷらなど。	1月～ 相浜漁協 ⑬

このガイドブックに掲載されている情報は調査時点(H25.5～H26.3)のもので、価格や生産地が現在のものと異なったり、生産・販売されていない場合もありますので、ご購入を検討される場合は各店舗に直接お問い合わせください。

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
ソーダカツオ 30円～(100g) 	脂が十分にのった晩秋から冬にかけての時期がおいしいです。刺身、煮魚など。	12月～ 相浜漁協 ⑬
タチウオ 1,780円～(尾) 	皮と身の間に旨みが詰まっているので、皮つきで料理するとおいしいです。刺身、塩焼き、フライなど。	2月～5月 8月～ 相浜漁協 ⑬
ハバノリ 時価 	冬～初春にかけて岩場に生える海藻。歯ごたえと香りが抜群で、「幅を利かせる」として正月の雑煮に珍重されます。雑煮、みそ汁、焼物など。	12月～ 相浜漁協・西岬漁協、南房総市 ① ③ ④ ⑤ ⑥ ⑧ ⑩ ⑬
ヒラスズキ 288円～(100g) 	刺身の味わいは抜群で食感もよく、旨味も充分、後味に甘味が残ります。刺身など。	2月～ 相浜漁協 ⑬
ヒラメ 328円～(100g) 	白身魚の中では特に淡白で繊細な味わいで、非常に美味です。刺身など。	11月～3月 5月～ 相浜漁協 ⑬
ブダイ 118円～(100g) 	冬場は臭みが抜けて、淡白でくせがなく柔らかいです。刺身、煮魚など。	1月～ 相浜漁協 ⑬
マサバ 198円～(100g) 	大きくて身に丸みがあり、触って硬く表面にぬめり感があるものが、おいしいです。マサバ、竜田揚げ、煮物など。	10月～2月 相浜漁協 ⑬
メカブ 68円～(100g) 	生のメカブはととも歯ごたえが良く、栄養素を豊富に含んでいます。たたきなど。	2月～ 相浜漁協 ⑬

冬〈12月～2月〉 水産物・加工品

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
メジナ 138円～(100g) 	フレンチのムニエル、ポワレの味は他の魚の追随をゆるしません。 ムニエル、ポワレなど。	12月～5月 相浜漁協 ⑬
メジマグロ 208円～(100g) 	旬には全体にほどよく脂が回り、赤身でいながら脂の旨みも一緒に味わえます。 刺身、照焼など。	12月～ 相浜漁協 ⑬
メバル 280円～(100g) 	身は透明感のある白身で、刺身にするときれいです。 刺身、煮つけなど。	2月～5月 相浜漁協 ⑬
ワカメ 80円～(100g) 	きれいな緑色と肉厚でやわらかく、シャキッとした歯ざわりが特徴です。 刺身、ぬた、みそ汁など。	2月～4月 相浜漁協 ⑬
アオアジ (干物〈冷凍開き〉) 240円～(2枚)、400円～(3枚) 	ムロアジなどの青アジの開き。「地物」「とれたて」「天日干し」にこだわった自慢の一品です。 焼魚など。	12月～ 館山船形漁協・西岬漁協・相浜漁協 ⑫ ⑬ ⑭
アオノリ (乾燥) 500円～(袋) 	地元で採れた香り高く風味が豊かなアオノリです。 磯部揚げや焼きそばなど料理にふりかけてどうぞ。	12月～ 南房総市 ① ⑤
エボダイ (干物〈冷凍開き〉) 250円～(パック) 	しっとりして旨味が強く、身離れがいいです。国産の干物は珍しく貴重です。 焼魚など。	12月～ 西岬漁協 ⑭
サンガ焼 (冷凍) 300円～ 	温めるだけで、館山の郷土料理のさんが焼きが味わえます。 温めてさんが焼で。	12月～ 西岬漁協 ⑭

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
<p>ショゴ (干物<冷凍開き>) 400円～</p> 	<p>カンパチの幼魚のショゴを新鮮なうちに干物に加工しました。 焼魚など。</p>	<p>12月～ 西岬漁協 ⑭</p>
<p>タカベ (干物<冷凍丸干し>) 150円～(5本)</p> 	<p>脂のたっぷりな地元産のタカベを新鮮なうちに丸干しに加工しました。 焼魚など。</p>	<p>12月～ 西岬漁協 ⑭</p>
<p>メアジ (干物<冷凍開き>) 150円～(枚)</p> 	<p>アジの仲間ではメアジについておいしいアジ。新鮮なうちに開きに加工しました。 焼魚など。</p>	<p>12月～ 西岬漁協 ⑭</p>

旬の食材ガイド

通年

1月～12月

農産物

水産物

加工品

このガイドブックに掲載されている情報は調査時点(H25.5～H26.3)のもので、価格や生産地が現在のものと異なったり、生産・販売されていない場合もありますので、ご購入を検討される場合は各店舗に直接お問い合わせください。

通年〈1月～12月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
うるち米 (鴨川産長狭米) 410円～(kg) 	香りと米のうまみがしっかりしている鴨川ブランドのコシヒカリ「長狭米」です。 炊き立てごはんどうぞ。	通年 鴨川市 ⑥⑦⑧
うるち米 (コシヒカリ) 300円～(kg) 	おいしいお米の代名詞とも言うべき品種です。 炊き立てごはんどうぞ。	通年 館山市那古・北条・館山・神戸・豊房・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥ ⑦⑧⑩⑪⑫⑭
うるち米 (こしひかり玄米) 800円～(2kg)、1,750円～(5kg) 	おいしいお米の代名詞とも言うべき品種です。 炊き立てごはんどうぞ。	通年 館山市館野・那古・豊房地区、南房総市、鴨川市 ①③⑤⑪
うるち米 (こだわりのお米(天日干し)) 1,000円～(2kg) 	天日干しのこだわりのお米です。 炊き立てごはんどうぞ。	通年 南房総市 ⑦
うるち米 (ひとめぼれ) 9,500円～(30kg) 	味だけでなく粒の見た目も良く、粘りの強いお米です。 炊き立てごはんどうぞ。	通年 館山市神戸地区 ①
うるち米 (ふさこがね) 1,100円～(3kg) 	粒が大きく、ふっくらとした炊き上がりです。 炊き立てごはんどうぞ。	通年 館山市 ①
うるち米 (ふさおとめ) 1,300円～(3kg) 	粘りは控えめで、あっさりとした食味です。 炊き立てごはんどうぞ。	通年 館山市館野地区 ⑥
うるち米 (ミルクークイーン) 900円～(2kg) 	コシヒカリよりも粘りが強く、食味も良好です。 炊き立てごはんどうぞ。	通年 館山市館野・豊房地区、南房総市 ①⑤⑦

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
うるち米 (川戸米コシヒカリ) 1,900円～(5kg) 	「川戸米」は、旧千倉町の粘土質の水田からとれるおいしいお米です。 炊きたてごはんどうぞ。	通年 南房総市 ④
黒米 380円～(200g) 	黒米は糠にビタミンなどのミネラル豊富を含み、摂取することで滋養強壮に効果があります。 白米に混ぜて炊くと、紫色の赤飯のように。	通年 館山市 ⑩
もち米 (月見もち) 500円～(kg) 	「ツキモチ」の口当りは、こしが強く、食味が良好です。 もち、赤飯、おこわ、中華ちまきなど。	通年 南房総市 ①③⑪
もち米 (ふさのもち) 700円～(1.5kg) 	餅は白く、のびがよく、こしがあって、味がよいです。 もち、赤飯、おこわ、中華ちまきなど。	通年 館山市九重地区 ①⑦
もち米 (各種) 400円～(袋) 	もち米は赤飯、おこわ、中華ちまきに用いられるほか、白玉粉に加工し、お団子やあられなどのお菓子にも用いられます。 もち、赤飯、おこわ、中華ちまきなど。	通年 館山市館野・九重地区 ②③④⑤⑦
えんどう豆 (さやえんどう(絹さや)) 50円～(袋) 	えんどうの未熟のさやを利用するのでやわらかく果実全体が食べられます。 炒めもの、豆ごはん、卵とじ、みそ汁など。	通年 館山市船形・那古・館山・西岬・神戸・九重地区、南房総市 ①②③④⑥⑧⑨⑩
カブ (各種) 80円～(袋) 	カブはアミラーゼを含んでおり、胃もたれや胸やけを解消する働きや整腸効果があります。 漬物、煮物、みそ汁、シチューなど。	通年 館山市那古・北条・館山・西岬・神戸・豊房・館野・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑦⑧⑩
キャベツ (各種) 50円～(個) 	葉は柔らかくクセのない味なので、生食、煮物、蒸す、炒め物、漬物などに利用されます。 生食、煮物、蒸す、炒め物、漬物など。	通年 館山市船形・那古・北条・館山・神戸・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪

通年〈1月～12月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
きゅうり (地這いきゅうり) 80円～(袋) 	支柱を立てることなく、地面に這わせ、高温や乾燥の害を受けにくくして栽培するきゅうりです。漬物、炒め物、サラダなど。	通年 館山市那古・館山・館野・九重地区、南房総市 ①③⑤
きゅうり (各種) 40円～(袋) 	漬物や和食、洋食、中華とさまざまな料理にマッチする「使いやすい野菜」として重宝します。サラダや酢の物、和え物、ピクルス、薄くスライスして塩もみ、炒め物など。	通年 館山市那古・館山・北条・神戸・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥ ⑦⑧⑩⑪
鶏卵 (EM卵) 160円～(L6個) 	有用微生物(EM)で育った鶏から生まれた卵はおいしく健康な卵です。様々な料理に。	通年 館山市北条地区 ③⑥⑦
鶏卵 (ウコッケイ たまご) 50円～(個) 	烏骨鶏の卵は栄養価がとても豊富な高級卵です。卵かけごはんなど様々な料理に。	通年 館山市船形・館野地区 ①②
鶏卵 (小玉ちゃん) 149円～(袋) 	白・赤・ピンク・名古屋コーチン等、いろいろ卵の詰め合わせです。様々な料理に。	通年 館山市神余地区 ①⑤⑧
鶏卵 (各種) 100円～(5個) 	地元の養鶏場で採取された安全で安心な鶏卵です。様々な料理に。	通年 館山市北条・館山・神余・館野地区、南房総市 ①②③④⑤⑥ ⑦⑧⑨
ごぼう 100円～(袋) 	煮物やきんぴら、サラダなど調理法によっていろいろな味わいが楽しめます。きんぴら、煮物、炒め物、揚げ物など。	通年 館山市北条・館野地区、南房総市 ①②④⑥⑦⑩
サンチュ 100円～(袋) 	韓国の焼肉でおなじみ。焼肉を包んで食べるので包み菜とも呼ばれています。焼肉にまいたり、サラダ、おひたしなど。	通年 館山市船形・北条地区、南房総市、鋸南町 ①⑤⑥

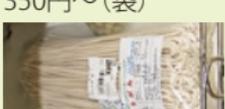
名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
じゃがいも (インカルージュ) 100円～(袋) 	鮮やかな黄色で、栗かサツマイモのような風味を味わえます。煮崩れしにくいので、おでん、煮物など。	通年 館山市北条・九重地区、南房総市 ③⑦⑧
じゃがいも (インカのめざめ) 150円～(袋) 	小さい品種で一番黄色が濃く栗のような食感で、煮崩れしないそうです。シチュー、カレー、肉じゃがなどの煮物、みそ汁などに。	通年 館山市神戸地区、南房総市 ⑦⑩
じゃがいも (北あかり) 100円～(袋) 	加熱調理するとホクホクした食感が味わえます。男爵よりも甘味が強いのも特徴です。栗じゃがいもなどとも呼ばれます。じゃがバター、フライ、粉ふきいも、ポテトサラダなど。	通年 館山市全地区、南房総市 ①②③④⑤⑥ ⑦⑧⑨⑩⑪
じゃがいも (男爵) 100円～(袋) 	ホクホク感がある煮崩れしやすいじゃがいもですので、コロッケやポテトサラダに向いています。コロッケ、ポテトサラダなど。	通年 館山市那古・北条・西岬・神戸・館野・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦ ⑧⑨
じゃがいも (メイクイン) 100円～(袋) 	煮るのも時間がかからず、長い時間火にかけても煮くずれが少なく、煮込み料理に最適です。カレー、シチュー、煮込み料理、ポテトサラダなど。	通年 館山市那古・北条地区、南房総市 ③⑤⑥⑦⑧
じゃがいも (レッドムーン) 100円～(袋) 	さつまいものような黄色い実で、ホクホクしていて甘く、金時メークとも呼ばれています。煮込み料理、揚げ物、炒め物、ポテトサラダなど。	通年 館山市那古・九重地区、南房総市、鴨川市 ①④⑤⑥
生姜 70円～(袋) 	辛味成分は血行を促進させ、新陳代謝を活発にし発汗作用を高めます。新生姜は6月から収穫されます。薬味、下味、甘酢漬けやそのまま(新生姜)。	通年 館山市那古・神戸・神余・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥ ⑦⑧⑨
玉ねぎ (アーリーレッド) 40円～(個) 	赤紫色の玉ねぎで「紫玉ねぎ」ともいいます。玉ねぎ特有の香りや辛味が少なめで、甘味があって生食に最適です。サラダなど。	通年 館山市北条・神戸・神余・館野地区、南房総市、鋸南町、鴨川市 ②③④⑤⑦⑩

通年〈1月～12月〉 農産物

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
玉ねぎ (黄玉ねぎ) 100円～(袋) 	収穫後に表皮を乾燥させてから出荷するため保存性が高く、家庭でも上手に保存すれば1～2ヶ月はもちます。 サラダ、炒め物、煮物、揚げ物など幅広く利用。	通年 館山市船形・那古・北条・館山・神戸・豊房・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥ ⑦⑧⑩
玉ねぎ (湘南レッド) 50円～(個) 	赤紫色の玉ねぎで「紫玉ねぎ」ともいいます。辛味刺激臭が少ない、シャキシャキとした食感が特徴です。 サラダなど。	通年 館山市那古・館野地区、南房総市 ②③④⑤⑦⑧
玉ねぎ (紫玉ねぎ) 50円～(袋) 	辛味刺激臭が少ない、シャキシャキとした食感が特徴です。 サラダなど。	通年 館山市那古・神戸・館野地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑪
トマト (王様トマト) 150円～(袋) 	甘味と酸味のバランスの取れたトマト本来の味がするおいしいトマトです。 サラダ、パスタ、スープ、焼く、煮込み、ピューレなど。	通年 館山市北条・神戸地区 ①④⑦⑧⑩⑪
トマト(ミニ) (各種) 80円～(パック) 	一口サイズのミニトマト(プチトマト)で、様々な品種があり、甘くて食べやすいトマトです。 冷やしてそのまま、サラダなど。	通年 館山市那古・北条・館山・神戸・神余・館野・九重地区 ①③④⑤⑦⑩ ⑪
トマト (桃太郎) 100円～(袋) 	大玉トマトの代名詞で、甘みと酸味のバランスが良いトマトです。 サラダ、パスタ、スープ、焼く、煮込み、ピューレなど。	通年 館山市那古・神戸・豊房・館野・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦ ⑪
トマト (各種) 100円～(袋) 	トマトは品種が豊富で、果皮の色も赤だけでなくオレンジや黄色、緑などカラフルで見た目もいろいろです。 サラダ、パスタ、スープ、焼く、煮込み、ピューレなど。	通年 館山市船形・那古・北条・神戸・豊房・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥ ⑦⑧⑩⑪
なす (各種) 40円～(袋) 	淡泊な味でクセがなく、油との相性がよい野菜です。味もしみこみやすく、加熱すると食感がなめらかになります。 天ぷら、お浸し、煮物、焼き物、揚げ物など。	通年 館山市船形・那古・北条・館山・神戸・豊房・神余・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑩⑪

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
にんじん (各種) 100円～(袋) 	にんじんはβカロテンを多く含む野菜として有名です。βカロテンは免疫力を高める効果や抗酸化作用があります。 カレー、シチュー、煮物、炒め物、サラダ、漬け物、スープ、ジュース、ケーキなど。	通年 館山市那古・館山・神戸・豊房・神余・館野・九重地区、南房総市 ①②③④⑤⑥ ⑦⑨⑩⑪
にんにく (各種) 80円～(ネット) 	にんにくは元気の源。疲労回復や滋養強壮に効果あります。 料理の風味づけ、にんにくのオイル焼き、しょう油漬けなど。	通年 館山市北条・館山・神戸・豊房・神余・九重地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦ ⑧⑩
ねぎ (白ねぎ) 80円～(袋) 	一般にスーパーなどに並んでいる白ねぎ(長ねぎ)。根深ねぎの代表的な存在です。 など薬味、炒めもの、汁物、揚げ物、焼き物など。	通年 館山市船形・那古・北条・神戸・豊房・神余・館野地区、南房総市 ①②⑤⑥⑦⑧
ねぎ (各種) 60円～(袋) 	疲労回復、冷え性などに効果があります。辛味成分の「硫化アリル」の効果で殺菌作用と鎮静効果があります。 など薬味、炒めもの、汁物、揚げ物、焼き物など。	通年 館山市那古・北条・館山・神戸・九重地区、南房総市、鋸南町 ③④⑤⑦⑧⑨ ⑩⑪
パセリ 50円～(袋) 	独特の強い香りと苦味が特徴。栄養価はとて高く、ビタミン、ミネラルが豊富です。 パスタ、サラダ、スープなど。	通年 館山市船形・神戸・館野・九重地区、南房総市 ①③⑤⑥⑦

通年〈1月～12月〉 加工品

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
赤唐辛子 (鷹の爪) 100円～(袋) 	果肉が薄くて最も辛味の強い日本の赤唐辛子です。 お料理や漬物の辛味付けに使います。	通年 館山市館野・豊房・那古・神戸地区 ②③④⑤⑥⑦⑧
あずき (小豆) 200円～(袋) 	高タンパクで低脂質、しかもビタミン豊富で、栄養価が高く亜鉛などのミネラルも豊富です。 煮てから寒天を加え羊羹、赤飯、おこわ、お汁粉、あんこなど。	通年 館山市北条・館山・館野・九重地区 ②③④⑥⑦
あられ用切り餅 (もち米) 120円～(袋) 	青のりや食紅入りのものもあり、油で揚げれば簡単にあられができます。 シナモンあられ、抹茶あられ、ココアあられ	通年 館山市館野地区 ③
煎りぬか 100円～(袋) 	玄米を精米するときにできる米ぬか。栄養価が高く便秘解消、ダイエットに効果があります。 米ぬか入り玉子焼き、米ぬか牛乳など。	通年 館山市北条・豊房地区 ①⑦⑤
ウコン (ウコン) 500円～(袋) 	炒め物の香辛料、魚肉料理の臭み消しなどに。カルシウム、カリウムが多いです。 大根のウコン漬け、ウコンドライカレーなど。	通年 館山市神余地区、南房総市 ⑤⑦
うどん (小麦) 350円～(袋) 	たんぱく質、炭水化物がふくまれているので、腹持ちが良いです。 うどんなど。	通年 南房総市 ⑦
梅干 (白梅) 150円～(パック) 	高級な白梅を使用し、減塩で皮がうすく、肉がトロトロしているので、おいしい梅干しです。 そのまま食べてもよし、様々な料理の味付けとして。	通年 館山市九重・豊房・館野地区 ①④⑨
梅干 (梅) 150円～(パック) 	地元の梅を使った昔ながらの味、すっぱいうめぼしです。 そのまま食べてもよし、様々な料理の味付けとして。	通年 館山市北条・館野・館山・豊房地区、南房総市 ①③⑤⑥⑦⑧⑪⑭

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
梅酢 (梅) 500円～(500cc) 	梅のエキスがたっぷり含まれていて、ほのかな梅の香りがします。 梅酢で酢の物、梅酢ごはんのおにぎり、梅酢ゼリー、サラダ大根の梅酢和えなど。	通年 館山市北条・館野・九重地区、南房総市、鴨川市 ①②③④⑤⑦⑧
からしきゅうり (きゅうり) 200円～(パック) 	新鮮なきゅうりを使っています。辛すぎず食べやすいのでおつまみにぴったりです。 そのままで。	通年 南房総市 ①
からなます (大豆) 105円～(パック) 	この地方の郷土料理である「からなます」。なますをさらに豆腐のおからをすり潰して和えたものです。 そのままで。	通年 館山市北条地区 ⑦
きくらげ (きくらげ) 150円～(袋) 	20～30分水に浸して戻して料理に。不溶性の食物繊維を多く含み、便秘の予防と改善する働きがあります。 卵きくらげ炒めなど。	通年 館山市館野地区 ②
刻み唐辛子 (唐辛子) 130円～(袋) 	血行をよくしたり食欲を増進して消化を良くします。 様々な料理の辛みつけに。	通年 南房総市 ⑦
きゃらぶき (野ぶき) 100円～(パック) 	旬の食材を使用(無添加)し、手作り。野ぶきの味を一年中楽しめます。 そのままで。	通年 館山市北条・豊房・神戸地区、南房総市 ①⑥⑦⑩⑪
切干し大根 (大根) 60円～(袋) 	秋の終わりから冬にかけて大根を細切りにし広げて天日干しにしたものです。 煮物、サラダ、漬物など。	通年 館山市館山・那古・館野・神戸地区、南房総市 ①②③④⑤⑦⑧⑨
玄米せんべい (玄米くうるち) 400円～(袋) 	玄米を材料にしたせんべいで食物繊維などを豊富に含む健康食品です。 そのままで。	通年 南房総市 ⑩

通年〈1月～12月〉 加工品

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
ゴマ (白ゴマ) 200円～(袋) 	マイルドな風味。油分が多く、乾燥肌などに効果があるとされています。 ゴマ和え、白和えなど。	通年 館山市館野地区 ③
ゴマ (黒ゴマ) 300円～(袋) 	小粒ながらその香りに強い存在感をもっているのが黒ゴマの特徴です。 ゴマ和え、ゴマ豆腐など様々な料理に。	通年 館山市館野地区 ③
小麦粉 (ふすま) 210円～(袋) 	小麦粒の表皮部分。食物繊維、鉄分、カルシウムなどの栄養成分が豊富に含まれています。 パンケーキ、たこ焼き、もんじゃ焼きなど。	通年 館山市豊房地区 ⑥⑦
小麦粉(中力) (麦) 210円～(袋) 	たんぱく質の割合が9%前後のものでうどんによく使われています。 お好み焼き・もんじゃ焼きなど。	通年 館山市豊房地区 ①⑥⑦
ささげ (ささげ) 150円～(袋) 	小豆のように煮崩れせず、豆皮がかたく煮ても破れないため赤飯に適しています。 赤飯など。	通年 館山市館山・館野・九重・豊房地区、南房総市 ②③⑤⑦
塩麴 (米) 350円～(パック) 	天然塩・房洲産米麴・館山珊瑚水のみを使用した塩麴です。 肉・魚料理の調味に。他の調味料と併せドレッシングとして。	通年 館山市北条地区 ①③⑦⑧
しその実 150円～(パック) 	しその実の塩漬けは、きゅうりやなすなど塩揉みした野菜の浅漬けに混ぜると独特の香りとプチプチした食感が良いアクセントになります。 おにぎりの具として	通年 館山市館野地区 ②
シャーベットアイス (ブルーベリー、青梅、梅干し) 250円～(個) 	地元産の食材を使用したシャーベットです。 そのままデザートで。	通年 鴨川市 ④

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
ジャム (だいたい) 350円～(350g) 	夏みかんより香りが強いのが特徴です。 ヨーグルトや紅茶など。	通年 館山市館野地区 ③
ジャム (あんず) 350円～(350g) 	酸味が豊かで特有の風味があります。 パンやパンケーキなど。	通年 館山市館野地区 ③
ジャム (チャツネ) 900円～(130g) 	青マンゴーの爽やかな風味はそのまま、口当たりがよくまろやかです。 ヨーグルトやパンなど。	通年 館山市館山地区 ⑤
ジャム (トマト) 350円～(350g) 	グルタミン酸が豊富な完熟トマトを使用し、無添加です。 パンなど。	通年 館山市館野・館山地区 ③ ⑤
ジャム (ハチミツマーレード(夏みかん)) 300円～(200g) 	天然育ちの夏みかんで無農薬です。 パンやパンケーキなど。	通年 館山市神戸地区 ⑩
ジャム(びわ) 200円～(150g) 525円、900円 	ペクチンに糖類と酸が作用してゼリー状に柔らかく固まる作用を利用した加工品です。 ヨーグルトなど。	通年 館山市館山・神戸地区、南房総市 ① ⑤ ⑦ ⑩
ジャム (ブルーベリー) 300円～(150g) 350円～(瓶) 500円～(小) 800円～(130g) 	ブルーベリーの風味や粒感が生きています。 ヨーグルトなど。	通年 館山市館山・館野地区、鋸南町 ⑤ ⑩

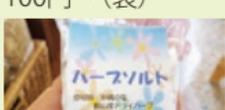
通年〈1月～12月〉 加工品

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
ジャム(みかん) 500円～(小) 800円～(130g) 	トロピカルなオレンジをイメージするジャムです。 豆腐やサラダやパンケーキやワッフルなど。	通年 館山市館山地区 ⑤
ジャム (ゆず) 350円～(瓶) 	無添加です。 パンなど。	通年 鋸南町 ⑤
ジャム (夏みかん) 350円～(瓶) 	無添加です。 パンやヨーグルトなど。	通年 鋸南町 ⑤
ジャム(甘夏) 500円～(小) 800円～(132g) 	無農薬で甘夏の果皮のおいしさが味わえる無添加マーマレードです。 パンやヨーグルトなど。	通年 館山市 ⑤
ジャム (青マンゴー) 900円～(130g) 	爽やかな香りでスッキリした甘さの未熟マンゴーならではの香りと甘さが味わえます。 パンやヨーグルトなど。	通年 館山市 ⑤
ジャム(紅梅) 500円～(小) 800円～(130g) 	食べやすく酸味控えめ無添加ジャムです。 パンやヨーグルトなど。	通年 館山市 ⑤
ジャム(華梅) 500円～(小) 800円～(130g) 	パッションフルーツの華やかな香りと梅の風味がマッチした無添加ジャムです。 パンやヨーグルトなど。	通年 館山市 ⑤
ジャム(完熟梅) 500円～(小) 800円～(130g) 	完熟梅を使用し、桃の様な風味と爽やかな味です。 パンやヨーグルトなど。	通年 館山市 ⑤

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
ジャム(梅) 350円～(200g) 400円～(200g) 	ペクチンに糖類と酸が作用してゼリー状に柔らかく固まる作用を利用した加工品です。 パンやヨーグルトなど。	通年 館山市九重地区、 鋸南町 ⑤⑦
ジャム(苺) 150円～(瓶) 250円～(パック) 300円～(150g) 350円～(350g) 400円～(200g) 	ペクチンに糖類と酸が作用してゼリー状に柔らかく固まる作用を利用した加工品です。 パンやヨーグルトなど。	通年 館山市館山・館野・ 九重・北条・神戸地 区 ①③⑤⑦⑩
ジャム (苺くさちのか) 300円～(150g) 500円～(300g) 	(無添加) グラニュー糖と果肉のみで手作りしています。 お菓子作りやいろいろな料理に。	通年 館山市館野地区、 南房総市 ⑧⑩
生姜の佃煮 (ショウガ) 300円～(パック) 	旬の食材を使用し(無添加)手作りしています。 そのままで。	通年 南房総市 ①⑩⑪⑬
生姜の梅酢漬け (ショウガ) 100円～(パック) 	地元産の新生姜を梅酢で漬けたものです。 刻んでそのまま。	通年 館山市館野地区 ②
生姜みそ漬け (ショウガ) 250円～(パック) 	ぬか漬けとは風味が変わる新生姜を利用しています。 刻んでそのまま。	通年 館山市北条・豊房 地区、南房総市 ①⑦⑨
シロップ漬け (びわ) 500円～(パック) 	房州の初夏の風物「びわ」。その味と色が一年中楽しめます。 そのままデザートで。	通年 館山市、南房総市 ⑤⑪

通年〈1月～12月〉 加工品

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
そば粉 (そば) 600円～(500g) 	地元産のそばから作った安全で安心な「そば粉」です。 クレープ、おやきなど。	通年 館山市館野地区 ⑦
大根砂糖漬け (大根) 200円～(袋) 	無添加で上品な甘さの漬物です。 そのままで。	通年 館山市 ⑤
大豆 (大豆) 150円～(袋) 	たんぱく質を多く含んだ地元産の安全で安心な大豆です。 煮豆、みそなど。	通年 館山市北条・館野・九重・豊房地区、南房総市 ①②③④⑤⑥ ⑦⑨
たくあん (大根) 150円～(袋) 	大根を砂糖と塩などで漬けた定番の漬物です。 そのままで。	通年 館山市北条・館山・九重地区 ①④⑤⑦⑧
たまり漬け (大根) 150円～(パック) 	地元で収穫された野菜をたまりやししょう油などを主原料とする調味液で漬け込んだものです。 そのままで。	通年 館山市館野 ①⑦
唐辛子 (粉末) 200円～(粉末) 	地元産の唐辛子を粉末状にしたものです。 様々な料理の風味づけで。	通年 館山市神戸地区 ④⑨
どくだみ茶 (どくだみの葉) 480円～(袋) 	ニキビ、花粉症、便秘の予防に効果がある、美容と健康に優れたお茶です。 お茶で。	通年 南房総市 ⑪
なすのからし漬け (なす) 100円～(パック) 	地元産のなすをからし漬けに。お酒の肴にぴったりです。 そのまま。辛いのが苦手な方はからしを洗い流してみてください。	通年 館山市北条・館野・豊房・神戸地区 ①⑤⑦⑧⑩⑪

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
納豆 (大豆) 100円～(袋) 	地元産の安全で安心な大豆をした納豆です。 ごはんにかけて、山かけなど。	通年 館山市神戸地区 ⑪
なばな漬け (食用なばな) 300円～(パック) 	ほろ苦い風味がおいしく、色々な料理に活用できます。 細かく刻んでご飯に混ぜる。鰹節をかけて。のり巻きの芯や吸い物の具として。	通年 館山市館野地区 ⑧ ⑪
ぬか (ぬか) 50円～(袋) 	地元で収穫されたお米を精米してとれた「ぬか」です。 漬物やたけのこを茹でるときなどに。	通年 南房総市 ⑧
ぬか漬け (キャベツ・大根・にんじん・きゅうり・カブ等) 70円～(パック) 	ぬか漬けの独特の風味です。野菜をぬか漬けにすると野菜の栄養分が引き出されます。 そのままで。	通年 館山市豊房・館山地区 ① ⑦
ハーブソルト (ハーブ) 100円～(袋) 	塩にスパイスやハーブが混ざったシーズニングスパイスです。 様々な料理の風味づけに。	通年 館山市館野地区 ⑪
ハーブローリエ (ローリエ) 100円～(袋) 	月桂樹の葉を乾燥させた香辛料です。 カレー、ポトフなどの煮込み料理に。	通年 館山市館野地区 ⑪
はちみつ (りんご) 1,500円～(500g) 	二日酔いの予防や口内炎の治療に効果があります。 トースト、ヨーグルトなど様々な料理の甘味で。	通年 南房総市 ⑦
はちみつ (百花) 1,500円～(500g) 	「百の花から採れた蜜」という意味。いろいろな花が混じっているためコクがあって香りも豊かです。 トースト、ヨーグルトなど様々な料理の甘味で。	通年 館山市九重・神戸地区 ⑤ ⑦ ⑧

通年〈1月～12月〉 加工品

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
はちみつ (とち) 1,650円～(300g) 	とちの花からとれたはちみつ。ほのかに香るとちの香りが特徴のはちみつです。 トースト、ヨーグルトなど様々な料理の甘味で。	通年 館山市九重地区 ⑧
ハブ茶 350円～(袋) 	眼精疲労・胃弱・便秘に効果があるとされる健康茶です。 お茶で。	通年 館山市豊房地区 ⑥ ⑩
ヘチマ水 (ヘチマ) 350円～(個) 	古来から美容によいとされ、江戸時代には「美人水」と呼ばれたヘチマ水です。 化粧水として。	通年 南房総市 ④
干しいたけ (しいたけ) 200円～(袋) 	地元で収穫されたしいたけを乾燥させたものです。 煮物料理など	通年 館山市館山・九重・豊房・神余地区、南房総市 ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧
干しごぼう (ごぼう) 150円～(袋) 	スライスしたごぼうを天日干しに。食物繊維たっぷりです。 炒め物、揚げ物、煮物など。	通年 館山市館野地区 ② ⑤
干しにんじん (にんじん) 100円～(袋) 	干しにんじんは、甘く柔らかく歯ごたえで、煮崩れず使い勝手が良いです。 炒め物、揚げ物、煮物など。	通年 館山市館野地区 ②
干しゆず (ゆず) 100円～(袋) 	一番香りの強い皮を乾燥させたもの。香りは抜群です。 お茶や麺つゆなどに。	通年 館山市館野地区 ②
干し紫大根 (紫大根) 100円～(袋) 	コリコリした食感で、良質の食物繊維やカルシウムが多く含まれている健康食品です。 煮物、漬物など。	通年 館山市館野地区 ②

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
干し大根葉 (大根) 80円～(袋) 	大根の葉を乾燥させたもの。お風呂に温浴材として入れても良いです。 みそ汁など。	通年 館山市館野地区 ②
干し餅 (もち米) 100円～(袋) 	干し餅は、餅に多量の水分を含ませて凍らせ、さらに寒気に晒して乾燥させた、伝統的な保存食です。 そのまま食べるか、焼いたり揚げたり。	通年 館山市館野地区 ②
マヨネーズ (卵) 420円～(本) 	地元産の新鮮な鶏卵を使用した手作りマヨネーズです。 サラダなど、調味料として。	通年 南房総市 ①⑦
みそ (大豆) 480円～(パック) 	地元で収穫された大豆を使用しているのので安全安心なみそです。 みそ汁など調味料として。	通年 館山市豊房地区、 南房総市 ①④⑥⑦
麦茶 (麦) 350円～(袋) 	大麦の種子を煎じたもので一般的な茶葉のカフェイン成分が含まれていません。 夏は冷たくし、冬は温めるとおいしいです。	通年 館山市北条地区 ⑦
柚子粉 (ゆず) 350円(袋) 	ゆずを乾燥させ粉末にしたもので薬味として香りの素として料理に使えます。 薬味など。	通年 南房総市 ⑦
ゆずみそ (ゆず) 200円～(パック) 	ゆずの香り豊かなみそです。さっぱりとした味わいをお楽しみいただけます。 調味料として、ごはんやおかゆなどにかけて。	通年 館山市館野地区、 南房総市 ②④⑦⑧
ゆで菜花 (食用なばな) 300円～(200g) 	旬の食材を使用し(無添加)手作りしています。 サラダ、和え物などに。	通年 館山市館野・神戸地区 ⑪

通年〈1月～12月〉 加工品(農産物)

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
落花生 (落花生) 370円～(袋) 	地元で収穫された千葉特産の落花生です。 炒ってそのまま、揚げピー、みそピーなど。	通年 館山市北条・館野・九重・豊房地区、南房総市 ①③④⑤⑥⑦⑧⑭
落花生煮物 (落花生) 350円～(パック) 	特産の落花生を柔らかく煮たものです。 そのまま、煮込み料理など。	通年 館山市 ①
らっきょう (らっきょう) 230円～(パック) 	らっきょうを酢漬けにしたものです。 そのままで。	通年 館山市館山・館野・九重・豊房・神戸地区 ⑨
冷凍きざみねぎ (ねぎ) 100円～(袋) 	新鮮なねぎを刻んで、新鮮なうちに冷凍保存しています。 みそ汁や納豆など、忙しいときに便利です。	通年 館山市館野地区 ②
冷凍なばな (食用なばな) 100円～(袋) 	新鮮な食用なばなを新鮮なうちに冷凍保存しています。旬の味覚をいつでも味わえます。 和え物、お浸し、煮物など。	通年 館山市館野地区 ②

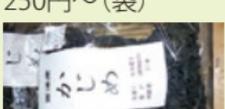
名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
イセエビ 980円～(100g) 	獲れたてのイセエビは、プリプリしていて甘味を感じられます。 焼き物、刺身など。	通年 館山船形漁協・相浜漁協・西岬漁協 ⑫ ⑬ ⑭ イセエビは、禁漁により、水揚げされない時期がありますので詳細は、直売所にお問い合わせください。
サザエ 198円～(100g) 	身が柔らかく、内蔵が苦くないです。館山産のサザエは、つのが違います。 刺身、つぼ焼きなど。	通年 館山船形漁協・相浜漁協・西岬漁協 ⑫ ⑬ ⑭ サザエは、禁漁により、水揚げされない時期がありますので詳細は、直売所にお問い合わせください。
アジ (干物<開き>) (干物<冷凍開き>) 525円～(3枚) 	地元で水揚げされたマアジの開き。「地物」「とれたて」「天日干し」にこだわった自慢の一品です。 焼魚など。	通年 館山船形漁協・相浜漁協 ① ⑫ ⑬
アジ (アジ揚げ物用) 340円～(パック) 	地元で水揚げされた新鮮なアジを揚げ物用に加工。手軽に使用できておすすめです。 フライ、から揚げなど。	通年 相浜漁協 ⑬
イセエビ (冷凍) 1,000円程度～ 	黒潮洗う房総こそが日本一の漁獲高を誇る名産地。高品質な国産イセエビです。 刺身、焼き物など。	通年 館山船形漁協・相浜漁協 ⑫ ⑬
イナダ (干物<開き>) 350円～(枚) 	ブリの幼魚です。脂ののったイナダを新鮮なうちに開きに加工したものです。 焼魚など。	通年 相浜漁協 ⑬
イワシ (干物<丸干し>) 100円～(尾) 	頭から丸かじりが一番おいしく、カルシウムなど栄養満点です。 焼魚など。	通年 館山船形漁協・相浜漁協・西岬漁協 ① ⑫ ⑬ ⑭

通年〈1月～12月〉 加工品

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
カマス (干物〈開き〉) (干物〈冷凍開き〉) 200円～(枚) 	カマスは白身で味は淡泊。秋から冬のカマスは脂がのっていて干物に最適です。自家製の天日干しです。 焼魚など。	通年 館山船形漁協・相浜漁協・西岬漁協 ① ⑫ ⑬ ⑭
カワハギ (煮魚用〈冷凍〉) 480円～(匹) 	肉厚で柔らかく淡白な白身の魚です。肝がおいしいことでも知られています。 煮魚など。	通年 相浜漁協 ⑬
ギラ (干物〈冷凍〉) 400円～(袋) 	身質はアジ類に似た白身で、酒の肴に最適です。自家製で天日干しです。 焼魚など。	通年 館山船形漁協・相浜漁協 ① ⑫ ⑬
クジラ (ステーキ〈冷凍〉) (たれ) 1,000円程度～(パック) 	南房総の和田漁港で水揚げされたクジラを使用。栄養満点で希少価値の高い高級品です。 ステーキ、たれはさつとあぶって。	通年 南房総市 ⑨ ⑬
クロアワビ (冷凍) 15,000円～(kg) 	身がしまっていて歯ごたえ・旨み共に最高のアワビです。 刺身、ステーキ、蒸し物など。	通年 館山船形漁協 ⑫
コンブ (乾燥) 450円～(袋) 	コンブといえば寒い地域ですが、房総のコンブは柔らかく、サラダや煮物で食べるのに向いています。 サラダ、煮物など。	通年 南房総市 ①
サクラダイ (干物〈開き〉) 500円～(枚) 	実に身が柔らかく、ふわっとした食感が特徴のサクラダイの開きです。自家製天日干しです。 焼魚など。	通年 相浜漁協 ⑬

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
サバ (しめさば<冷凍>) (干物<文化干し>) (干物<開き>) (干物<みりん干し>) (干物<冷凍開き>) 600円～(パック) 300円～(匹)	新鮮で脂ののったサバを、文化干し、開き、みりん干しなどに加工。自家製です。 しめさばはそのまま。干物は焼魚で。	通年 館山船形漁協・西岬漁協・相浜漁協 ⑫⑬⑭
 サンマ (干物<開き>) (干物<丸干し>) (干物<みりん干し>) 180円～(尾)	新鮮で脂ののったサンマを、文化干し、開き、みりん干しなどに加工。自家製です。 焼魚など。	通年 館山船形漁協・西岬漁協・相浜漁協 ①⑫⑬⑭
ショウジンガニ (冷凍) 500円～(パック)	内子を持ったメスガニでつくるみそ汁は絶品です。 みそ汁など。	通年 相浜漁協 ⑬
 ジンタアジ (干物<開き>) 380円～(パック)	地元産の小アジのジンタを開きに加工。小さいアジなので、よく焼けば骨ごとおいしくいただけます。 焼魚など。	通年 館山船形漁協 ①
テングサ (乾燥) 275円～(袋)	少し手間はかかりますが、手作りすれば、プリプリの食感の寒天が出来ます。 ところてん、寒天など。	通年 西岬漁協、南房総市 ①②③④⑥⑦ ⑧⑪
 トコブシ (煮物) (煮物<冷凍>) (みそ漬<冷凍>) 1,250円～(パック)	地元の磯で採れたトコブシをみそ漬けに加工したものです。 網焼き、煮物など。	通年 相浜漁協・西岬漁協 ④⑬
		

通年〈1月～12月〉 加工品

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
トビウオ (干物〈開き〉) 200円～(枚) 	高たんぱくで低カロリーなトビウオの開きです。自家製、天日干しで安心です。 焼魚など。	通年 相浜漁協 ⑬
ナガマタ (乾燥) 680円～(袋) 	食べ過ぎ、飲み過ぎの胃腸に良いと言われ、長く続けると便秘改善、血圧の安定にも効果があります。 お茶で、海藻こんにゃくで。	通年 西岬漁協、鴨川市 ⑧ ⑪
ヒジキ (乾燥) 200円～(袋) 	食物繊維、ビタミン、ミネラルが非常に豊富です。特に、ヒジキにはカルシウムや鉄分が多く女性特有の症状に効果的な食品です。 煮物だけでなく、サラダ、和え物、炊き込みごはんなど。	通年 相浜漁協・館山船形漁協・西岬漁協、南房総市 ① ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑪ ⑫
ブリ (みそ漬〈冷凍〉) 420円～(パック) 	地元で水揚げされた新鮮なブリを切り身にしてみそ漬けに加工。自家製で脂がのっています。 焼魚など。	通年 相浜漁協 ⑬
ブリカマ (冷凍) 1,000円～(パック) 	一匹から2個しか取れない貴重なブリカマ。とろける様な食感と旨みです。 焼魚など。	通年 相浜漁協 ⑬
干しかじめ (かじめ) 250円～(袋) 	古くからヨードチンキなどの薬品の素材となってきたかじめ。水でもどしてから調理します。 煮物料理など。	通年 館山船形漁協、南房総市 ① ⑤
マアジ (干物) (干物〈冷凍〉) 1,050円～(7枚) 425円～(5枚) 	地元で水揚げされたマアジの開き。「地物」「とれたて」「天日干し」にこだわった自慢の一品です。 焼魚など。	通年 館山船形漁協・西岬漁協 ① ⑫ ⑬

名称・販売価格	特徴・おすすめの調理法	時期・生産地・直売所
マサバ (干物<冷凍>) 200円～(枚) 	地元で水揚げされ、新鮮で脂ののったサバを、干物加工してあります。 焼魚など。	通年 館山船形漁協 ⑫
ムロアジ (干物<開き>) 150円～(枚) 	「地物」「とれたて」「天日干し」にこだわった自慢のムロアジの開きです。自家製です。 焼魚など。	通年 館山船形漁協・相浜漁協・西岬漁協 ① ⑫ ⑬ ⑭
ワカメ (天然ワカメ、塩蔵ワカメ) 200円～(袋) 	漁師手造り塩ワカメです。みそ汁のコツは、お椀にワカメを直接入れたほうが香りが逃げないです。 みそ汁、サラダなど。	通年 館山船形漁協・相浜漁協・西岬漁協、南房総市 ① ④ ⑤ ⑥ ⑩ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮



発行 館山市 経済観光部農水産課
☎0470-22-3396

※本冊子の情報は、平成26年3月現在の情報です。