



豊富な種類を誇る、 地元もりおか産食材を使ってみませんか？

盛岡市では、きれいな空気や豊かな土地を活かし、集約度の高い都市近郊型農業によって、実は多くの農畜産品が生産されています。盛岡りんごやもりおか短角牛、津志田芋、希少性の高いアロニア、行者にんにくなどの特産食材のほか、日常的に食べられる野菜、果物など、その種類は実に豊富です。生産に適した気候と土壌があり、東北でも有数の消費地であるという、生産地と消費地の2つの顔を持つ盛岡。その特長を活かし、「新鮮・安全・安心」であり、消費者のニーズに合わせたおいしい食材を供給し続けます。地元で、ていねいに育まれた盛岡産農畜産物を、ぜひご活用ください。



黒平豆



玉山の渋民地区に根付く在来種で、表皮に3本のシワが出る特長があり、渡り鳥の稚が渋民で落とした一粒の種から芽吹き育ったといいます。二日酔いの解毒作用や、体内のコレステロールを分解し、血圧を下げる効果もあります。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----



津志田芋

津志田地区の、栽培に適した砂礫質で水はけのよい土質で、江戸時代から作られてきた伝統野菜「津志田芋」。古くから親しまれてきた津志田芋は、独特の粘りが特長で、芋の子汁にすると、とろけるような口方が味わえる、他産地品とは一線を画した里芋です。かの石川啄木も津志田芋を絶賛しており、「恋しさは今も昔も津志田の芋の子の味」と詠ったほど、恋しがったとされています。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

アロニア



盛岡市東部の砂子沢（いさござわ）地区で生産されます。豊富なポリフェノールが含まれ、目の疲労回復や機能改善に効果があるアントシアニンが多く、美しい紫色が特長です。冷凍と解凍を繰り返すことでアントシアニン特有の渋みが抜けで調理がしやすくなります。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

もりおか あじわい林檎ポーク



盛岡育ちのブランド豚肉。盛岡市の特産品、りんごをエサとして与えています。安心・安全な環境の中で、抗生素質を使わずにビタミンCたっぷりのりんごを食べ、マイナスイオン豊富なイオン水を飲んで健康にすくすく育つ豚たち。その脂には甘みとコクがあり、さめが細かく柔らかな肉質が特徴です。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

特産食材

盛岡が誇る



盛岡りんご

盛岡市のりんごの生産は県内一。明治維新直後の1872年（明治5年）からりんご栽培が始まったと言われています。盛岡市内のりんご生産の盛んな地域は海底が隆起してできた土地。盛岡りんごは海のミネラルがたくさん含まれている土壤で育ち、ぐっと気温が下がる収穫時期に一気に甘味を蓄えます。寒さや暑さに求めながら1個1個手をかけて育て上げた、旬の盛岡りんごをお届けします。

最盛期　適期でまわる時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

行者にんにく

にんにくに似た香味があり、山菜の王様と呼ばれています。本州で一番寒い場所・盛岡市鞍川では、この行者にんにくを特産品として栽培。山に種をまき8年かけてじっくり育てられる自然栽培で、天然ものと変わらない豊かな香り、食感を味わえます。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----



もりおか短角牛

春から秋にかけ自然豊かな山の放牧地で過ごし、のびのびと成長するため、脂肪分の少ないヘルシーな赤身が特徴です。なかでも盛岡で生まれ育てられる「もりおか短角牛」は、赤身肉でありながらとても柔らかく、臭みやケセがないのが魅力。焼くと隠れた脂が溶け、うまみが溢れ出します。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

盛岡の美味しいもん アンバサダー 募集について

認定事業者の募集について

盛岡市農業振興連絡協議会（会長：谷藤裕明盛岡市長）では、盛岡市産の農畜産物を使用し、自ら創作・加工したメニュー・商品を提供・販売する事業者を「盛岡の美味しい（うまい）もんアンバサダー」として認定し、地産地消の推進に係る取組を支援しています。

盛岡 アンバサダー

検索



募集要項等、詳しくは下記 URL をご覧ください。
<http://www.city.morioka.iwate.jp/jigousha/sangyo/nogyo/1020049.html>

お問い合わせ: 盛岡市農政課 食と農の連携推進室 Tel 019-622-2270

特産食材取扱連絡先

盛岡産農畜産物	形態	入手可能時期	取扱者(生産者)	取扱者住所・連絡先	盛岡産農畜産物	形態	入手可能時期	取扱者(生産者)	取扱者住所・連絡先
盛岡りんご	青果 加工品 (品種による)	9月～翌3月	盛岡りんご推進協議会	事務局(盛岡市農政課内) 肴町2-29 019-626-7540	黒平豆	青果 加工品	10月～12月 通年	JA新ひだわ 東部営農経済センター 米穀園芸課	岩手町 大字五日市12-60-2 0195-61-2511
アロニア	冷凍果・ ジュース パウダー その他 加工品	通年 (在庫がある限り)	砂子沢地区 アロニア生産組合 盛岡アビリティーセンター 盛岡地域地場産業振興センター (盛岡手づくり村)	事務局: 藤原八重子 080-1838-0929 青山4-9-1 019-647-6996 繫字尾入野64-102 019-689-2201	津志田芋	青果 飲料 (焼酎)	9月下旬～1月 (在庫がある限り)	JA岩手中央盛岡地域 常農センターアグリ特産課 (野田青果物出荷組合)	下飯岡21-180 019-638-0011
行者 にんにく	青果 加工品	4月～5月 (在庫がある限り)	薮川ばっちゃん亭産直 (盛岡地区活性化推進協議会) 運営組合 薮川ばっちゃん亭 運営組合	薮川字外山35-82 薮川ばっちゃん亭 運営組合 019-681-5515	もりおか 短角牛	精肉	通年 (在庫がある限り)	肉のふがね アリメント	九戸屋肉店 月が丘3-29-16 019-641-3080
					もりおか あじわい 林檎ポーク			矢巾町広宮沢3-77-3 019-697-7582	九戸屋肉店 月が丘3-29-16 019-641-3080

もりおか産食材と旬

広大なもりおかの自然と人が育んだ農産品は、季節の移り変わりとともにそれぞれの旬を迎えます。

四季を通して料理と食卓を彩る盛岡産の食材を、この機会にぜひお試しください。

※掲載の食材の“最盛期”は、もっとも流通量が多い時期の目安です。

穀物

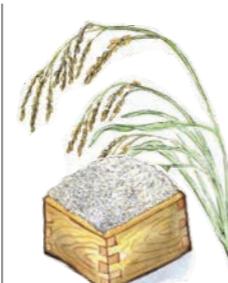


小麦

主力品種は「ナンブコムギ」。パン、菓子等、用途はさまざまです。「ゆきちから」は、サラサラとした粉質なので食パンにした際、きれいに仕上がります。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----



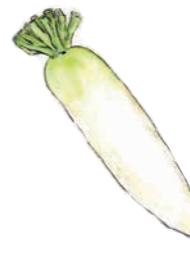
米

日本トップクラスのおいしさ「ひとめぼれ」や「銀河のしづく」を中心に栽培。ツヤと適度な粘り気、口当たりの良さのバランスが魅力です。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

野菜



だいこん

ビタミンC、でんぶん質分解酵素のアミラーゼが豊富で、胃もたれや胸焼けを防ぐはたらきがあります。煮る、蒸す、炒める、生食と使える幅があります。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----



にんじん

赤い色が食欲をそそる緑黄色野菜の代表格。生で、煮る、炒める等さまざまな調理法で使われます。色つやがよくて、表面のなめらかなものを選びましょう。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

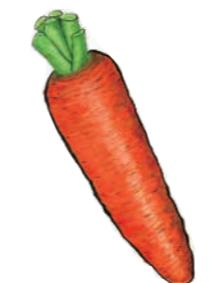


はくさい

ビタミンCやカルシウムが比較的多く含まれています。漬け物のほか、鍋物など煮込み料理に最適です。重量感があり、みずみずしいものが新鮮です。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----



キャベツ

胃腸の粘膜保護を助けるビタミンUが含まれます。生食や煮込みなどがおすすめ。巻きが緩くふっくらとして、頭がとがっていないものを選びましょう。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

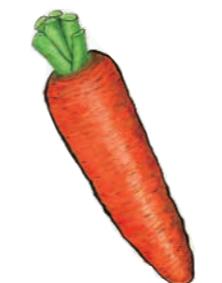


ほうれんそう

糖分とビタミンCが豊富な緑黄色野菜の代表。おひたし、和え物、鍋物、炒め物などに。葉がみずみずしく、先端までピンとして、茎がしっかりしているものが新鮮です。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----



レタス

シャキシャキした歯触りときれいな色でサラダに欠かせません。ミネラルやビタミンを含んでいます。食べる前に水に浸して水分を含ませると食感が増します。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

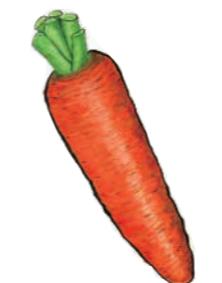


いちご

コラーゲンの合成や鉄の吸収を高め、抗酸化作用もあるビタミンCが多く含まれます。そのまま食べるほか、ジャムやフルーツソース作りにおすすめです。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

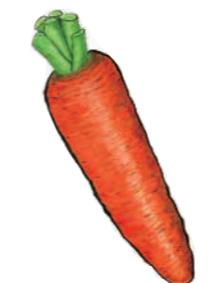


大豆

「豆の肉」といわれる大豆は、からだに必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。加工品も豆腐、煮豆、味噌、納豆などさまざま。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

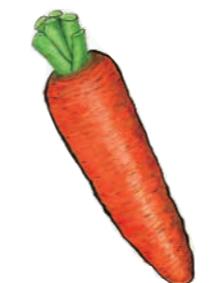


小豆

主成分は糖質とたんぱく質で、ビタミンB1や食物繊維が多く含まれます。用途のほとんどは和菓子のあんや甘納豆。ハリ、ツヤのあるものを選びましょう。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

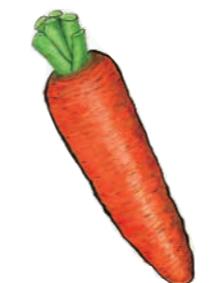


プリンスメロン

中の果肉は皮に近い部分は緑色でタネに近くなるほどオレンジ色になってきます。糖度は16度前後と甘味が強くて芳香があり、とろけるような口当たりです。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

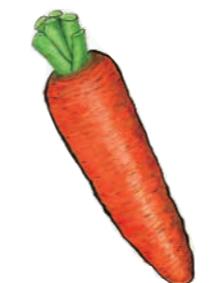


ねぎ

ビタミンCやβ-カロテンなどのビタミン類が豊富で辛味成分のアリシンも含み、免疫力を高める野菜です。葉先の緑色が濃くてハリがあるものが良品です。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

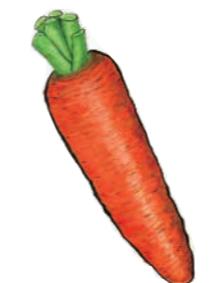


すいか

90%以上が水分というみずみずしい果肉は、たっぷりの甘みと香り、シャリシャリとした食感も楽しめます。シマシマの黒色が濃いほど甘いといわれます。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

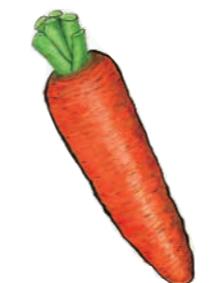


トウモロコシ

米、麦と並ぶ世界三大穀物のひとつ。でんぶんや食物繊維を多く含んでいます。粒がよく揃い、隙間なく先までぎっしりしているものが良品です。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----



たまねぎ

血液をサラサラにするアリシンが豊富に含まれています。煮物や炒め物、揚げ物に最適です。乾いていて重みがあり、球が硬いものを選びましょう。

最盛期・適期

1月	2月	3月

ブロッコリー

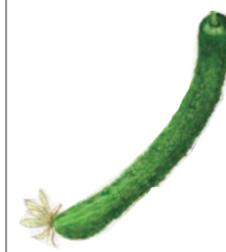


カロテンやビタミンCがたっぷり含まれます。下茹でして和え物、サラダ、炒め物などに。全体に緑色が濃く、つぼみの部分が密集しているものが新鮮です。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

きゅうり



95%が水分で体を冷やす作用があり、夏場の水分補給に効果的です。生食が基本ですが他の食材と組み合わせて炒め物にしてもおいしいです。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

水菜

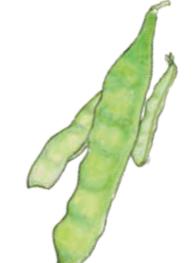


ビタミンCが豊富で、カルシウム、鉄分も含まれています。鍋物をはじめ、炒め物、生でサラダにと、おいしさと調理の手軽さで大人気の食材です。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

さやいんげん



カリウムやカロテンを豊富に含み、食物繊維も豊富です。色よくゆでて和え物、そのほか煮物にも最適。緑の色が鮮やかでツヤが良いものを選びましょう。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

なす



和食にも洋食にも活躍する野菜です。自然な甘味があるので、炒め物、煮物などにおすすめ。表面に光沢があり、ヘタの部分のとげが鋭いものが新鮮です。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

トマト



リコピンが多く含まれており、アンチエイジングやダイエット効果が期待できます。生食のほか、煮込みや炒め物、スープやソースにおすすめです。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

さやえんどう



カロテンのほか、風邪の予防にも効くビタミンCなどが豊富です。炒め物、煮物、サラダなどにも便利です。緑色が鮮やかで色の濃いものが甘みがあります。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

アスパラガス



新陳代謝を促し、体力回復効果のある、アスパラギン酸を多く含みます。太くまっすぐ伸びて、茎は緑が濃くて、張りとつやがあるものが新鮮です。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

ミニトマト

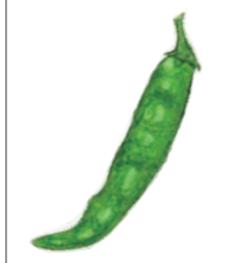


リコピンのほか、ビタミンAは、普通のトマトとくらべて2倍近くも含まれています。ヘタの先までみずみずしく、ピンとハリがあるものが新鮮です。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

なんばん



脳神経に働き、エネルギー代謝を促進するカブサイシンが含まれているのでダイエット効果も。そのまま焼いてもよし、刻んで醤油漬けもおすすめです。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

パプリカ



赤や黄色などカラフルな色をしたカーペー マンで、ピーマンにくらべビタミンC、カロテンを多く含んでいます。全体に色が均一で濃いものが良品です。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

しそとう



ビタミンが豊富に含まれ、抗酸化作用でアンチエイジングやガン予防が期待できます。丸ごと素焼きのほか、油との相性が良いので揚げ物、炒め物などに最適。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

ピーマン



カロテンやビタミンCが豊富。肉厚で、加熱してもビタミンCが破壊されにくいのも特徴です。肉厚で色が濃く、つやがあるものを選びましょう。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

かぼちゃ



炭水化物、カロテン、ビタミンC、食物繊維を含む高エネルギーの栄養食材です。料理だけでなくお菓子にも。皮が硬く、重いものを選びましょう。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

食用菊



全体的にビタミン類が多く含まれます。酢の物、和え物などに利用されることが多いですが、ポテトサラダに入れてもシャキシャキとして美味しいです。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

えだまめ

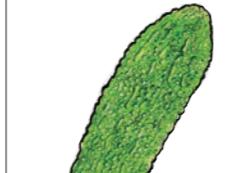


大人にも子どもにも大人気の食材。ふっくらして、鮮やかな緑色のものを選ぶのがポイントです。茹ではもちろん、炒め物や揚げ物などにもおすすめです。

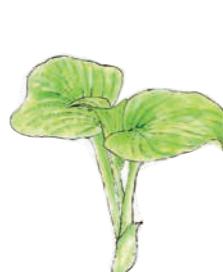
最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

ゴーヤ



山菜・きのこ類

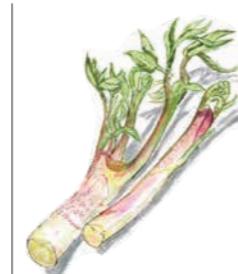


ウド

成分のほとんどは水分で、超低カロリーの食材です。アカが強いので、皮をむいて切ったものを酢水にさらしてから調理します。酢の物、和え物などに最適。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----



うど

成分のほとんどは水分で、超低カロリーの食材です。アカが強いので、皮をむいて切ったものを酢水にさらしてから調理します。酢の物、和え物などに最適。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

ミズ

茎は水分が多くて柔らかく、アカもありません。シャキッとした歯ざわりで、山菜の中でも一級品です。熱湯でさっと茹で、おひたし、和え物に。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

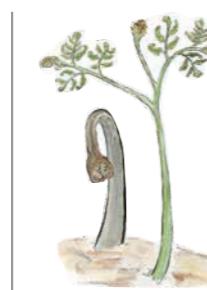


シドケ

独特の高い香りとちょうどよいほろ苦さがあり、トロリとした味わいの中に、サクッとした歯ごたえがあり、山菜の中の山菜として人気があります。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----



わらび

美肌効果があるビタミンB2やC、食物繊維を多く含み、独特のぬめりと食感を持ちます。生はアカが強いため、あく抜きを。おひたし、煮物に最適。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----



しいたけ

低カロリーで食物繊維、ビタミンB群が豊富。特有のうまみ成分があり乾燥させるとうまみが濃縮します。(原木)は、味や香りが強く、肉質が厚く、(菌床)は価格が安価で、風味もソフトです。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

■ 最盛期 ■ 適期でまわる時期

食中毒の予防に効果的な食材は?



まず一番知られているところでは梅干しです。弁当のご飯の上にも、弁当が悪くなないように入れたりします。これは梅干しには殺菌効果があるからで、梅干しにはクエン酸など多くの酸

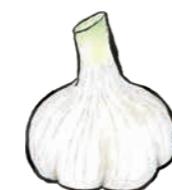
が含まれていて、これらの酸には殺菌効果があり、酸によって食中毒の原因菌を死滅させてくれるのです。このようなことから、食中毒の予防として梅干しは効果があり、毎食梅干を食べておください、食中毒にかかってしまう確率を減らしてくれますよ。

麺類を食べる時の薬味であったり、刺身のソマに使われています。そもそも梅干し同様に殺菌効果があります。癖が少ないので、薬味として使用したり、にんにく醤油につけて食べたり、天ぷらにしたり、フライにしたりと色々な形で食べることができます。色々な形でおいしく食べながら、食中毒の予防ができます。

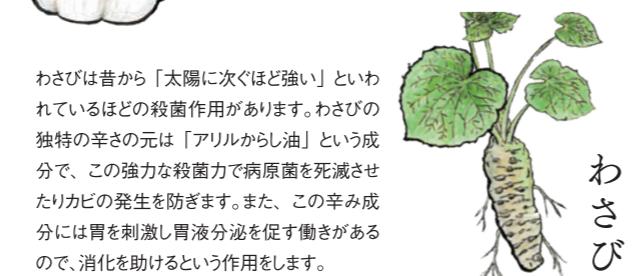


わさびは昔から「太陽に次ぐほど強い」といわれているほどの殺菌作用があります。わさびの独特の辛さの元は「アリルから油」という成分で、この強力な殺菌力で病原菌を死滅させたりカビの発生を防ぎます。また、この辛み成分には胃を刺激し胃液分泌を促す働きがあるので、消化を助けるという作用をします。

にんにくにはアリシンと言われる滋養強壮や殺菌効果のある成分が含まれていて、とても優れた食材です。食中毒の原因となるO157も殺菌できるほど、にんにくの殺菌効果は強いんです。また、にんにくはラーメン、チャーハン、パスタなど様々な料理で使用できるので、にんにくを有効的に使って免疫力を高めて食中毒にかかりにくい体を作りましょう。



にんにくにはアリシンと言われる滋養強壮や殺菌効果のある成分が含まれていて、とても優れた食材です。食中毒の原因となるO157も殺菌できるほど、にんにくの殺菌効果は強いんです。また、にんにくはラーメン、チャーハン、パスタなど様々な料理で使用できるので、にんにくを有効的に使って免疫力を高めて食中毒にかかりにくい体を作りましょう。



わさびは昔から「太陽に次ぐほど強い」といわれているほどの殺菌作用があります。わさびの独特の辛さの元は「アリルから油」という成分で、この強力な殺菌力で病原菌を死滅させたりカビの発生を防ぎます。また、この辛み成分には胃を刺激し胃液分泌を促す働きがあるので、消化を助けるという作用をします。

果物



ブルーベリー

ポリフェノール成分が豊富で、特に視力回復にいいといわれるアントシアニンが豊富に含まれています。ジャムやデザートの材料におすすめです。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

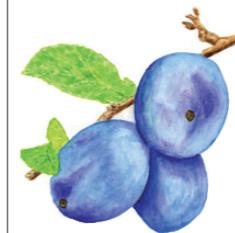


プラム

葉酸が多く含まれており、貧血や妊娠中の栄養補給として期待されます。果皮に色むらや傷がなく、色鮮やかでハリと弾力のあるものが新鮮です。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----



ブルーベリー

ポリフェノール成分が豊富で、特に視力回復にいいといわれるアントシアニンが豊富に含まれています。ジャムやデザートの材料におすすめです。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----



さくらんぼ

鉄分が非常に多く含まれており、貧血体质の改善に効果があります。実の色、ツヤがあり、着色が濃い色のほうが甘く美味しいです。生食、ジャムなどに。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----



日本なし

タンパク質を分解する消化酵素を含んでいます。調理に使えば肉を柔らかくする事が出来るだけではなく、食後のデザートに食べる事で消化を助けます。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----



もも

ジューシーな甘さは果糖で、砂糖の1.5倍の甘みを感じる成分です。果糖はすぐにエネルギーとなるので、疲労回復には即効性のある果物です。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----



うめ

生食には向かない果実なので梅干しやドリンク類に加工するのが一般的。クエン酸が豊富に含まれており、疲労回復・老化防止などさまざまな薬効を持ちます。

最盛期・適期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----



りんご



もりのかがやき(中

もりおか産の 食材が買えるお店

実はたくさんの農畜産品を生産している盛岡市。生産地のすぐそばに販売店があり、新鮮で安全・安心なもりおか産の食材が、手軽に購入できます。生産者が運営する産直や、農産品だけでなく地元のスーパーとして日用品まで購入できるお店など、魅力的なお店がたくさんありますので、各店舗に足を運んで、もりおか産の旬の食材をぜひご活用ください。

(盛岡市産地直売所連合会加盟 農産物直売所)

ふれあい純情市場「さっこら」

JR 仙北駅から歩いて 3 分の所に「ふれあい純情市場さっこら」はあります。消費者と生産者の架け橋となることをモットーに、地域の安全、新鮮な農産物を取りそろえて、「さっこら(幸呼来)」でお待ちしております。



住 盛岡市仙北2-5-4
TEL 019-636-3688
営 9:00~18:00
休 元旦



サン・フレッシュ都南

岩手県内でも最大級の売り場面積に、400名を超える生産者の農産品を販売しています。年間を通して、豊富な食材を取り揃えています。大口でのご注文にもお応えできますので、お気軽にお問い合わせください。



住 盛岡市下飯21-180
TEL 019-637-6801
営 9:00~18:00
休 正月三が日、2月末日



花山野（都南乙部産直組合）

皮ごと食べられる花山野オリジナルのりんご「かわむずら」をはじめ野菜も果物もお米も、バラエティ豊かな品揃えが特徴の産直です。来店されたお客様とコミュニケーションを取り、ご希望に合ったものをお紹介させていただきます。ぜひお越しください。



住 盛岡市手代森24-57
TEL 019-696-3420
営 9:00~18:00
休 8/17・12/31~1/4



盛岡東部産直センター「てんぐの里 106」

盛岡市東部地域で生産された野菜や果物を中心に、切り花・きのこ・山菜やもちの加工品、さらには特産品の“アロニア”的加工品等をはじめ、四季を通して豊富な出店商品が自慢です。ぜひお越しください。



住 盛岡市川目6-85-2
TEL 019-654-2201
営 1月~2月 9:00~17:00
3月~12月 9:00~18:00
休 12月31日~1月3日



あいさい館

毎日朝採りの新鮮野菜を中心に、地元上鹿妻で生産した野菜や果物を「安心・安全・安価」をモットーに皆様にお届けします。加工技術を持った会員も多数おり、納豆やなんばんなどのオリジナルの加工品も取り揃えております。



住 盛岡市上鹿妻山崎41-1
TEL 019-659-0022
営 4月~11月 9:00~18:00
12月~3月 9:00~17:00
休 第1・第3月曜日



下湯沢フレッシュ直売所

下湯沢地区の農家で運営している産直です。地元産のじゃがいもやピーマン、ミニトマトなど普段使う機会の多い野菜を中心に、季節に合わせ販売しています。直売所の裏には地元の子どもたちが農業体験をする畑があり、食農教育等にも取り組んでいます。



住 盛岡市湯沢10-54-3
TEL 019-637-8894
営 9:00~15:00
休 土曜日・日曜日



あすなろ屋羽場店（サンフレッシュ羽場）

組合員約 150 名の生産者と共に運営する産直です。お手頃な値段設定の商品も多く、地産地消への取組を継続して行っております。店内は、福祉団体が母体の特徴ある加工品や小物などを販売し、鮮魚や精肉も揃う便利な産直です。



JA 新いわて女性部玉山中央部 ふれあい野菜市場

玉山のかあちゃんたちがそれぞれ出店する、珍しい農家のフリマです。毎週金曜日の 10 時から、玉山産のみずみずしい野菜を中心に加工品等も販売されています。ただ買物だけ終わるのではなく、来た方に元気になっていたいただけるような売り場作りをしています。



ユートランド姫神・産直いすみ会

地区を代表する温泉施設に併設された産直です。オープン当初から盛岡市玉山産にこだわった新鮮な農産品・漬物やみそなどの加工品をお手軽な価格で提供しておりますので、この機会にぜひお越しください。



住 盛岡市下田字生出893-11
TEL 019-683-3215
営 平日 10:00~20:00
土日祝 10:00~21:00
※時期により変更あり
休 なし
※平成30年4月1日リニューアルオープン予定



産直「太田いさり」組合こがねの里

猪去地区を中心とした森林資源の多い地域で、ミネラル豊かな水と土砂で作られた米、野菜、果物は栄養豊富で味が良いです。猪去産の農産品を中心に、ハーブや合鴨製法で作った米など、こがねの里ならではの商品を販売していますので、お気軽に立ち寄りください。





発行：盛岡市（平成29年度もりおかの食と農バリューアップ推進事業）

イラスト提供・監修：**土・日ジャパンボ市**