



食材探検



大分市の
食材を調査！
まずは
にらだな！

にら

生産地
川添、戸次、
松岡、滝尾

スタミナ野菜といえば！
おいしく食べてパワーアップ！



出荷時期

1年中



ビタミン類やミネラルを豊富に含み、スタミナ野菜として知られているよ！

つややかな濃い緑色で、葉先までピンとしているものを選ぼう。

memo

- 西日本を代表するにらの産地で、1968年に滝尾地区で始まって、今は主に、川添、戸次地区などで栽培。
- 7～8月に苗を植え、11月～翌年7月まで収穫する「冬にら」と、4月に植え、7～12月まで収穫する「夏にら」を栽培することで、年間を通して出荷できる。

栄養素

ビタミンC、B2、
β-カロテン、カリウム、
カルシウム、
硫化アリルなど

Let's Cooking

にら豚



にら豚でスタミナアップ！

にらができるまで



4月 種まき・苗作り



種は10日ほどで芽が出て、それから約120日間大事に育てます。健全な苗作りは、にら栽培の重要な仕事です。

11月 ビニール張り



寒くなる前にビニールを張ります。

12月 収穫



7～8月 植えつけ

冬に収穫するにらは、夏に苗を畑に植えつけます。以前に比べて機械化がすすみました。



出荷



共同の選荷場で袋詰めしたあと出荷します。

鎌を使って手作業で収穫します。腰をかかめての作業は大変です。

先輩たちがいろいろ試した結果、一番良い形として4月と12月に種まきをしているんだって。このタイミングをずらさないように作業の段取りに気をつけているんだよ！





「青じそ」として昔から親しまれている日本のハーブ。さわやかな香りは食欲を増やす効果もあるよ。

鮮やかな緑色で葉がピンとしているものが新鮮だよ。



生産地
たきお たかた あけの
滝尾、高田、明野
しょう はる
庄の原

おおば 大葉

さわやかな香りが食欲をそそる、和製ハーブ!

出荷時期 1年中

お母さんに教えてもらって私も作ってみたよ!

memo

- 1977年に滝尾地区で栽培が始まり、今では年間を通してハウス栽培され、西日本を代表する大葉の産地になっている。
- JAおおいた大分市大葉部会では、2018年度に部会員全員がJGAP認証を取得して、消費者に安全・安心な大葉を届けるため日々努力している。



栄養素

ビタミンC、B1、B2、カルシウム、β-カロテン、カリウム、鉄分など

Let's Cooking

大葉ハンバーグ



大葉ができるまで

種まき・苗作り



育苗センターで苗を作っています。

植えつけ

苗は1本1本手で植えていきます。植えてから1ヶ月程度で収穫できるようになります。



栽培管理



赤色のライトは虫よけです。他にも、夜、ハウス内を電気で照らし花を咲かせないようにすることで、葉を収穫できる期間を長くしています。

収穫



1枚1枚人の手で摘んでいきます。大きさがとくに揃って10枚で1束にします。

出荷



清潔な部屋で10枚入りの小袋や業務用の100枚入りパックなどに詰めて出荷します。



家庭料理にも大葉を使ってもらいたいので、部会の公式Instagramでたくさんのレシピを紹介しているよ。



古くから日本人に愛されてきた日本原産の野菜。食事にいろいろを添えてくれるよ。



生産地
めいじ 高田
まつおか 戸次
松岡、

みつば

日本原産

春を告げる野菜として 古くから愛される

出荷時期 **1年中**

memo

- 水耕栽培で育てられているため生育も早く、何度も繰り返し収穫することができることから、季節に関係なく、年間を通して出荷されている。
- JAおおいた中部みつば部会では、部会全体でJGAP認証を取得しており、安全・安心なみつばの提供に取り組んでいる。

栄養素

ビタミンC、K、
カリウム、
β-カロテン、
鉄分など



Let's Cooking

みつばのサラダ

みつばができるまで

種まき



水にひたしたスポンジに種をまきます。

穴の開いた発泡スチロールに機械で苗を植え込み、栽培します。

植えつけ・栽培管理



収穫

春と秋は30日、夏は40日ほどで収穫できる大きさに成長します。

苗作り

芽が出てから約2週間、専用施設の中で苗を育てます。



土を使わずに育てるんだね!



調整・出荷



選荷場で古い葉を取り除き、洗浄・包装の後箱詰めします。



一番の注意点は暑さ。成長が止まったり枯れてしまったりしないよう、夏の強い日差しをやわらげるためにハウスの屋根に石灰をまいたり、遮光ネットを使って対策しているよ!風通しを良くすることも大切なんだって。

すい こう 水耕せり



生産地
 明^{めい}治^じ、高^{たか}田^た、松^{まつ}岡^{おか}
 滝^{たき}尾^お、戸^と次^{つぎ}

春の七草、独特の香りが特徴



せりは日本原産の野菜のひとつ。みつばに似ているけど、せりは葉の枚数が5枚だよ。

葉の緑色が濃く、茎がしっかりしているものが食感や香りが良いよ。

memo

- せりは水田での栽培が一般的だが、大分市では2000年から全国的にも珍しい水耕栽培による生産を行っている、1年中出荷することができる。
- 水耕栽培ならではの柔らかい食感と、苦みの少ない風味が特徴で食べやすい。
- 日本ではせりの種の採取が難しいため、友好都市である中国・武漢市から入手している。



出荷時期

1年中

水耕せりはくせがなくて
 食べやすいのか!
 今すぐ食べてみたいなあ

栄養素

β-カロテン、ビタミンC、
 B6、K、鉄分、
 カルシウム、
 葉酸など

Let's Cooking

せりご飯



水耕せりができるまで

種まき・苗作り



水にひたしたスポンジに種をまき、専用施設の中で約1ヶ月苗を育てます。

栽培管理



夏の熱帯夜などは換気扇を夜通し回して温度が上がりにすぎないようにします。

植えつけ



穴の開いた発泡スチロールに機械で苗を植え込み栽培します。

収穫



夏は50日、冬は60日ほどで収穫できます。

調整・箱詰め



それぞれの農家で古い葉を取り除き、洗浄・包装の後箱詰めします。



水耕せりの種子は、発芽するのに光が必要なので、日が当たる場所に置いて発芽させるよ。また、乾燥しないよう、毎日霧吹きで水をかけ、発芽率を上げる工夫をしているよ。



せりの仲間、ビタミン類やカリウム、カルシウムなど豊富なミネラルと食物繊維を含む野菜だよ。

葉が細かくちぢれていて、茎がしっかりしているものを選びよう！



パセリ

生産地
戸次、高田

栄養満点！
調理方法を工夫して
たくさん食べよう！

出荷時期 1年中

memo

- 1980年から始まったパセリ栽培は、今は、戸次・高田地区などのハウスで作られていて、西日本有数の産地となっている。
- 1月と6月の年2回種をまくことで、1年中収穫・出荷ができる。
- 大分市のパセリは、水洗いして脱水した後、袋に詰めるので日持ちもいい。



栄養素

β-カロテン、ビタミンE、
ビタミンK、葉酸、ビタミンC、
カリウム、カルシウム、
鉄分など

Let's Cooking

パセリジュース

パセリができるまで

種まき (すじまき)



1月または6月に畑に直接種をまきます。

間引き



密集している苗を少し抜いて隙間を作ります。草取りも欠かせません。

水やり

株に沿わせたホースから水が出ます。

収穫



1月に種をまいたものは5月～翌年5月まで、6月にまいたものは11月～翌年5月まで収穫できます。

出荷



水洗いした後、袋詰めて出荷します。



飾りとして添えるだけでなく、栄養満点のパセリを色々な料理で食べてみたいね！

生産地
よしの 戸次
吉野、つぎ
きさがみ まつおか
木佐上、松岡

ピーマン

ビタミンCが豊富な野菜
ピーマンを食べて栄養チャージ!

memo 

- 大分市のピーマンはハウス栽培で、5~11月頃まで出荷していて、緑色が濃く、苦みが少なく、生でもおいしく食べられるのが特徴。
- 収穫時期は夏が中心なので、生産者は、暑さと闘いながら収穫している。

ツヤとハリがあり、ヘタが茶色く変色していないものを選びましょう!

生でもおいしく食べられるんだ!



出荷時期

5~11月

栄養素

ビタミンC、β-カロテン、カリウム、食物繊維、ビタミンEなど

Let's Cooking

ピーマンの
ポン酢しょうゆ和え



トウガラシの仲間、楕円形で辛味のないものをピーマンと呼ぶよ。ピーマンに豊富に含まれるビタミンCは、加熱しても壊れにくいのが特徴なんだ。

ピーマンができるまで

3月 植えつけ

購入した苗をハウスに植えていきます。



白い小さな花が咲くんだね!



ピーマンの花



5~10月 収穫

大きくなった実を手でちぎって収穫します。1本の木から約250個のピーマンが採れます。

3~4月 支柱立て

実の重さで茎が倒れないように支柱やネットで支えを作ります。



害虫対策



赤いライトで見えない壁を作って害虫を防いでいます。

5~11月 選果・出荷



共同の選果場で大きさごとに選別し、袋や箱に詰め、市場に出荷します。

約半年間、実をつけ続けられる強い木を作ることが大切なの。そのためには地中にしっかり根を張れるように土作りがとても大切なんだ。



カイワレ

ピリッとした辛さが特徴

出荷時期 1年中



memo

- 大分市のカイワレは、温泉水を利用して栽培されている。ハウスの暖房や冬場の水の温度調整をすることで、種まきして4~5日で収穫ができる。



発芽したばかりの大根の新芽で、ピリッとした辛味が特徴!

栄養素

カルシウム、マグネシウム、β-カロテン、ビタミンC、ビタミンB2、ビタミンEなど

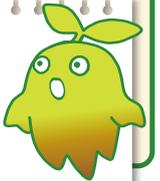


カイワレができるまで



夏と冬では育ち方が変わるから、日陰を作ったり、ライトを当てたりしながら、1年を通して均一な品質を保つことに注意しているんだって。

使ってるんだ!



ベビーリーフ

いろんな野菜の赤ちゃん!

生産地
まつおか
松岡

ちっちゃいけど、栄養がぎゅ〜っとつまってるよ!



水と湿度をしっかりと管理することで新鮮さを保ちます。

ベビーリーフとは、いろいろな野菜の若い葉を収穫したものです。松岡でハウス栽培されていて、小松菜・水菜・レタス・ルッコラなど様々な種類を作っている。えぐみが少なく、柔らかな食感で生のままおいしく食べられる。

スプレーギク

色とりどりの華やかさ

生産地
なかお
中尾



本来は「秋」の植物ですが、ハウス内の光と温度を調節することで1年中出荷できます。

スプレーギクは、洋菊(西洋菊)の一種で、一つの茎から枝分かれして多数の花を咲かせるキク。キク特有の花持ちの良さと、バラエティーに富んだ花色・花形が特徴。

きゅうり

つけもの サラダや漬物に、みずみずしい野菜

出荷時期 1年中



memo

- 主に高田地区でハウス栽培
されているきゅうりは、12月～6月に収穫する
作型と7月～11月に収穫する作型がある。
- 収穫してから袋詰めするときにはイボイボを
取らないようにすることで、みず
みずしさを保つことができる。



イボがつきりしていて緑が濃く、へたの
変色がないものが新鮮でおいしいサインだよ。

栄養素 カリウム、ビタミンK、
ビタミンC、食物繊維など

きゅうりができるまで

9月 土作り



11月 誘引



つるが上に伸びる
ようヒモで固定します。



12～6月 収穫・出荷

みずみずしい
きゅうりおいしそう!

大切なのは温度と水の管理。冬は
ポイラーでハウス内を温めるんだって。
大きく育ちすぎると支柱が倒れるから
適度な大きさに収穫する必要があるよ。



トマト

生でも料理に使っても
美味しい! 栄養も味も満点

出荷時期 10～7月

トマトができるまで



memo

- 高田地区でハウス栽培さ
れているトマトは、ミニトマトと中玉トマト。
通常、トマトは皮が青い状態で収穫し、お店
に並ぶまでの間に赤くなるが、実った状態
で赤く熟してから収穫し、市内量販店の直
売コーナーに出荷している。



旨み成分が含まれているので
料理の味わいを深めるよ。

栄養素 リコピン、β-カロテン、
ビタミンC、E、カリウムなど

10月 植えつけ



栽培管理

トマトの実を大きくす
るため、霧吹きでホルモ
ン剤を塗布します。

12月～ 収穫・出荷



水をやり過ぎると割れたり病気になったりする
から、トマトの様子を観察しながら水量を調整して
いるよ。生もおいしいけど、卵とじやベーコン巻
きみたいな煮物・焼き物もオススメよ!



へっぎ 戸次ごぼう

生産地
戸次

食物繊維が豊富で、
日本食に欠かせない根菜



ごぼうは食物繊維を豊富に含んでいて、日本食になじみ深い根菜だよ。

乾燥しやすいので、新鮮さや風味を保ちたい場合は泥つきのものを選ぶのがおすすめ。



出荷時期

5~8月

memo

- 1945年頃から戸次地区で栽培されている。
- 近くを流れる大野川の氾らんで、肥よくで柔らかい土が長い年月をかけて深たい積しているから、真っすぐで柔らかく、風味が良いごぼうが生産されている。
- 皮をむくと中は白いことから「白肌ごぼう」の名前で親しまれていて、知る人ぞ知る大分市の特産品。

栄養素

食物繊維、クロロゲン酸、カリウム、カルシウム、鉄分など



Let's Cooking
たたきごぼう

戸次ごぼうができるまで

10月 畑の準備



種まきの前にたい肥等を入れて深く耕します。

12月 トンネル栽培



発芽温度を調整するためビニールをかぶせます。収穫が始まる5月頃まで一面がビニールで覆われます。

5~7月 収穫



ごぼうは土中深くまで伸びるためパワーショベルを使って掘り起こします。

11~12月 種まき

畑に溝を浅く掘りシーダーテープ(種の入った水に溶けるひも)で植えつけます。



シーダーテープ

調整



太さや長さごとに選別した後、箱に入る大きさに切りそろえます。



出荷

箱詰めしたごぼうは市場などを通じ全国に出荷します。



「トンネル栽培」のビニール張りは全て手作業! 土中深く育つからパワーショベルを使って掘り出すときは注意が必要なの。多くの手間がかかるけど、全国の人においしい「戸次ごぼう」を届けるためにがんばっているよ。



生産地

わさだ へつぎ
植田、戸次

いちごはおいしいだけでなく、ビタミンCなどの栄養も豊富な野菜だよ！

果皮のツブツブがクッキリして、へたが濃い緑で元気なものを選ぼう。



いちご

あま す
甘酸っぱい香りと
ジューシーな果肉が
魅力！

いちごは「野菜」の仲間なんだって！みんな知ってた？



しゅつ か
出荷時期

げ じゆん
11月下旬～6月

memo

- 主に、「ベリーツ」、「ゆふおとめ」、「さがほのか」という品種がハウスで栽培されている。
- JAおおいた大分市いちご部会では、環境への影響を抑えるため、天敵を活用した害虫防除などを行うことで、化学農薬を減らした栽培に取り組んでいる。

栄養素

ビタミンC、
カリウム、
鉄分、葉酸など

Let's Cooking

いちごサンド



いちごができるまで

よくねん 9月
10月～翌年

なえづく
苗作り

おやかぶ
親株から伸びたランナーをポットに挿して苗を作ります。病気等で苗不足にならないように多めに準備します。



う
9月 植えつけ



クラウン（葉の根元の膨らんだ部分）が土に埋まらないように浅めに植えます。

じゆぶん かじつ ひだい
10月 受粉・果実肥大



ハチを使って受粉させます。受粉することによって果実が大きくなります。

しゅうかく せんか
11月～ 収穫・選果



赤く色づいたものから収穫します。収穫したいちごは、大きさや形で分けて専用のバックに詰めます。

しゅつ か
11～6月 出荷

バック詰めしたいちごはスーパーなどに出荷します。



病気には注意が必要だけど、早めに気づいて農薬をたくさん使わないで済むように、毎日の確認を大切にしているんだって。いちごはとても繊細な作物で、苗作りから出荷まで1年中目が離せないけど、みんなにおいしいいちごを届けるためにがんばっているんだよ。



たのうら 田ノ浦びわ

カロテンが豊富な初夏のくだもの

出荷時期 5月下旬～6月下旬



生産地
たのうら
田ノ浦



memo

- 田ノ浦地区で栽培されている。ここは、高崎山のふもとにある水はけの良い傾斜地が多いところで、主に「長崎早生」、「茂木」、「田中」の3品種が栽培されている。
- 田ノ浦のびわは、5月下旬位から6月下旬位まで出荷される初夏のくだもの。

田ノ浦びわができるまで

3～4月 摘果・袋かけ



1房に3つ程度のびわをバランスよく残します。鳥や虫から実を守るため袋かけをします。

鳥獣の被害対策も重要なんだね



6月 出荷



6月 収穫・バック詰め



収穫してバックに詰めるとき、産毛を取ってしまわないように慎重に丁寧に取り扱っているよ。



果実に産毛が残っているものが新鮮な証。食べる2～3時間前に冷蔵庫に入れるのがおすすめ。

栄養素

β-カロテン、カリウム、クロロゲン酸(ポリフェノール的一种)など

うんしゅう 温州みかん

日本を代表するかんきつ!
ビタミンCたっぷり!

出荷時期 9月下旬～2月



生産地
やへた おおざい さがの せま
八幡、大在、佐賀関



memo

- 温州みかんは、大分市で一番多く栽培されているかんきつ類。
- 9月下旬からは、極早生というとても早くとれる品種が収穫され、その後、早生、中生、2月下旬の晩生まで、収穫される時期が異なる様々な品種が栽培されている。

温州みかんができるまで

5月 開花



9月下旬～ 収穫

木に実らせたままおおくさせてから収穫します。



せんか しゅうか
選果・出荷

形が平らで、だいたい色が濃く、触った感じがしっとりしているものがおいしいよ。

栄養素

ビタミンC、β-カロテン、カリウムなど

実がついてから収穫までの間、みかんが健康に育つように、病気や害虫を防ぐ工夫や手入れを頻繁に行っているんだって。



ななせがき 七瀬柿

生産地
野津原



memo

- 野津原地区の特産「豊の七瀬柿」。この柿は、四角い形で、種がない渋柿「刃根早生」という品種で、柿栽培のために造成された約5haの畑で作られている。
- 収穫した後、炭酸ガスを使って渋抜きして出荷されるので、とても甘くて果肉が柔らかいのが特徴。



ヘタが先端まで緑色でハリがあり、果実にぴったりと張りついているものを選ぼう。

栄養素

ビタミンC、β-カロテン、タンニン、カリウム、食物繊維など

秋の味覚「豊の七瀬柿」

出荷時期 9月中旬～10月下旬

七瀬柿ができるまで



12月～6月 剪定・摘蕾



1つの枝に1つだけ残します。

9月 収穫



脱渋

炭酸ガスを使って渋を取り除きます。

10月 選果・出荷



甘柿はカラスやサルなどの野生動物に食べられてしまうけど、渋柿はその心配がなく、病気にも強いのが特徴なのよ！

ゆず

さわやかな香りが特徴！
ビタミンCやクエン酸が豊富

生産地
吉野、竹中



実を傷つけないように枝のトゲ切り作業を行っています。

夏に出荷される青ゆずは薬味や柚子胡椒に、冬に出荷される黄ゆずは調味料やデザートに使われている。



トゲがあるんだー！

すもも

甘酸っぱい
初夏を告げるくだもの

生産地
八幡



日当たりが悪くならないように、枝を切って木が高くなりすぎないようにします。

八幡地区で栽培されているすももは「大石早生」など数種類の品種があり、6～7月の期間出荷される。皮は柔らかく皮ごと食べられて、甘みと酸味のバランスが良いのが特徴。

こめ 米

生産地
大分市全域

日本人の大事な主食

出荷時期 10月

お米はごはんとして食べられるほか、日本酒やせんべい、和菓子などの原料としても使われているよ。



ちょっと/
まめ
知識

お米を粉にした「米粉」が注目されていて、パンやケーキ、麺などを作ることができるんだよ。



memo

- お米は、平野部から山間部までの全域で作られていて、大分市で栽培されている農作物の中で、面積が一番広い。
- 日本人の歴史や文化にも深くかかわる主食なので、これからも安定して食べられるように大切に守っていきたい。

栄養素

炭水化物、タンパク質、ビタミン、ミネラルなど

Let's Cooking

おにぎり



米ができるまで

5月 苗作り



艶があり、粘りが強い「ヒノヒカリ」や、暑さに強い「なつほのか」が主に作られているよ。

お米は田んぼに苗を植えて育てます。田植え前に別の場所でしっかりと苗を育てます。

6月 田植え



機械を使って苗を植えていきます。手で植える場合もあります。

6月 田植えの準備

田んぼに水を入れたら水の深さが一定になるように代かきをして平らにします。



中干しは、田の水を抜いて乾かすことで、稲の株が大きくなることを防ぎ、有害なガスを取り除く効果があります。

7月 中干し



10月 稲刈り



コンバインという機械で収穫します。刈り取りに加えて脱穀までしてくれます。

お米を作る仕事で一番大事なのは水の管理！稲の成長にあわせた水の管理が、お米の味やとれる量に関係するんだ。



生産地
大分市全域

むぎ 麦

古代から世界中で
食べられている穀物

出荷時期 5~6月

麦は人類最古の作物のひとつとされていて、今から1万年前にはすでに栽培が始められていたといわれているよ。



「ちょっと」
まめ知識

夏にお米を育てた田んぼを使って、冬に麦を育てる「二毛作」が行われているよ。



memo

- 国産麦の食料自給率は約15%と低く、そのほとんどを輸入に頼っている。国内の生産量が増えにくい理由のひとつは、麦を収穫する時期が梅雨と重なって、品質や量が安定しないことである。
- 大分市では、麺やパンの原料になる小麦や、味噌や醤油の原料になる裸麦が主に栽培されている。

栄養素

炭水化物、食物繊維、
タンパク質、
ビタミン、
ミネラルなど

Let's Cooking

味噌汁



麦がでるまで

11月 土作り・種まき



固まっている土を柔らかくするために田んぼを耕したあと種をまいていきます。

12~2月 麦踏み



発芽した麦をローラーを使って3~4回踏みまます。踏むことで根や茎が強くなり冬の寒さの被害を防ぎます。

裸麦(大麦)は5月下旬、小麦は6月上旬頃、穂が黄色く色づいたら収穫します。

12~2月 防除

害虫や病気を防ぐために機械で薬剤をまきます。



5~6月 収穫



梅雨の時期と重なるので天候を見極めながら収穫します。

乾燥



収穫した麦は機械で乾燥させてから出荷します。

麦は水が多すぎるのが苦手なんだね！



麦は、土の中の水分が多いと根がダメージを受けてしまい、生育が悪くなってしまうから、夏にお米を育てた後に田んぼの水はけをよくする「排水」対策が大切なんだって。





タンパク質が豊富な大豆は、豆腐、味噌、納豆など様々な形に加工され、日本人の食生活になくてはならないものなんだよ。



大豆のひみつ



次の中で、大豆を加工して作られた食品はどれでしょう？

- ①きなこ ②しょうゆ ③おから
答えは37ページを見てね！

生産地
木佐上、坂ノ市、野津原

だいず 大豆

タンパク質が豊富な「畑のお肉」

出荷時期 1年中

memo

- 大分市の大豆栽培は、水田を畑として利用してお米の代わりに栽培されている。
- 大分市で収穫された大豆は、主に豆腐に加工されている。



栄養素

タンパク質、脂質、炭水化物、食物繊維、ビタミン、ミネラルなど

Let's Cooking
ひやっこ冷奴

大豆がてきるまで

7月 土作り・種まき



植える前にたい肥を十分に入れて、肥料もちが良い土を作ります。排水対策も大事です。トラクターに種まき機をつけて種を植えつけます。

10月 結実・熟成



花が咲いた後、さやがふくらんできます。この状態で収穫したものが「枝豆」になります。このまま成熟させて乾燥させると「大豆」です。

7~8月 中耕

雑草を取り除き、大豆が倒れるのを防ぐために、畝と畝の間を耕す作業です。



葉が黄色くなって落ち、さやを振るとカラカラと音がしたら収穫時期です。

11月 収穫



乾燥・調整
を行って出荷
します。

乾燥・調整



元気な大豆をたくさん収穫するためには、こまめな除草が大切だよ！最近はカメラシ対策にも注意が必要なんだって。





しいたけの傘が開き切らないうちに収穫したものをどんこと呼び、肉厚で綺麗な丸い形をしているよ。傘が真っ白に割れた天白冬菇（てんぱくどんこ）は原木しいたけの最高級品と言われているよ。

大分県の特産品
「乾しいたけ」旨みと香りがギュッと詰まっているよ！



出荷時期

1年中

(乾しいたけ)

生産地

大南、野津原、坂ノ市

しいたけ

大分の乾しいたけは
日本一の生産量

memo

- しいたけには、クヌギなどの原木で栽培する「原木しいたけ」と、おがくずで栽培する「菌床しいたけ」がある。
- 「生しいたけ」を乾燥させた「乾しいたけ」は生産量、品質どちらも大分県が日本一。
- 大分市でも、大南、野津原、坂ノ市地区などで生産されていて、全国乾椎茸品評会では、農林水産大臣賞や林野庁長官賞を何度も受賞している。

栄養素

食物繊維、
ビタミンD、
ビタミンB群、
カリウムなど

Let's Cooking

しいたけの肉詰め



しいたけができるまで

11月

原木の伐採



クヌギの木などを枝葉のついたまま切り倒し乾燥させるために約1ヶ月寝かせます。

コマ打ちした原木は、椎茸の菌糸が伸びやすい環境で1年半ほど寝かせます。

2~10月

伏せこみ



2~4月

コマ打ち



玉切した原木に電気ドリルで穴を開け、しいたけ菌の入った種コマを打ちこみます。

10月

ホダ木起こし

伏せこみ期間が終わる2年目の秋に収穫しやすいように原木を並べます。原木はしいたけが発生するようになると「ホダ木」と呼びます。

10月

収穫



しいたけは主に春と秋に発生します。適当な大きさになったら根元の部分を軽くねじるように採ります。

「伏せこみ」のときに、原木にしいたけ菌を行きわたらせることが大切で、日よけをしたり草刈りをして風通しを良くしたり、環境づくりに注意しているんだって。

しいたけを長持ちさせるために「乾しいたけ」に!



せき 関あじ せき 関さば

出荷時期

1年中

こだわりの一本釣り、
佐賀関ブランド



「地域団体登録商標」という
正式なブランドとして
特許庁に登録されています。

memo

- 佐賀関沖の「速吸の瀬戸」と呼ばれる潮の流れが速い海域で獲られる「関あじ・関さば」は、脂がのって身が引き締まっていて、高級魚として全国でも有名。
- ブランド品の証として大分県漁業協同組合佐賀関支店が出荷するものだけに商標マークが入ったタグシールが一匹一匹につけられている。
- 魚を傷つけないよう「一本釣り」で漁を行い、水揚げのときも魚に触らず水面上から泳いでいる魚を見て重さと品質を判断する「面買い」で売り買いし、その後一匹ずつ丁寧に血を抜く「活けじめ」を行うことで、鮮度や身の歯ごたえ、旨みを維持している。このような魚にできるだけストレスを与えないようにする工夫により「関あじ・関さば」は、全国に名だたるブランド品となっている。



漁から出荷まで



出荷

まだ薄暗い日の出前、
漁師さんたちが漁に出発
します。

一本釣り

「一本釣り漁法」で
釣り上げたものだけが
「関あじ・関さば」です。



「面買い」や「活けじめ」なども
新鮮さを保つ秘訣です。



面買い

港に着くとすぐに見た目で魚の価格を決め、
いけすの中に網ですくい分けていきます。

帰港



漁を終えた漁師さんたちは
港まで船を走らせませす。



関あじ・関さばの
一本釣りは、竿を使わず
手から直接
糸を垂らすのが特徴です。

佐賀関の海は
潮の流れがとて
も速いことで有名
です。

漁師さんたちは
「一本釣り漁法」
で一匹ずつ丁寧に
魚を釣り上げ
ます。

SEKI-AJI

SEKI-SABA

大分の郷土料理よ！
つくってみたの。



栄養素

EPAやDHAなど
オメガ3脂肪酸、
タンパク質、ビタミン、
ミネラルなど

Let's Cooking

りゅうぎゅう



スゲエ！
おいしそう！



魚をいけすで休ませる



魚を落ち着かせる
ために、種類や大き
さ別のいけすに入れ
て1日休ませます。



全国的にも最大規模の「いけす付ポン
ツーン」と衛生管理型施設が連動した施設。
関あじ・関さばを始めとして関ぶり・関たい・
関いさき等の関ものの鮮度を保ったまま出荷
できます。一般の方への直売も行っています。

活けじめ・血抜き



一匹一匹丁寧にし
め、冷却・滅菌した海水
の中で血を抜きます。

出荷



「関あじ・関さば」のタグ
シールをつけ全国の市場や
割烹、旅館などに出荷します。

計量



血抜きした魚を機械に乗せ
重さ別に選別します。

様々な工夫のおかげで
新鮮な状態で
出荷されるんだね！



生産地
さかの せき
佐賀関

クロメ

受け継がれた技で届ける
佐賀関の冬の味



クロメは、正式にはカジメと呼ばれる海藻のことで、生で食べるのは全国的にも珍しいよ。

新芽の伸びる1、2月頃が、えぐみも少なく粘りが強くて最もおいしいんだよ。



出荷時期

1月中旬～3月中旬

memo

- 佐賀関地区の関埼灯台、高島周辺でしか漁を許されていないクロメは、限られた資源を守るために、漁期は毎年1月中旬から3月中旬までで、収穫量も制限されている。
- 箱メガネと長いカマを使った収穫や、クロメを棒状に巻く作業は、長い時間をかけて身につけた技術が必要。

栄養素

カルシウム、鉄分、ヨウ素、食物繊維、ポリフェノールなど

Let's Cooking

クロメかけご飯



漁から出荷まで

資源を守るために収穫は1月～3月に限られています。



1～3月 刈取り

潮の流れが速く暗い海中から収穫するには長年の経験が必要です。

船の上から箱メガネで水中をのぞき、柄の長いカマで収穫します。



クロメ巻き



収穫後すぐに一本一本丁寧に巻き上げ串でとめます。



何日たっても崩れなく、いくら固く巻きます。

収穫したクロメをすぐに巻くことで、空気に触れず傷みにくくなるという先人の知恵なんだって!

出荷



生のまま細かく刻んで熱いごはんにかけてたり、味噌汁に入れて食べます。



高齢化でクロメの巻き手が不足しているんだって。地元の人の暮らしの中で受け継がれてきた佐賀関の伝統を守っていききたいね。





ぎゅうにゅう
牛乳は、
タンパク質、
カルシウム、脂肪などの
栄養成分がバランスよく
豊富に含まれ、チーズや
バター、ヨーグルトなどに
も加工されているよ。



生産地
庄の原、坂ノ市、戸次

らくのう 酪農

栄養満点
牧場からの贈り物



牛のひみつ

牛のふん尿は、資源として活用するためにあるものに生まれ変わっているよ。それは何かな？
答えは37ページにあるよ！

memo

- 大分市で飼われている乳用牛の品種はホルスタイン種。牛たちが自由に動ける「フリーバーン牛舎」と、複数頭を効率良く搾乳できる「ミルクングパーラー方式」を導入している。
- 酪農家は日々、牛のお世話をして乳をしぼり、みんなに美味しい牛乳を届けている。

栄養素

タンパク質、カルシウム、
脂質、炭水化物、
ミネラル、
ビタミンなど

Let's Cooking

シチュー



牛乳がでるまで

子牛誕生



生まれたときの体重は約40kg。1週間ほど母牛のお乳を飲んで免疫力をつけます。

子牛は成長して2年半ほどで母牛になります。母牛は子牛を産んで初めてお乳をしぼれるようになります。

牧場風景



お乳が出ている間は毎日しぼらないと乳房炎になってしまうことも。

エサやり



牛には胃が4つもあり、食べたエサを何度も戻しながら(反すう)ゆっくりじっくりと消化していきます。

多くの牧場では機械(パーラー方式)で乳をしぼっています。牛たちはそれぞれ入る場所が決まってお気に入りのケージに入っていきます。

乳しぼり



集乳

タンクローリーが酪農家をまわって集めた牛乳は、工場に運ばれて乳質の検査や加熱殺菌処理をして10℃以下で保存されます。

検査・殺菌



工場でもみんながいつも飲んでいる牛乳やヨーグルトなどになります。

学校に子牛を連れていって授業をしたり、イベントで「乳しぼり体験会」などを行っているんだって。遊びに行くと、実際に牛たちに触れてみたいね！



生産地

だいなんのつはる
大南、野津原

わぎゅう

和牛

一度は食べたい
大分が誇るブランド
「おおいた和牛」



memo

- 和牛農家には、母牛を飼育し、生まれた子牛を販売する「繁殖農家」と、子牛をお肉になるまで育てる「肥育農家」がいる。
- 大分市には繁殖農家があり、主に野津原・大南地区で牛を育てている。
- 和牛は全国各地にブランドがあり、大分県には「おおいた和牛」や「おおいた豊後牛」というブランドがある。



お肉そのものに旨味があるからしょうゆやわさびなどシンプルな味付けでもおいしいよ!

栄養素

タンパク質、鉄分、亜鉛、ビタミンB12など



Let's Cooking

ステーキ



和牛がお肉になるまで

母牛



普段、母牛たちは自由に過ごしています。

牛は寒さには強いけど暑さは苦手。扇風機やミスト発生器などを使って夏の暑さ対策をしているよ。

子牛の成長



生まれてしばらくは母牛のお乳を飲み、その後は牧草や配合飼料を食べながら大きくなります。

出産が近づいた母牛は1頭1頭枠に入って過ごします。

子牛市場



生まれてから約9ヶ月、体重300kgくらいになると子牛市場に出荷されます。市場は毎月開かれ、県内から集まった子牛がせりにかけられて肥育農家に引取られていきます。

肥育

肥育農家のもとで、エサを食べながらさらに大きく育ちます。生まれてから約30ヶ月、体重800kgほどで出荷されます。

加工・出荷



出荷された牛は、食肉工場「枝肉」という大きな肉に加工され、せりにかけられます。

その後、枝肉は小さくカットされていき、皆さんがお店で見る姿になります。

出産



牛の耳には10ケタの数字のタグがついていて、この数字でその牛がどこで生まれて、出荷されたのかを調べることができるよ。



いちじく

食物繊維が豊富な
夏から秋まで楽しめるくだもの

生産地

わさだ たのうら
種田、田ノ浦



いちじくは日持ちしない
ので夜明け前に収穫して
その日の朝出荷します。

「ハウライシ」、

「マスイドーフイン」という品種が作られている。
全体がえんじ色がかって、果頂部が開い
ているものが完熟の目印。



おおいたって
食材が
豊かだな～

ちゅうばんかん

中晩柑

ポンカン、清見、不知火、
甘夏、八朔、伊予柑など

生産地

やはた さがのせき おおざい
八幡、佐賀関、大在



虫がついたり病気に
ならないよう愛情をこ
めて育てています。

主に1月～5月
に収穫される温州みかん以外の
かんきつの総称。

ほおずき

お盆の時期に欠かせない花

生産地

のだ わさだ たきお
野田、種田、滝尾



病気になったり、虫
がついたりしないよ
う、いつも目を光らせ
ています。

限られた出荷期間に出
すために、ホルモン剤を散布して赤く色づけてい
る。生産者は、鮮やかな実にするために厳しい
暑さの中作業に励んでいる。

きれいな色!



茶

日本人の一番身近な飲み物

生産地

ひがしわさだ
東種田
庄の原、野津原



収穫するタイミン
グを見極めることが
大切です。

東種田地区などで栽培されるお茶。4月下旬～
茶摘み(収穫)が始まり、製茶(加工)もそれぞれの
農家が加工場で行っており、それぞれの製法
を活かしたお茶を販売している。

けいらん
鶏卵

戸次の農場には約10万羽の鶏(採卵鶏)がいます。衛生面には特に注意を払って、安全でおいしいたまごを作っています。鶏が自由に歩き回れる「平飼い」や、光や温度、えさを自動で管理する仕組みを使って、健康な鶏を育て、良質なたまごを生産しています。



かんむりじ
冠地どり

烏骨鶏を交配させた大分県のブランド鶏「冠地どり」。肉質が柔らかくて旨みが強いのが特徴です。野津原では年間約18,000羽が飼育されています。



せき
関ふり

佐賀関で水揚げされたブリは「関ふり」と呼ばれ全て漁師さんたちが一本釣りしたものです。秋から冬にかけて寒さとともに旬をむかえ、身に脂がのってとてもおいしくなります。佐賀関ではお正月にブリを刺身にして食べるのが恒例です。



せき
関たい

佐賀関で漁師により一本釣りされる「関たい」。「関の鯛つり唄」という民謡もあるほどマダイは佐賀関地区で昔から親しまれてきた魚です。白身のあっさりとした味が特徴で、春の産卵時期には身に脂がのって特においしくなるので、その頃のマダイは地元で「桜鯛」と呼ばれています。



せき
関いさき

一本一本丁寧に釣り上げられる「関いさき」。佐賀関地区ではイサキのことを「はんさこ」と呼び、麦刈りの6月頃は最もおいしくなるので特に「麦はんさこ」と呼んでいます。「面買い、活けじめ」などの方法で、鮮度にこだわって出荷しています。



サワラ

春に産卵のために沿岸に寄ってくるため「春を告げる魚」として親しまれています。冬が旬で身に脂がのってとてもおいしく食べられます。塩焼き、西京焼き、竜田揚げ以外に、皮をつけたままの刺身を炙りにする食べ方も絶品です。

