

滋賀の食材手帖

Shiga's Foodstuff Notebook



はじめに

日本一の琵琶湖を有し、三方を山々に囲まれ、豊かな自然に恵まれた滋賀県は、さまざまな食材の宝庫です。

たとえば、近江米は食味ランキングでこれまで何度も特Aの評価を受けている「みずかがみ」に代表されるように、その優れた品質が全国で高く評価されています。また、古来より米の生産地として知られ、安土桃山時代には、大津は既に米の一大市場を形成していたといわれます。江戸時代になると、浜通りに蔵屋敷が並び、正保元年には、米の卸売市場である米会所が設けられていました。

お茶についても、滋賀県は古くから香り高い銘茶の産地として知られています。歴史も古く、およそ1200年前の805年、伝教大師最澄が唐より茶の実を持ち帰り、比叡山麓の大津市坂本にまいたことが日本のお茶の栽培の始まりといわれています。

また、400年以上の歴史を有する近江牛は、江戸時代に彦根藩から将軍家に「牛肉の味噌漬け」が献上された記録が残っており、神戸牛、松阪牛とともに日本三大和牛の一つであります。

このように、全国的にも歴史ある食材の産地でありながら、多くの食材は、まだまだその価値を知られていないのが現状です。

滋賀を訪れる方々に、滋賀ならではの食材の魅力を知っていただくためには、県内の料理人やお客様をお迎えする方々が滋賀の食材のことをより深く知って、その特性を生かした魅力的な料理をお客様に提供するとともに、お客様に食材の魅力や価値をしっかりとお伝えいただくことが重要であると考えました。

本書は滋賀の食材について、その特徴はもちろんのこと、食材の歴史やストーリー、地元ならではの利用方法などもご紹介するよう心がけました。また、少しでもお客様との話題が広がるよう、興味深いトリビア欄やコラムなども設けました。

観光や飲食に携わる方々に、ぜひ本書をお読みいただき、お客様に滋賀の食材の価値をお伝えいただき、また食べにきたいと思っただけければ幸いです。

令和4年3月

滋賀県 農政水産部

食のブランド推進課長

目次

- 02 はじめに
- 04 滋賀の食材の特徴

米・大豆・そば

- 06 近江米
- 07 みずかがみ
- 08 大豆
- 09 そば
- 10 コラム ～琵琶湖を守る日本一の環境こだわり農業～

畜産物

- 12 近江牛
- 13 近江しゃも
- 14 豚
- 15 卵
- 16 牛乳
- 17 乳製品
- 18 コラム ～国内最古のブランド牛～

湖魚

- 20 ビワマス
- 21 コアユ
- 22 ハス
- 23 ホンモロコ
- 24 ニゴロブナ
- 25 スジエビ
- 26 ゴリ
- 27 イサザ
- 28 セタシジミ
- 29 タテボシ貝
- 30 ニゴイ
- 31 ワカサギ
- 32 コラム ～漁と漁師～

野菜

- 34 わさび菜
- 35 鮎河菜
- 36 春菊
- 37 木の芽
- 38 アスパラガス
- 39 下田なす
- 40 杉谷なすび

- 41 杉谷とうがらし
- 42 水口かんぴょう
- 43 黒枝豆
- 44 しょうが
- 45 みょうが
- 46 かぼちゃ
- 47 弥平とうがらし
- 48 ブロッコリー
- 49 山田ねずみ大根
- 50 伊吹大根
- 51 豊浦ねぎ
- 52 白ねぎ
- 53 にんじん
- 54 秦荘のやまいも
- 55 れんこん
- 56 日野菜
- 57 北之庄菜
- 58 万木かぶ
- 59 赤丸かぶ
- 60 小泉紅かぶら、大藪かぶら
- 61 近江かぶら、守山矢島かぶら
- 62 まくわうり
- 63 坂本菊
- 64 コラム ～日本三大かぶ王国～

果物

- 66 イチゴ
- 67 メロン
- 68 ぶどう
- 69 いちじく
- 70 梨
- 71 スイカ
- 72 柿
- 73 アドベリー
- 74 コラム ～滋賀の果樹～

お茶・日本酒

- 76 近江の茶
- 77 日本酒
- 78 滋賀の食材情報ウェブサイト
- 79 索引

滋賀の食材の特徴

滋賀県は中央に琵琶湖を有し、周りは比良山系や鈴鹿山脈、伊吹山などの高い山々に囲まれ、琵琶湖に注ぎ込む河川の流域には平野が広がっています。北部は日本海型気候区で、南部は瀬戸内型気候区になり、琵琶湖周辺の地域では湿度が比較的高く、甲賀や奥永源寺地域では朝夕の寒暖差が大きくなっています。東国から京都に入る街道筋に位置することから、周りの福井県や京都市、岐阜県、三重県などとの交流が密になっています。また、滋賀にはかつて大津京や紫香楽宮があり、神社仏閣も多く、これらが特徴となっています。

このような多様な自然条件と豊かな文化に育まれ、滋賀の食を支える食材には多彩なものが見受けられます。琵琶湖では、ニゴロブナなどの固有種をはじめ、多くの魚介類が漁獲されています。それらの料理には、あらいなど魚を生で食べる、なれずしや佃煮、骨切りにより小骨まで食べる、また、豆や野菜類と一緒に炊いて食べるなどの特徴がみられます。なれずしは自然を巧みに利用した優れた発酵食です。

さらに滋賀は米どころで、県産の米を総称して「近江米」と呼び、環境こだわり米の栽培が行われています。^{うるちまい} 粳米は白飯、アメノイオ御飯などの炊き込みご飯、おすしやなれずしなどに使われ、^{もちごめ} 糯米は餅やおこわなどに使われています。また、米粉やもち粉にして団子などにもされています。祭りなどの年中行事や人の一生の節目に行われる通過儀礼に飯、餅、団子は欠かせません。

近江牛は、江戸時代に彦根藩から、その味噌漬けが薬用として幕府に献上されていたという記録があります。滋賀では人寄りの際には近江牛のじゅんじゅんでもてなしてきました。近江牛はきめ細かく入った脂肪と軟らかい肉質が特徴で、近江牛ならではの旨味があり、ブランド化が進められています。

これらの他に、滋賀の食は豆類や芋類、野菜類に支えられてきています。現在「近江の伝統野菜」として地域の自然環境に合ったその地ならではの特徴あるおいしい野菜が、口野菜を含め19種類選定されています。甲賀など寒暖差の大きい地域では近江の茶の生産が盛んです。

また、滋賀では近隣の地域からの特産物が街道を通過して運び込まれてきました。若狭湾や伊勢湾などでとれた塩サバや塩イワシなどの海産物が、今も人々のハレの食、ケの食を支えています。

滋賀県では平成10年に「滋賀の食文化財」として、湖魚のなれずし、湖魚の佃煮、アメノイオ御飯、H野菜漬、丁稚羊羹の5つが選択されました。これらは滋賀を代表する料理として県内外に、また世界に発信して欲しい無形民俗文化財です。地元で伝わるいろいろな伝統食は、その地域の食材を用い、人々の命を繋ぎ心を癒してきました。滋賀の優れた食材をさらに広く活用し、次世代に向けて新しい滋賀の食文化を創造し続けてくださることを願っています。

滋賀の食材手帖

Shiga's Foodstuff Notebook

米 大豆 そば



近江米

みずかがみ

大豆

そば



近江米

水、地形、気候に恵まれ味よく安心“近畿の米蔵”

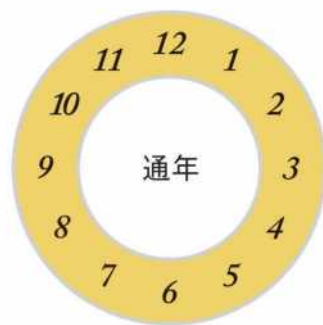
琵琶湖に注ぐ豊かで澄んだ水と温暖湿潤な気候に恵まれた滋賀県は、米の品質の良さと生産量の多さで“近畿の米蔵”といわれる。米が素になる日本酒やふなずしなどの食文化が発展したこともその証しだ。「近江米」とは県内で収穫された米の総称。品種はコシヒカリ、キヌヒカリ、日本晴などのほか、滋賀県が育成した「みずかがみ」や「秋の詩」、もち米「滋賀羽二重糯^{もち}」など、数多くの奨励品種が栽培されている。

もう一つの特徴は、琵琶湖の水質や生き物を守るため環境に配慮した「環境こだわり農業」（p10参照）に多くの生産者が取り組んでいること。手をかけて育てられた米は、おいしいだけでなく、消費者の安全・安心にもつながっている。

トリビア

江戸時代より江州（近江）米は品質がよく、その名声は広く世間に知られていた。大津にあった米蔵を通じ京都へ運ばれ、大都市京都の胃袋を支えた。京都の御備米^{おそなえまい}と呼ばれ、京都以外への販売が禁じられていたものの、その評価の高さから十分な需要があったようだ。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 炊く

| 保存方法 |

冷暗所

おいしさを維持するには精米後1週間くらいで使い切るのがおすすめ。湿気が少なく直射日光の当たらない涼しい場所で密閉容器で保存する。

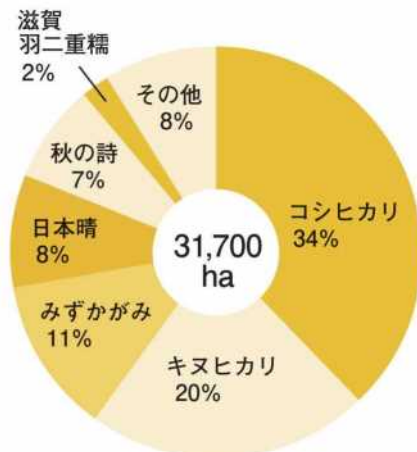
| 栄養成分 |

玄米には食物繊維や心臓の機能や筋肉の機能を正常に保つといわれるビタミンB1、血行を良くするとされるビタミンEが豊富に含まれる。

| 新米が出始める時期 |

みずかがみ…9月上旬～
 コシヒカリ…9月中旬～
 キヌヒカリ…9月中旬～
 秋の詩…10月上旬～
 日本晴…10月上旬～
 滋賀羽二重糯…11月中旬～

| 品種別作付面積の割合 | (2021年)





みずかがみ

滋賀県が誇る最高ランクの味

「みずかがみ」は、2013年に「子どもたちの健やかな成長を支えるお米」をコンセプトに誕生した新ブランド。暑さに強く、品質が安定した早生品種で、炊き上がりがつややかでほどよい粘りと甘みがあり、冷めてもおいしい。環境にも配慮し、農薬や化学肥料を半分以下に減らす「環境こだわり米」(p10参照)で栽培されるため、消費者の安全・安心にもつながっている。

(一財)日本穀物検定協会が白飯の外観、香り、味、粘り、硬さ、総合評価の6項目で評価する食味ランキングでは、2015年度から2020年度に4回最高ランクの「特A」を取得。150もの産地品種が出品される中で滋賀県のオリジナル品種の特A取得は快挙。家庭用のおいしいお米として定着している。

トリビア



「みずかがみ」の公式キャラクター「みずかがみん」は、2012年10月26日生まれ。色白のつやつやお肌にはなびらのほっぺ、青いパレオが自慢!暑さに強く、琵琶湖大好き!県内だけでなく、東京など県外でも活躍中。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 炊く

| 保存方法 |

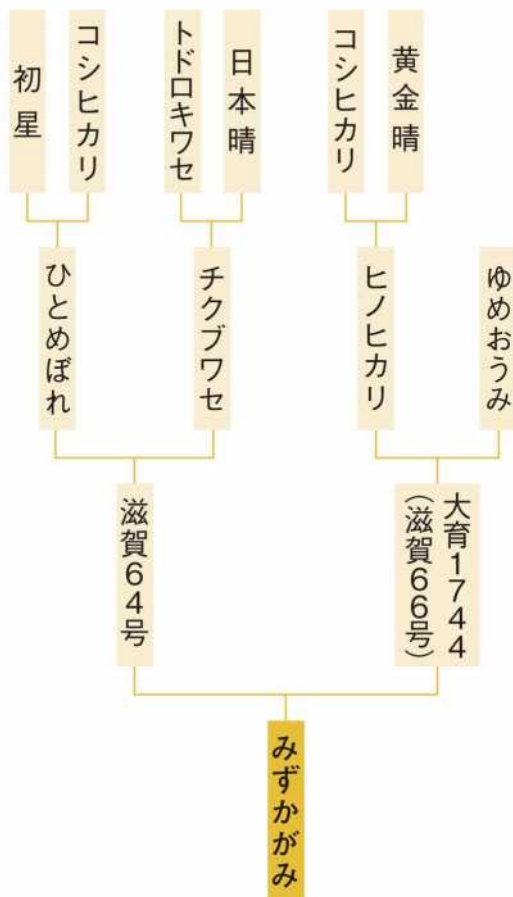
冷暗所

おいしさを維持するには精米後1週間くらいで使い切るのがおすすめ。湿気が少なく直射日光の当たらない涼しい場所で密閉容器で保存する。

| 栄養成分 |

炭水化物以外にたんぱく質、ビタミンB1、B2、といったビタミン類やミネラルも含む。

| みずかがみの来歴 |





大豆

郷土料理に欠かせないバランス栄養食品

県内では主に^わせの「オオツル」、^{なかて}中生の「ことゆたか」、^{おくて}晩生の「フクユタカ」が栽培されている。たんぱく質を他品種より多く含む「ことゆたか」は、硬い豆腐のほか、淡色味噌、赤味噌に使われる。

主に滋賀県だけで作られる品種が、湖東地域で昔から栽培されてきた、緑色の在来種「ミズクグリ」。味噌や醤油の原料になる。環境や食の安全に配慮して栽培され、「環境こだわり農産物」(p10参照)の認証を受けた大豆やその加工品も、直売施設で販売されている。

大豆を使った郷土料理も多く、琵琶湖のスジエビと一緒に甘辛く煮た「えび豆」、湖北地方に伝わる、蒸した大豆をまな板の上で1粒ずつ木づち^{うち}でたたいてつぶした「打豆」^{うちまめ}が入ったみそ汁「打豆汁」^{まめじる}などが有名。

トリビア

滋賀県は米の産地で水田が多い。近年転作で水田を活用した大豆栽培が進められた結果、滋賀県の大豆の生産量は近畿地方の約8割を占め(2020年度)、全国では6位(作付面積も6位)。

|旬|



|調理例|

◎ ゆでる	◎ 蒸す
◎ 煮る	

|保存方法|



常温で保存可能。一定量を3倍以上の水に一昼夜浸し、弱火にかけて戻した水煮は、煮汁ごと小分けにして冷凍保存しておくと便利。

|栄養成分|

必須アミノ酸をバランス良く含む良質なたんぱく質のほか、食物繊維、カルシウム、マグネシウム、ビタミンEなどを含む。

|主な産地|

滋賀県全域





そば

寒冷地に育ち、各地にこだわりの味

伊吹山付近は、「日本のそば栽培発祥の地」といわれる。現在は多賀町、米原市、高島市、竜王町、東近江市などで作られ、「多賀そば」「伊吹そば」「箱館そば」「竜王そば」「永源寺そば」など、各地にこだわりの味がある。

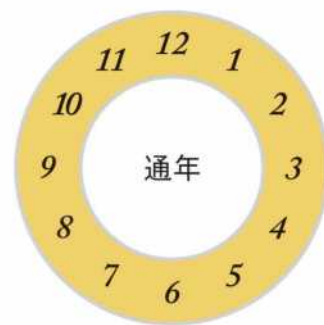
寒暖の差が激しい寒冷地、痩せ地でも育つことから「そばを作ると村が栄える」「そば作りに飢饉なし」などと言い伝えられる。「種をまく」「花を見る」「収穫する」「粉をひいて自分で打つ」「食べる」の5つの楽しみもそば作りの魅力。

8月に種をまき、11月初旬から収穫が始まる。9月には白い花が一斉に咲き、初秋の風物詩となっている。

トリビア

伊吹山付近で1987年から本格的に栽培されている「伊吹在来そば」。平安時代後期から鎌倉時代にかけて、伊吹山中腹の大平護国寺で、僧侶や修験者の食糧確保のために栽培が始まったとされ、地域で細々と栽培が続いていた。緑がかった独特の色合いや、新そばのようなみずみずしい香りが魅力。令和元年9月、地理的表示 (GI) に滋賀県で2番目に登録された。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 汁そば	◎ 揚げる
◎ 団子	○ ガレット

| 保存方法 |



乾麺、そば粉は常温で保存が可能。生麺は冷蔵保存で早めの消費を。冷凍保存もできる。

| 栄養成分 |

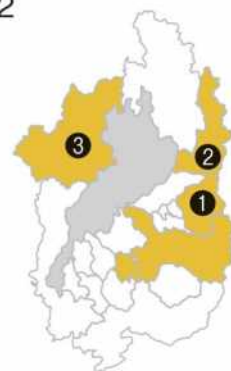
エネルギー代謝を助け皮膚や粘膜を強くするビタミンB1、B2、血圧を下げる働きがあるといわれるリジンなどの必須アミノ酸、食物繊維を含む。

| 問い合わせ先 |

- ①多賀そば…JA東びわこ
東部営農経済センター
TEL: 0749-35-2552
- ②伊吹そば…伊吹そば生産組合
TEL: 0749-56-2464
- ③箱館そば…体験交流センターゆめの
(12/11~3/10は休館。平日は予約のみ。土日祝日は通常営業。)
TEL: 0740-22-5556
元祖箱館そば 鴨野
(営業は12/10~3/10)
TEL: 0740-22-3592

| 主な産地 |

米原市・多賀町
高島市・竜王町
東近江市



琵琶湖を守る 日本一の 環境こだわり農業



このマークが目印

安全・安心、琵琶湖にやさしい 環境こだわり農産物

日本一大きい湖・琵琶湖。雨は山々や田畑にしみ入って400を超える川となって琵琶湖に流れ込み、京阪神地域、約1,450万人もの人々の暮らしや産業を支えています。

「環境こだわり農産物」とは、農薬や化学肥料を通常の50%以下に減らし、泥水を流さないなど、琵琶湖などの環境保全のために、さまざまな工夫を重ねた特別な方法で栽培された農産物のことです。2020年には近江米の44%が環境こだわり米になり、京阪神地域でたくさんの方に召しあがっていただいております。

滋賀県では、安全で安心な農産物の供給、環境への負荷を低減した農業への転換を目指し、2003年に「滋賀県環境こだわり農業推進条例」を制定しました。生産者は条例に定めた条件を満たして県の認証を受けると、「環境こだわり農産物マーク」をパッケージに表示することができます。消費者も認証マークのついた農産物を積極的に購入することで、農業を応援し、より安全な食物が手に入り、ひいては琵琶湖の水や環境を守ることができます。

環境・生物・景観を取り戻そう 魚のゆりかご水田



このマークが目印

その昔、琵琶湖と周辺の水田はひと続きでした。田に水が入る時期には、湖魚が飛び跳ね、水田に遡上して卵を産み、稚魚が育つ光景は見慣れた当たり前のもの、まさに水田は「魚のゆりかご」でした。しかし、生産性に重点を絞った戦後の農地整備などによって琵琶湖と水田のつながりは薄れ、身近だったメダカですら珍しく、琵琶湖の固有種ニゴロブナなども減少してしまいました。

2001年に始まった「魚のゆりかご水田プロジェクト」は、魚が琵琶湖と水田を行き来できるようにし、かつての命溢れる田園環境を再生しようという取り組みです。生きものと人が共生できる農業・農村の創造を目指しています。排水路に堰板^{せきいた}をはめて魚道施設を設置し、田へ魚が遡上し、産卵・成育したところで作られるなどの条件を満たした米を「魚のゆりかご水田米」として、県が認証する制度も創設されました。当初数十haで始まった取り組みは、現在では県内23地域、面積は約182haにまで広がっています。

滋賀の食材手帖

Shiga's Foodstuff Notebook

畜産物



近江牛

近江しゃも

豚

卵

牛乳

乳製品



近江牛

絶妙のサシ とろける軟らかさ

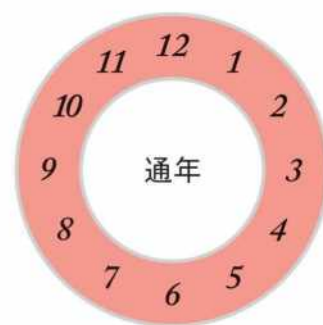
「豊かな自然環境と水に恵まれた滋賀県内で最も長く飼育された黒毛和種」と定義され、芸術的な霜降りに加え、きめ細かな肉質と芳醇な香り、脂質の口溶けの良さが特徴の日本三大和牛の一つ。また、脂が溶ける温度が低く、牛肉の香りや風味に関与しているといわれるオレイン酸を、他産地の黒毛和種に比べて多く含んでいるという特徴もある。歴史も古く、400年前の江戸時代にさかのぼり、彦根藩が味噌漬けを将軍家へ献上した記録が残っている。

高品質な牛肉は、牛を良質な餌と水を与えてストレスなく飼養することがポイントの一つ。琵琶湖を中心とする豊かな水、そして水稻から発生する良質な稲わらなど、滋賀の地のそうした環境に加え、先人より受け継がれた匠の肥育技術により、高品質な近江牛の生産が続けられている。

トリビア

明治時代、近江牛は神戸港からも出荷されていたことから、東京ではその多くが神戸牛として食されていた。東海道本線開通後、1890年頃から鉄道輸送が本格的に開始されて以降、実は近江牛（当時は江州牛と呼称）ということが知られるようになった。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 焼く

◎ 煮る

| 保存方法 |



空気を抜いて密封し、5℃以下のチルド室で冷蔵保存。調理の30分くらい前に出して常温に戻してから使う。冷凍保存は平らにして密封する。

| 栄養成分 |

主成分はたんぱく質と脂質。部位により含有率に差がある。肩やももなど赤身にたんぱく質が多い。鉄、亜鉛も含む。

| 問い合わせ先 |

「近江牛」生産・流通推進協議会
〒523-0013

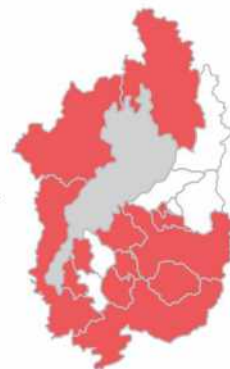
近江八幡市長光寺町 1089-4
TEL/FAX : 0748-37-2635

近江肉牛協会
〒523-0013

近江八幡市長光寺町 1089-4
TEL/FAX : 0748-37-3830

| 主な産地 |

大津市・湖南市
愛荘町・草津市
東近江市・豊郷町
守山市・近江八幡市
長浜市・日野町
甲賀市・竜王町
高島市





近江しゃも

ぷりぷりの食感とうま味の高級品

滋賀県の高級鶏肉。脂肪分が少なく、ぷりぷりでコリッとした歯ごたえの肉質、かむほどに豊かでコクのあるうま味が特徴。

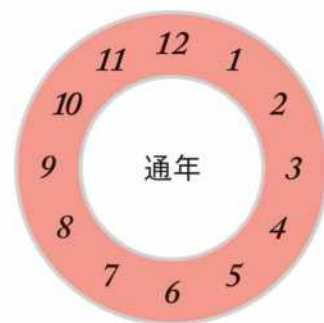
1993年に誕生したブランド。肉づき、肉質が優れたロードアイランドレッド種のオスに卵をよく産み味の良い横斑プリマスロック種のメスを交配し、生まれたメスに、最高の肉質といわれるしゃも種のオスを交配する三元交配で生産している。

飼育期間は約140日と地鶏肉の基準である75日の2倍近い期間（一般的な肉用鶏のおよそ2.5倍）飼養している。平飼いで運動量が多く、ほどよい筋肉がつく。秋から冬が特においしく、筋肉質なオスはさらにしっかりした歯ごたえが、メスは柔らかい肉質が楽しめる。すき焼き、鉄板焼きが一般的。鶏ガラから良いスープが出るので、このスープで作るカレーも絶品。

トリビア

しゃも種は、もともと闘鶏用で気性が荒いことから、鶏舎を暗くするなどケンカをさせない環境作りと、温度や湿度にも配慮したストレスの少ない飼育が高品質のポイント。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 焼く	◎ 煮る
◎ 揚げる	

| 保存方法 |



賞味期間は冷凍保存で1カ月。前日から冷蔵庫でゆっくり解凍するのがベストだが、袋のまま流水につけるか、そのまま室内で自然解凍する。調理時は半解凍状態が扱いやすい。

| 栄養成分 |

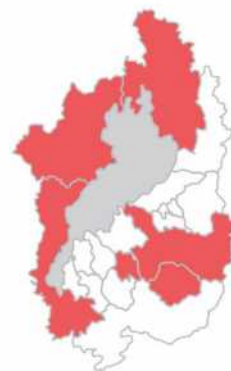
たんぱく質と脂質が主成分。老化を防ぐといわれるコラーゲンが豊富なので免疫力を高める働きもある。

| 問い合わせ先 |

近江しゃも普及推進協議会
〒523-0896
近江八幡市鷹飼町北4丁目12-2
(一社) 滋賀県畜産振興協会内
TEL: 0748-33-4345
FAX: 0748-33-4329

| 主な産地 |

大津市・日野町
竜王町・東近江市
長浜市・高島市





豚

飼育の工夫と管理で生まれる安全・安心

県内の養豚農家は、それぞれが安全・安心でおいしい豚の飼育に励んでいる。

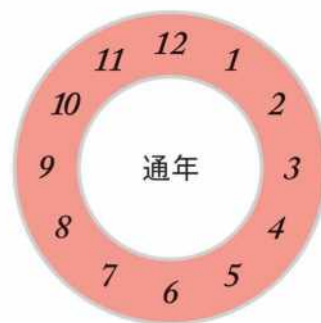
例えば飼料については、生産者ごとにこだわりがあり、パン粉や地域と結びついた県産の飼料用米、搾りたての牛乳を使用するなど、肉の脂の質を良くし、味わい深くする工夫がなされている。

また、飼育環境についても、適切な広さや温度管理、定期的な清掃など、豚にとって快適な環境づくりはもちろん、豚の健康状態にも気を遣い、安全・安心な豚肉を消費者に届けられるように管理されている。

トリア

豚の妊娠期間は114日前後、1回に10～13頭出産する。出生後、150～200日飼育されたのち、食用にされる。日本では弥生時代の遺跡から豚の骨が出土し、豚を飼育していたことがわかっているが、全国で一般に食べられるようになったのは明治初期以後といわれる。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 焼く	◎ 煮る
◎ 蒸す	

| 保存方法 |



キッチンペーパーなどで水気を取ってラップで包み、さらに袋に入れて冷蔵庫のチルド室で保存する。冷凍も可能。使用する前日に冷蔵庫で自然解凍するのが望ましい。

| 栄養成分 |

たんぱく質、脂質のほか、不飽和脂肪酸を多く含む。ビタミンB1をはじめとするビタミンB群が豊富。亜鉛、鉄分、カリウムなども含む。

| 問い合わせ先 |

滋賀県養豚推進協議会
〒523-0896
近江八幡市鷹飼町北4丁目12-2
(一社) 滋賀県畜産振興協会内
TEL: 0748-33-4345
FAX: 0748-33-4329

| 主な産地 |

近江八幡市・日野町
高島市





卵

生産者ごとの工夫で産まれるおいしい卵

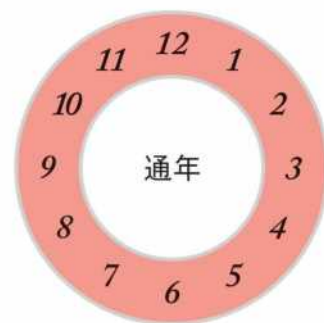
県内の採卵養鶏場は27戸。ケージ飼い、平飼いがある。ハーブやカキガラ、パプリカ、乳酸菌など、生産者ごとに工夫を凝らした飼料を与え、なるべくストレスを感じないような環境を整えるなど、鶏の健康に気を配ることで、新鮮でおいしい卵を生産している。

2007年ごろから耕畜連携による循環型農業生産として「エサも地産地消」が進められ、県産飼料用米で育った鶏が産む卵も増えつつある。米の配合率をギリギリまで高めた飼料で育った鶏が産む卵は黄身が白っぽく、「天使のたまご」と呼ばれる。また、鶏のふん堆肥は飼料用米の栽培農家に還元され、消費者にもわかりやすい安全・安心への取り組みとなっている。

トリビア

母鶏1羽の初年度の産卵量は、1日1個程度の年間約300個で、2年目に入ると3日で約2個と減る。また、黄身の色は、トウモロコシに含まれる色素カロチノイドによるもの。米にはカロチノイドが含まれていないので、米を食べた鶏が産む卵は、黄身がレモンイエローのような白さになる。栄養価はほぼ同じ。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 生	◎ ゆでる
◎ 焼く	◎ 煮る

| 保存方法 |



8°C以下の状態が保てる場所での保存がベスト。日光の当たる場所、高温な場所、多湿な場所は避ける。丸いお尻部分にある気室という空気の部屋で呼吸しているので、この部分を上にして置くと鮮度が保たれる。

| 栄養成分 |

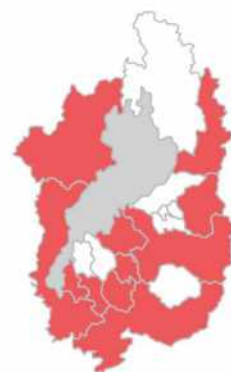
卵白にはたんぱく質、卵黄には鉄、ビタミンA、B1、B2が豊富。卵黄に含まれるレシチンは記憶力を高める働きがあるといわれる。

| 問い合わせ先 |

滋賀県養鶏協会
〒523-0896
近江八幡市鷹飼町北4丁目12-2
(一社) 滋賀県畜産振興協会内
TEL: 0748-33-4345
FAX: 0748-33-4329

| 主な産地 |

大津市・草津市
栗東市・甲賀市
湖南市・東近江市
近江八幡市・
竜王町・多賀町
米原市・高島市





牛乳

徹底した管理で安全・安心の新鮮さ

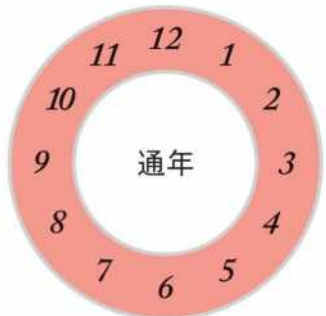
滋賀県は、大消費地である京阪神の都市近郊型の生乳生産地域。43戸の酪農家が愛情をかけて約2,800頭の乳牛を育てている。新鮮で良質な生乳が年間約17,000t（牛乳瓶8,500万本）生産されている。県内の乳業メーカーは10ほどあり、新鮮な県産の牛乳を学校給食や小売店、直売所に届けている。

乳業工場では良質な生乳をいかに早く製品にするかを目指し、徹底した品質管理と、製造ラインの洗浄殺菌などの衛生管理がされている。地元産の生乳のみを使用した牛乳が県内のスーパーなどで販売されているほか、酪農家自身が搾りたての生乳を使って牛乳を生産し、牧場などで直接販売しているところもある。

トリビア

牛乳にはカルシウムがたっぷり含まれるので、骨が丈夫になるだけでなく、ストレスや緊張感がほぐれる。おすすめの飲み方は、温めた牛乳にブランデーとハチミツ、バターひとかけを加えたロシアンホットミルク。飲むお酢や青汁、芋焼酎などを牛乳で割ってもおいしい。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 生	◎ 煮る
◎ ソース	◎ スイーツ

| 保存方法 |



消費期限は低温殺菌牛乳が約5日、牛乳は、8日を目安に飲み切る。冷凍には向かないが、ホワイトソースやジュースにしてからなら冷凍が可能。

| 栄養成分 |

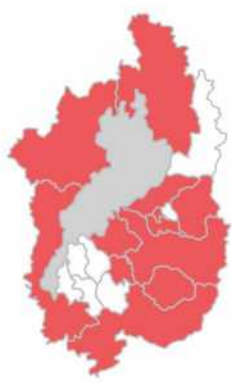
最も豊富なのはカルシウム。ほかに必須アミノ酸をバランス良く含む良質なたんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミンを含む。

| 問い合わせ先 |

滋賀県牛乳協会
〒520-0003
大津市あかね町3-1
日本酪農協同株式会社 滋賀工場内
TEL: 077-522-1951
FAX: 077-522-3677

| 主な産地 |

大津市・甲賀市
東近江市
近江八幡市・日野町
竜王町・彦根市
愛荘町・多賀町
豊郷町・長浜市
高島市





乳製品

新鮮な牛乳と地元食材のコラボも

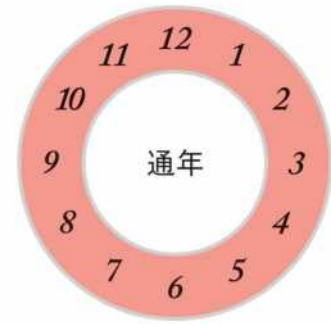
県内には、新鮮な生乳を利用して、さまざまな乳製品を開発・販売している牧場も多い。果物、野菜、茶などの地元食材とコラボしたジェラートやアイスクリーム、ソフトクリーム、ヨーグルト、プリンなどは牧場併設のショップや道の駅、高速道路のサービスエリアなどで味わえる。こだわりのチーズやチーズケーキなども人気が高い。

乳製品はカルシウムや良質なたんぱく質が豊富で、骨や筋肉を作る働きがある。カルシウムは、キノコや魚に多く含まれるビタミンDと一緒に取るとより骨の形成を助けてくれる。

トリビア

アイスクリームとジェラート。どちらもイタリア発祥の氷菓だが、違いは乳脂肪分の含有量。乳固形分15%以上、うち乳脂肪分8%以上を「アイスクリーム」、ジェラートは乳固形分10%以上、うち乳脂肪分3%以上の「アイスマルク」に分類される。ジェラートは脂肪分が少なく低カロリーであり、原料そのものの風味を生かしている。

| 旬 |



| 保存方法 |

 適切な温度で

チーズやバターは空気に触れないよう切り口はしっかりラップなどで包んで2~5°Cで保存。ヨーグルトは10°C以下、アイスクリームは-20°C以下で保存する。

| 栄養成分 |

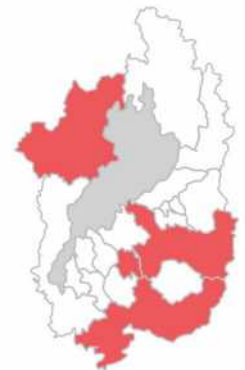
牛乳の栄養価を引き継ぎ、良質なたんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミン類を含む。発酵したヨーグルトやナチュラルチーズは腸内環境を整える働きがあるといわれる。

| 問い合わせ先 |

滋賀県酪農経営者協議会
〒520-2331
野洲市小篠原大岩山5-2
全国農業協同組合連合会
滋賀県本部内

| 主な産地 |

甲賀市・東近江市
竜王町・高島市



国内最古の ブランド牛



近江牛の歴史は古く、400年前の江戸時代にさかのぼります。江戸時代、彦根藩で牛肉の味噌漬けが考案され、養生薬「反本丸」として将軍家へ献上され、日本各地でも売られていたほか、乾燥させた干牛肉がやはり薬用として食べられていました。

明治に入り、肉食文化が開花すると、近江の牛は江州牛の名で人気になり、神戸港から関東へ出荷されたことから神戸牛として広まります。鉄道輸送が始まると、1906年に上野公園で開かれた全国家畜博覧会で蒲生郡産が1位になり、近江牛の名が広く知れ渡ります。

昭和に入り、1951年(昭和26年)に、地元の家畜商や東京の卸売業者により、銘柄牛肉を振興する団体としては初となる「近江肉牛協会」が設立されました。日本初のブランド牛肉の誕生です。

近江牛と呼ばれるのは年間約7,800頭

今、県全域で出荷される近江牛は年間約7,800頭。生産者が一頭一頭、長年培ってきた技術で、手間暇かけて飼育します。この高い技術と生産者の思いこそが最高品質の源です。

肉質がきめ細かく、オレイン酸を多く含むために脂が軟らかくなめらか。そのため、脂の溶けだす温度が低く、さっと炙って岩塩をふるだけで芳醇な味になります。日本料理はもちろん、フランス料理との相性もよく、ミシュランガイドなどに掲載されている海外の著名なレストランで近江牛が提供されているのはこのためです。

生産地の一つである、近江八幡市と東近江市にまたがる^{だいなか}大中地域では、若手畜産農家が勉強会「近江大中肉牛研究会ウシラボ」を立ち上げています。お手本は、親世代が肉質を研究するために作ったグループ「牧友会」。子牛の段階から出荷まで全ての工程を管理して肉質を研究し、互いの牛舎を回って肥育方法や環境などを見て回るほか、地域の米生産者とたい肥と飼料の稲わらを交換する循環型農業への取り組み、インターネットなどを使った「近江牛」の情報発信など、さらに高品質な近江牛作りに積極的に取り組んでいます。

2017年12月地理的表示(GI)に登録

こうした歴史、品質、琵琶湖の環境が評価され、2017年12月、近江牛は滋賀県産品として初めて地理的表示(GI※)に登録されました。生産者のたゆまぬ努力にGIが追い風となって、近江牛のさらなる発展が期待されています。

※地理的表示(GI)保護制度：地域で生まれた伝統と特性を有する農林水産物・食品のうち、品質などの特性が産地と結び付いており、その結び付きを特定できるような名称(地理的表示)を知的財産として国に登録できる制度。

滋賀の食材手帖

Shiga's Foodstuff Notebook

湖魚



ビワマス

コアユ

ハス

ホンモロコ

ニゴロブナ

スジエビ

ゴリ

イサザ

セタシジミ

タテボシ貝

ニゴイ

ワカサギ



ビワマス

琵琶湖ならではの 繊細でとろける味

大きいものでは50cm以上にまで育つ琵琶湖固有のサケ科の淡水魚。秋に周辺の川で生まれた稚魚は翌年の初夏に琵琶湖へ下り、エビ類や鮎を食べながら約2~4年回遊し、10~11月に故郷の河川を遡上して産卵する。初夏から夏にかけてが旬で、10~11月は禁漁期。水揚げ量が少なく、県外への流通は限定的である。脂がのった刺し身は繊細でとろけるような味。

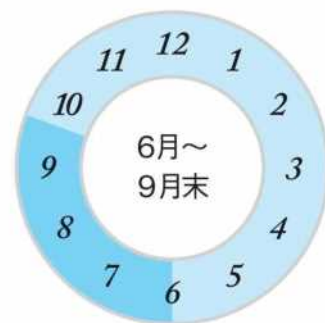
2010年からは養殖も行われている。養殖ビワマスは周年出荷が可能なため、季節を問わず味わうことができる。

特におすすめの食べ方は刺し身で、きれいなピンク色の身に脂がのったトロリとした舌触りは絶品。ほかにも、塩焼きや煮付け、身を取った後のアラの味噌汁もい出汁が出ておいしい。

トリビア

秋に雨で増水した川を大挙してさかのぼって産卵するため、この時期のビワマスは「アメノイオ（雨の魚）」と呼ばれる。琵琶湖周辺では、ビワマスを1尾まるごと炊き込んだ郷土料理「アメノイオご飯」（滋賀の食の無形民俗文化財）が食べられてきた。

| 旬 |



| 調理例 |

| 保存方法 |

★お早めに

鮮度が命。刺し身はなるべく新鮮なものを選ぶ。すぐ食べない場合は加工してから保存する。

| 栄養成分 |

ビタミンEの100倍の抗酸化作用を持つカロチノイド系色素の一つ、アスタキサンチン、血液をさらさらにする2つの脂肪酸DHA、EPAを豊富に含む。

| 問い合わせ先 |

滋賀県漁業協同組合連合会
〒520-0801
大津市におの浜 4-4-23
TEL：077-524-2418
FAX：077-525-4795

| 主な産地 |

琵琶湖





コアユ

小さくても愛される湖魚の代表選手

琵琶湖のアユは、春に湖へ注ぐ川をさかのぼって大きくなるオオアユと、湖にとどまり10cm程度で成魚になるコアユがいる。このコアユはアユならではの爽やかな香りはもちろん、ほろ苦い中にもうま味があり、佃煮、天ぷらなどで広く食べられてきた。

定置網漁の一種「えり」のほか、春の「追いさで網」、夏の「沖すくい網」、早春から始まる「小糸網」など、多くの漁法があり、琵琶湖で最大の漁獲量を誇る湖魚の代表選手。

また、12~3月の冬にだけ獲れる氷魚ひょうおはコアユになる前の稚魚。3~6cmで体が氷のように透き通っている。一般的な食べ方は釜揚げで、身はしっとり、舌触りはなめらか。かき揚げや佃煮などでも食べられる。



トリビア

琵琶湖のアユは琵琶湖湖底遺跡「粟津貝塚」から骨が出土したことから、数千年前の縄文時代から食べられていたことがわかった。平安時代にも氷魚が都へ献納されたという記録が残っている。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 天ぷら	◎ 南蛮漬け
◎ 佃煮	

| 保存方法 |

★ お早めに  冷凍

漁の最盛期に新鮮なものが入手できれば、すぐに佃煮や天ぷらに加工をする。冷凍も可能。

| 栄養成分 |

ビタミンB12、鉄分やリンやカルシウムなどのミネラルが豊富。特に内臓には活性酸素を抑えるビタミンAの一種、レチノールが多い。

| 問い合わせ先 |

滋賀県漁業協同組合連合会
〒520-0801
大津市におの浜 4-4-23
TEL : 077-524-2418
FAX : 077-525-4795

| 主な産地 |

琵琶湖



米・大豆・そば

畜産物

湖魚

野菜

果物

お茶・日本酒



ハス

「へ」の字形の口、淡白で締まった身

「へ」の字形の口と体長約30cmの銀色の体、大きな尻ヒレが特徴の淡水魚で琵琶湖と三方五湖の固有種。コイの仲間では珍しく魚を食べ、アユやハゼ類などの獲物を追って俊敏に泳ぎ回る。そのためか身が締まり味がいい。ただし、網にかかった途端に弱り始めるなど、丁寧な取り扱いが求められるため、鮮度の良いものを選びたい。

骨切りをして塩焼きや味噌をつけて焼く魚田ぎよでんのほか、春から初夏にかけて、生きたメスが手に入った時だけ背ごしを洗いにした「車切り」（刺し身にし、冷水にくぐらせたもの）が味わえ、通の人気になっている。

トリビア

警戒心が強く、動きが機敏で引きの力も強いいため、ルアーなどによる釣りの対象として人気。


| 旬 |



| 調理例 |

◎ 塩焼き	◎ 魚田(みそ焼き)
◎ 唐揚げ	○ 南蛮漬け
◎ 天ぷら・煮付け ※小ぶり	

| 保存方法 |

★お早めに  冷凍

日持ちはしないので、新鮮なものが入手できればすぐに調理する。冷凍も可能。

| 栄養成分 |

海産魚に比べて低脂肪、高たんぱく。カルシウム、体内の状態を一定に維持するホメオスタシス作用を助けるアミノ酸・タウリンが他の湖魚に比べても多い。

| 問い合わせ先 |

滋賀県漁業協同組合連合会
〒520-0801
大津市におの浜 4-4-23
TEL : 077-524-2418
FAX : 077-525-4795

| 主な産地 |

琵琶湖





ホンモロコ

焼いてうま味を凝縮 目からウロコのおいしさ

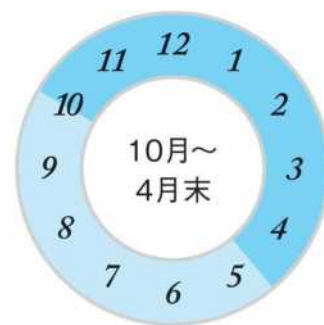
コイ科の琵琶湖固有種。体長は9~14cmほどの細長い体に縦に1本の黒いしまがあり、銀色のうろこが美しい。湖魚の中で一、二を争うおいしさで、高級料亭でも珍重されている。春から秋にかけて沿岸の比較的浅い水域で生活し、冬は沖合の水深60~80mの深層に移動。春の産卵期になると群れで再び沿岸を回遊する。四季を通じて獲れるが、特に産卵期前の沖合で獲れたものは子持ちで人気がある。秋に若魚が深みを目指す時期も脂がたっぷり乗って絶品。

ホンモロコは素焼きが最もおいしく、網に頭から突き刺して炭火で焼くと、身から出た脂で頭がカリッと香ばしく焼き上がる。

トリビア

かつては琵琶湖のどこにでもいたが、1995年以降に外来魚の増加や水位低下などにより急速に減少し、漁獲量は、ピークの350tから2003年には約5tにまで激減。その後、稚魚の放流や禁漁区域や期間の申し合わせなどにより資源が回復してきており、気軽に味わえるようになってきた。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 素焼き	◎ 煮る
◎ 天ぷら	◎ 南蛮漬け
◎ 飴煮	◎ 佃煮

| 保存方法 |

★ お早めに  冷凍

日持ちはしないので、新鮮なものが入手できればすぐに調理する。冷凍も可能。

| 栄養成分 |

たんぱく、ビタミン・ミネラルでは赤血球中のヘモグロビン生成を助けるビタミンB12や、カルシウムを多く含む。

| 問い合わせ先 |

滋賀県漁業協同組合連合会
〒520-0801
大津市におの浜 4-4-23
TEL : 077-524-2418
FAX : 077-525-4795

| 主な産地 |

琵琶湖



米・大豆・そば

畜産物

湖魚

野菜

果物

お茶・日本酒



ニゴロブナ

滋賀が誇る郷土食ふなずしの原料

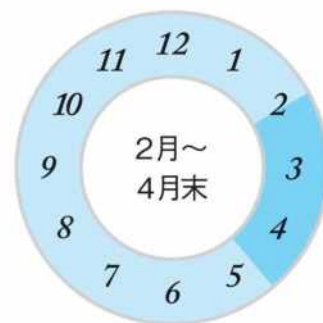
琵琶湖の固有種。なれずしの一つで県の郷土食「ふなずし」に利用される。琵琶湖には他に、ギンブナとゲンゴロウブナが生息しているが、卵を持ったニゴロブナで作ったふなずしの人気が高い。主に内湖や入り江のヨシ帯で春に産卵して成長するが、冬場は水深90mもの深い場所で過ごす。

ふなずしは、塩漬けにしたフナをごはんで漬けこみ発酵させたもの。魚を長期保存できるだけでなく、神饌に供されるなどハレの食事でもあり、平安時代には既に食べられていたという記録も残る。独特の風味はあるが、酸味、甘み、塩味、うま味があり、特に卵の部分はチーズのような芳醇な香りと食感が楽しめる。

トリビア

フナの骨は縄文期の粟津貝塚遺跡や守山の下之郷遺跡の水田跡から見つかかり、この頃から食されていたこと、琵琶湖周辺の水田がフナの生息地であったことがわかっている。「ふなずし」としての利用だけでなく、湖中の島である沖島では古くから「じょき」と呼ばれる刺し身が食されており、甘みのある食味が楽しまれている。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ ふなずし	◎ 焼く
◎ 刺し身	

| 保存方法 |

★ お早めに

ふなずしにする時は新鮮なものをすぐに塩漬けに。そのほかの調理も3枚におろして加工して保存する。

| 栄養成分 |

ビタミンではB1、D、Eが豊富。たんぱく質中にレクチンが含まれるほか、なれずしでカルシウムを多く摂取できる。

| 問い合わせ先 |

滋賀県漁業協同組合連合会
〒520-0801
大津市におの浜 4-4-23
TEL：077-524-2418
FAX：077-525-4795

| 主な産地 |

琵琶湖





スジエビ

えび豆の主演 香ばしく、噛むほどにうま味

テナガエビ科に分類される淡水にすむエビ。体長3~5cm、体重1~2gほどで、胸に黒いスジが見えることから名前がついた。

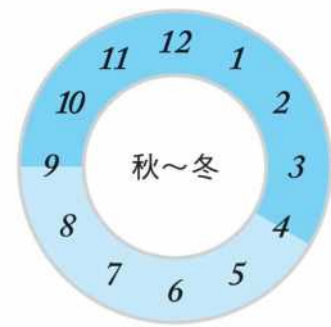
冬場は主に水深50~90mの深い所にすむ。主な漁場は、琵琶湖北端の竹生島周辺や湖西沿岸の小松沖、高島沖など。底曳網漁の一種、沖曳網^{ちゅうびき}で獲るが、夏の沖曳網禁漁期には「エビタツベ」と呼ばれるカゴで漁獲する。

透き通った餡色で、熱を加えると鮮やかなピンク色になり、香ばしい香りが食欲をそそる。殻付きのまま大豆と一緒に醤油や砂糖、酒、みりんでき甘辛く煮た郷土料理「えび豆」には欠かせない食材。シンプルに素揚げにして塩をふると、噛むほどにうま味が溢れ出てくる肴になる。

トリビア

琵琶湖八珍の一つではあるが、琵琶湖の固有種ではない。日本全域と周辺地域に広く分布し、淡水生エビとしては最も地理的分布が広い。釣り餌にもよく利用され、活きたまま出荷されている。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ えび豆	◎ 佃煮
◎ かき揚げ	◎ 炒める

| 保存方法 |

★ お早めに 冷凍

日持ちはしないので、新鮮なものを入手したらすぐに調理する。冷凍も可能。

| 栄養成分 |

丸ごと食べられるため、カルシウムやEPAなどの栄養素を多く摂取できる。

| 問い合わせ先 |

滋賀県漁業協同組合連合会
〒520-0801
大津市におの浜 4-4-23
TEL : 077-524-2418
FAX : 077-525-4795

| 主な産地 |

琵琶湖



米・大豆・そば

畜産物

湖魚

野菜

果物

お茶・日本酒



ゴリ

鮮度が命、夏の湖の幸

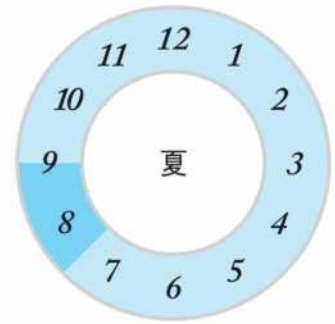
ゴリは小さなハゼの仲間の呼び名として全国で使われているが、一般に河川で獲れるゴリとは別に、琵琶湖ではハゼ科のヨシノボリの愛称。(稚魚はウロリとも呼ぶ。)春から夏にかけて湖岸や川の石の裏側に産卵し、ふ化までオス親が卵を守る。体長1~3cmに育ち水深10mほどの浅いところに群れるのを、細かい網「ゴリ曳網」を使って舟に引き寄せて獲る。

とれたては半透明で軟らかく、盛夏に漁が行われるだけに取り扱いは時間との勝負。港から加工場へ迅速に運び、醤油と砂糖で甘辛く炊いた佃煮や飴煮にする。とれたての釜揚げは、ほんのりと甘く、産地でしか楽しめない琵琶湖の味。

トリビア

ハゼの仲間のヨシノボリは、おなかの左右にある腹びれが水中の石やヨシの茎にくっついて流されずにじっとしていることから、「葦登」の名がついたといわれる。このヨシノボリが群れをなして川を上るとき押し合いへし合いする様子から「ゴリ押し」という言葉が生まれたともいわれる。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 佃煮	◎ 飴煮
◎ 釜揚げ	

| 保存方法 |

★ お早めに

鮮度が落ちるのが早く、2時間以内に鍋に入れて加工する必要がある。

| 栄養成分 |

主な栄養成分は、骨や歯を丈夫にするカルシウム。ビタミンAも豊富に含む。

| 問い合わせ先 |

滋賀県漁業協同組合連合会
〒520-0801
大津市におの浜 4-4-23
TEL : 077-524-2418
FAX : 077-525-4795

| 主な産地 |

琵琶湖





イサザ

うま味のある白身、濃い出汁が魅力

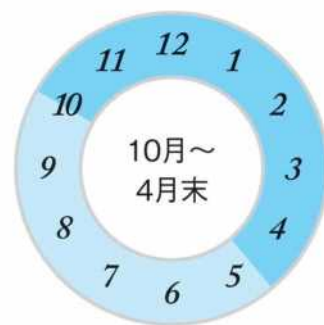
琵琶湖の固有種で、体長3~8cm、体重1~4g。北部の沖合、水深70mほどの湖底に生息するハゼの仲間で、頭と口が大きい。4~5月に湖岸で産卵、孵った稚魚は沖合で育ち、7月頃に2cmちゅうびきあみくらいまで成長して湖底で生活する。沖曳網での漁が始まるのは秋口から。新鮮なものは透き通るようなアメ色で、濃い出汁が出る。

湖北地方では豆と一緒に炊く「いさざ豆」、すき焼き風に煮る「じゅんじゅん」が冬のごちそう。ねぎや豆腐を入れた味噌汁「どんどこ汁」、いさざ飯、すまし汁は日常食として親しまれているほか、うま味が濃いため揚げ物など油との相性もバツグン。

トリビア

方言で「イサダ」と呼ばれることも。資源量の年変動が大きく、多く取れる年と非常に少ない年がある。以前はありふれた魚だったが、近年は琵琶湖の富栄養化などの影響で漁獲量が減り、一時は「幻の魚」といわれたことも。近年はわずかながら増えつつある。

| 旬 |



| 調理例 |

- ◎ 味噌汁、すまし汁
- ◎ じゅんじゅん(すき焼き)
- ◎ 甘露煮
- ◎ 炊き込みご飯
- ◎ 揚げる

| 保存方法 |

★ お早めに

鮮度が落ちると生臭くなり、子持ちは風味が落ちる。新鮮なうちに処理すれば身崩れせず臭みも少ない。

| 栄養成分 |

骨ごと食べられ、骨や筋肉を作る栄養素カルシウムとたんぱく質が同時に取れる。

| 問い合わせ先 |

滋賀県漁業協同組合連合会
〒520-0801
大津市におの浜 4-4-23
TEL : 077-524-2418
FAX : 077-525-4795

| 主な産地 |

琵琶湖





セタシジミ

産卵を控えた春に最高の味わい

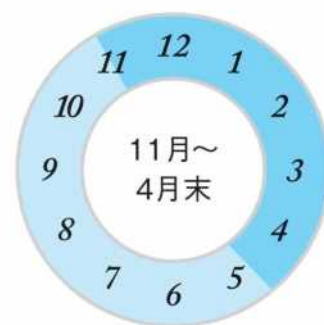
日本の在来シジミはヤマトシジミ、マシジミ、セタシジミの3種類。そのうちセタシジミは琵琶湖水系だけにすむ固有種。琵琶湖の水が流れ出る唯一の河川、瀬田川付近で多く獲れたことが名前の由来だが、今は琵琶湖全域の水深十数mまでの水域の砂地が主漁場となっている。ほかのシジミに比べて貝幅が厚く、その分身が大きいと言われている。殻はべっ甲色で美しいしま模様がある。身にコクがあり、特に「寒シジミ」と呼ばれる冬から春先は身が肥えて最もおいしいといわれる。

「マンガン」と呼ばれる漁具を曳く「貝曳網」で獲る。「マンガン」は鉄製で数十kgと重く、操業は文字通り重労働。

トリビア

セタシジミの漁獲量は1950年代後半の年間6000t超をピークに急激に減少し、今では約60t前後にまで落ち込んでいる。そこで県は18mm以下の貝、産卵期の5～7月を禁漁にするほか、数年前から^{しがい}仔貝を放流する事業もスタートしている。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ みそ汁	◎ しぐれ煮
◎ 炊き込みご飯	◎ 炒める
◎ スープ	

| 保存方法 |



砂抜きをした後、冷凍して保存できる。ゆでてむき身にしてからの保存も可能。

| 栄養成分 |

鉄分などのミネラルやうま味の素、コハク酸が豊富。乾煎りして出た白い汁を銚色になるまで煮詰めたシジミエキスは肝臓に良いとされている。

| 問い合わせ先 |

滋賀県漁業協同組合連合会
〒520-0801
大津市におの浜 4-4-23
TEL：077-524-2418
FAX：077-525-4795

| 主な産地 |

琵琶湖





タテボシ貝

身が大きく淡白、歯ごたえしっかり

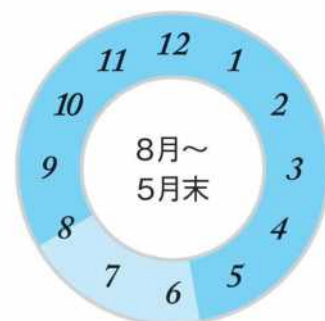
砂地や泥地にすむ琵琶湖固有亜種の二枚貝。マンガンと呼ばれる漁具で貝曳網漁をして獲る。良質なたんぱく質や貧血予防になる鉄分、ビタミンB12、味を感じるのに必要な栄養素・亜鉛も豊富。

身が大きく歯ごたえがしっかりしている。ひと手間かけて一度湯がくか酒蒸し、ワイン蒸しにしてから使うのがおすすめ。貝が開いて汁が濁り、出汁が出たら、すぐに取り出すとやわらかな身が楽しめる。味わいが淡白なため、全体に濃いめの味を付けるか、しょうがやねぎなど香りのある薬味を合わせると良い。殻付きの酒蒸し、むき身にポン酢とカツオ節をかけるほか、佃煮、ぬた、天ぷらもおいしい。

トリビア

漢字では「立烏帽子貝」と書き、文字通り、平安時代に使われていた冠の立烏帽子たてえぼしに似ていることからタテボシ貝の名前がついた。イシガイ科のため、「石貝」いしがいともいわれ、殻の内側は真珠層が輝いて見た目にも美しい。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ ゆでる	◎ 蒸す
◎ 佃煮	◎ 炊き込みご飯

| 保存方法 |

★ お早めに  冷凍

鮮度が命なので、取れてすぐにゆでる。ゆでるか酒蒸しした後、すぐ使わない時はむき身を冷凍保存できる。

| 栄養成分 |

低脂肪低カロリー。たんぱく質や鉄分、ビタミンB12のほか、味を正常に感じる助けになる亜鉛、うま味成分コハク酸も豊富に含む。

| 問い合わせ先 |

滋賀県漁業協同組合連合会
〒520-0801
大津市におの浜 4-4-23
TEL：077-524-2418
FAX：077-525-4795

| 主な産地 |

琵琶湖



米・大豆・そば

畜産物

湖魚

野菜

果物

お茶・日本酒



ニゴイ

奥琵琶湖育ち ピンク色の締まった味

コイ科の淡水魚。うろこの模様やヒゲがコイに似ていることから、漢字で「似鯉」と書くが、コイよりスマートで、口や背びれ、尾びれの形で見分ける。琵琶湖全域で獲れ、刺網漁さしあみりょうと呼ばれる漁法が用いられる。

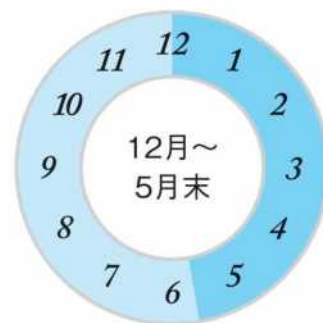
鯛にも似た白身は、こりこりとした食感と甘みがあっておいしい。ただし鮮度が落ちるのが早いので、沖合で獲れた新鮮なものを血抜きするなど適切に処理されたものを選びたい。

地元では、洗いにして酢味噌であえた「どろ酢あえ」と呼ばれる料理が好まれている。小骨があるが骨切りすれば、フライや唐揚げも面白い。

トリビア

こうこつぎよ
硬骨魚綱コイ目コイ科に属する淡水魚。本州、四国、九州北部の川や湖沼に自然分布し、成魚で約60cmと大きくなる。東北・信越でアラメ、アラメゴイと呼ばれるほか、カワゴイ、ミゴイ、マジカ、サイなど多くの地方名がある。体が細長く、とがった顔から「キツネゴイ」の異名も。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 洗い	◎ 煮付け
◎ 塩焼き	◎ フライ
◎ 唐揚げ	

| 保存方法 |



3枚におろして切り身にするか、骨切り後すり身にして冷凍保存できる。

| 栄養成分 |

DHAやEPAなどの不飽和脂肪酸が多く、身は良質なたんぱく質を含む。

| 問い合わせ先 |

滋賀県漁業協同組合連合会
〒520-0801
大津市におの浜 4-4-23
TEL：077-524-2418
FAX：077-525-4795

| 主な産地 |

琵琶湖





ワカサギ

新参者でも味よし姿よし

琵琶湖ではニューフェイス。北に位置する余呉湖のワカサギ釣りは有名で、冬になると関西各地から家族連れが訪れる。近年、食材としてはアユ、エビ（スジエビ・テナガエビ）などと並ぶ、人気の魚になっている。

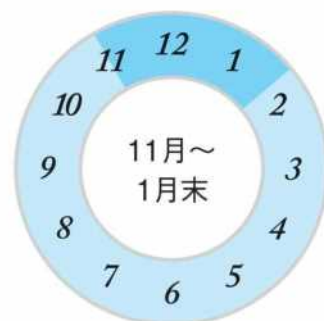
北湖を中心に水深40～50mに生息しており、2月頃になると流入河川の河口付近の砂底に産卵、3～4月頃に孵化する。11月頃には10cm前後の成魚になり、1月末には15cmくらいにまで成長する。新鮮なワカサギは香りがあり、銀白の体が美しい。天ぷらや唐揚げが好まれ、骨が軟らかいので丸ごと食べられる。

主な漁法は、漁船を使って水中に網を入れ、引き寄せて漁獲する「ちゅうびぎあみ沖曳網」。

トリビア

シシャモなどと同じキュウリウオ科。漢字では公魚と書く。その由来は江戸時代、霞ヶ浦のワカサギを年貢の一部として幕府に納め、公儀御用魚としていたことからといわれる。本来は海産魚だったが、陸封されて淡水化した。

| 旬 |



| 調理例 |

- | | |
|-------------|--------|
| ◎ 天ぷら | ◎ 南蛮漬け |
| ◎ 煮る（佃煮、飴煮） | |
| ◎ 焼く | |

| 保存方法 |

★ お早めに 冷凍

傷みが早いのでなるべく早く処理する。丸ごと冷凍保存できる。

| 栄養成分 |

丸ごと食べるため、カルシウムやリン、鉄分を多く摂取できる。活性酸素を抑えるビタミンAやビタミンB12を含む。

| 問い合わせ先 |

滋賀県漁業協同組合連合会
〒520-0801
大津市におの浜 4-4-23
TEL：077-524-2418
FAX：077-525-4795

| 主な産地 |

琵琶湖



米・大豆・そば

畜産物

湖魚

野菜

果物

お茶・日本酒

漁と漁師



豊かで変化のある水域で受け継がれてきた伝統の漁法

琵琶湖は、岩礁、砂浜、砂泥底や水草地帯、水深が最大で100mにもなる沖帯など、変化に富んだ地形をしています。これらの複雑な環境が長い年月をかけて多様な魚介類を育み、現在生息する魚と貝は約110種、うち45種が琵琶湖固有種です。

漁業は縄文時代には既に営まれていたといわれ、伝統の漁法が脈々と受け継がれてきました。現在行われている漁業には、個人で漁船を用いる底曳網漁や刺網漁、数人が協力して操業するえり漁ややな漁、淡水真珠を生産する真珠養殖漁業などがあります。

漁師の数は、1968年には2,926人でしたが、2018年では549人にまで減少。漁獲量も1950年代の約10,000tから徐々に減少し、2020年では約800tとなっています。現役漁師の高齢化の問題もあり、県は魚の稚魚の放流や有害外来魚の駆除、大量繁茂する水草の除去など漁場の環境改善、新たな漁業の担い手を確保する事業にも取り組んでいます。

2016年の「第4回Fish-1グランプリ」では、漁師による地元の魚料理を来場者の投票で競う「プライドフィッシュ料理コンテスト」で滋賀県漁業協同組合連合会青年部の「天然ビワマスの親子丼」がグランプリを獲得。若手漁師たちの頑張りにも期待が寄せられています。

魚種に応じて独自に発達 取りつくさない「待ち」の漁法

琵琶湖の漁法はこの地域に独自の発達を遂げてきたものが多く、漁具の素材が変わり、動力を取り入れた現在も、先人が編み出してきた伝統の漁法が受け継がれ、「待つ」漁法が主体です。海に比べてはるかに小さな漁場で資源を守りながら幸をもらう考え方が受け継がれてきました。

主な漁法

- えり(小型定置網) アユ・フナ・ホンモロコなど。湖岸から沖合に向かって矢印型に網を張り、湖岸に寄ってきた魚を「つぼ」と呼ばれる部分に誘導し、網を上げて漁獲する。
- やな アユ・ウグイ・ハス。河口から少しさかのぼった場所に扇形に簾を設置し、川をさかのぼる魚を「カトリグチ」または「アンドン」と呼ばれる網の部分に誘導し、落とし込んで漁獲する。
- 沖曳網(ちゅうびぎあみ) アユ(2月のみ)、ゴリ、ワカサギ、イサザ、エビ類。漁船を使って網を仕掛け、いかりで固定した船へ長い網の先に取り付けた網を巻き上げる底引き網の一種。
- 貝曳網 セタシジミ、タテボシガイ。「マンガワ」と呼ばれる鉄棒に網をつけた漁具を湖底に沈め、漁船引きしてセタシジミなどの貝類を取る。
- えびたつべ スジエビ、テナガエビ。エサを入れた「えびたつべ」と呼ばれる返しをついたカゴを「ミチナワ」に枝状に結びつけ、湖底に沈めエビをおびき寄せて取る。
- 沖すくい網 アユ。琵琶湖のアユは6月ごろになると、沖合の湖面付近で「マキ」という群れをつくる。このマキめがけて漁船を突進させ、漁船の舳先にとりつけた網ですくい取る。
- 刺網(さしあみ) フナ、ビワマス(10~11月禁漁)、アユ(8/21~11/20禁漁)。水中にカーテンのように網を張り、引っかかった魚を取る。
- 追いさて網 アユ。春、湖岸で群れを作り始めたアユを狙い、先端にカラスの羽をつけた追い棒を使って受け手が持つ「さで網」の方へ追い込み、すくい取る。

滋賀の食材手帖

Shiga's Foodstuff Notebook

野菜



- | | |
|---------|---------------|
| わさび菜 | 山田ねずみ大根 |
| 鮎河菜 | 伊吹大根 |
| 春菊 | 豊浦ねぎ |
| 木の芽 | 白ねぎ |
| アスパラガス | にんじん |
| 下田なす | 秦荘のやまいも |
| 杉谷なすび | れんこん |
| 杉谷とうがらし | 日野菜 |
| 水口かんぴょう | 北之庄菜 |
| 黒枝豆 | 万木かぶ |
| しょうが | 赤丸かぶ |
| みょうが | 小泉紅かぶら・大藪かぶら |
| かぼちゃ | 近江かぶら・守山矢島かぶら |
| 弥平とうがらし | まくわうり |
| ブロッコリー | 坂本菊 |



わさび菜

ピリッとした味とボリュームが魅力

わさび菜は、九州の在来種「からし菜」の変異種から生まれた野菜で、からし菜特有のピリッとした辛みを持つ。

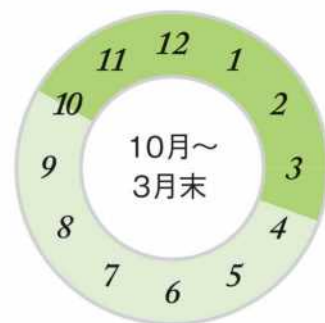
草津市では、関西で珍しかった「わさび菜」を草津の特産野菜にしようと、2006年、「愛彩菜」と名づけて栽培が始まった。

鮮やかな緑、ボリュームのあるフリルが美しい葉、風味豊かでくせのない味わい。ほのかなわさびの香り、ピリッとする味。葉が軟らかく、生でも鍋にも、炒め物にもできる万能野菜。ボリューム感を生かしたサラダのほか、肉料理の付け合わせ、サンドイッチ、ハンバーガーに合う。生葉を細かく刻んで餃子のタネに混ぜたり、ひき肉と混ぜて炒めてもおいしい。味の良さと使いやすさで人気を集めている。

トリビア

草津市の生産者が、「彩」りが良くみんなに「愛」される野菜にという思いを込めて名付けた。2015年には、愛彩菜のかき揚げバーガーがマヨ1グランプリでキューピー賞を受賞した。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 生	◎ 天ぷら
◎ おひたし	◎ 炒める
◎ 漬物（塩、酢、醤油）	

| 保存方法 |



乾燥に弱いので濡れた新聞紙などで包み、ビニールやポリの袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存する。漬物にすると長く持つ。

| 栄養成分 |

ビタミンC、B2、体内でビタミンAになるβカロテンなどを含む。ピリッとした辛さは抗がん・抗菌作用があるといわれるアリルイソチオシアネートという成分。

| 問い合わせ先 |

JAレーク滋賀草津野菜センター
TEL：077-564-5415

| 主な産地 |

草津市





あいがな

鯰河菜

越冬で甘み凝縮、食べ頃は「とう立ち」

鈴鹿山脈の南に位置する甲賀市土山町の山間の集落「鯰河」^{あゆかわ}。地元の人が「あいが」と呼ぶこの地区で守られてきた伝統野菜で、他地域で作ると2年目以降は育たないといわれる。アブラナ科の一種で、その栽培は平安時代までさかのぼるともいわれ、自家採種で作られ続けてきた。

姿は菜の花に似ていて、蕾、茎、葉の全てが食べられる。中でも茎は軟らかくて甘い。食べ頃は、花芽が10cmほど茎になって立ちあがった「とう立ち」の頃。9月に種をまき、収穫は年を越して3月になってから。冬の零度前後の気温、20～30cm積もった雪が適度な重みになって、甘みが凝縮される。地元では漬物やおひたし、天ぷらなどで食べられてきた。

トリビア

平安時代、三上三郎という人が、葉っぱが流れてきたのを見て川をさかのぼり、鯰河の集落にたどり着いて化け物タヌキを退治した。感謝した村人は三郎を祀って三上六所神社を建立。三郎を導いた葉っぱが鯰河菜だったと語り伝えられている。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ おひたし	◎ 天ぷら
◎ 塩漬け	

| 保存方法 |



冷蔵庫の野菜室で保存する。湯がいて冷凍もできる。

| 栄養成分 |

体内でビタミンAに変わるβカロテンを豊富に含む。カリウム、カルシウム、マグネシウムやリン、鉄などのミネラル、ビタミンB群も多い。

| 問い合わせ先 |

JAこうか土山営農経済センター
TEL：0748-66-1153

| 主な産地 |

甲賀市



米・大豆・そば

畜産物

湖魚

野菜

果物

お茶・日本酒



春菊

独特の香りと味 新しい食べ方も

春菊は、古くから薬草として利用された経緯もあり、独特の香りと苦みで知られる。

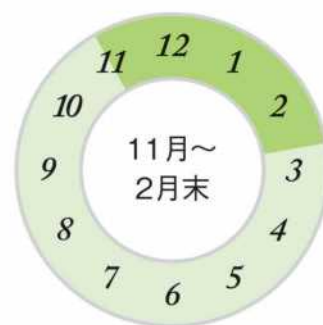
県内では守山市、野洲市、近江八幡市などで栽培されている。野洲市の吉川地区では、1965年頃から冬場にハウスで栽培されるようになり、1990年から「しゅんぎく娘」のブランド名で主に京阪神へ出荷が始められた。2021年からは守山市のしゅんぎくとブランド名を統一し、新たに「しゅんぎく姉妹」として出荷が始まっている。

春菊は近年、若い女性を中心にサラダに香りのアクセントとして加える楽しみ方が広まりつつある。「しゅんぎく姉妹」には独特なくせがなく、葉が軟らかで爽やかな香りから、生食にも適する。

トリビア

原産地は地中海沿岸。ヨーロッパでは花の観賞用であり、食用としているのは主に東アジア。春に花が咲き、葉が菊に似ていることから関東では春菊、関西では菊菜と呼ばれている。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 生	◎ ゆでる
◎ 天ぷら	◎ 炒める
◎ 漬物（塩、酢、醤油）	

| 保存方法 |



冷蔵庫の野菜室で保存する。湯がいて冷凍保存もできる。

| 栄養成分 |

βカロテンのほか、マグネシウム、カリウムなどのミネラルを豊富に含む。香り成分には自律神経に作用し、胃腸を活性化させる効果もあるといわれる。

| 問い合わせ先 |

しゅんぎく姉妹…JAレーク滋賀
中主営農経済センター
TEL: 077-589-2901
守山営農経済センター
TEL: 077-585-4385

| 主な産地 |

守山市・野洲市
近江八幡市





木の芽

豊かな香りで日本料理に欠かせない脇役

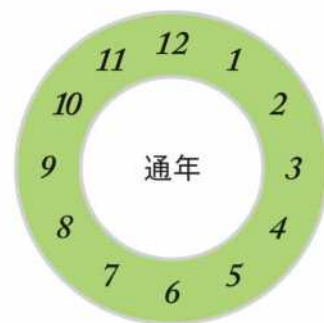
木の芽はミカン科サンショウ属の落葉低木・山椒の若芽。日本最古の香辛料といわれ、魚の生臭みを消すためなどに使われてきた。香りが豊かで、木の芽あえや木の芽焼きなど、季節感を大切にする日本料理には欠かせない。刻みがそろい、色の変化の少ないものが良質で美しい葉の条件。滋賀県では、種採取から新芽の摘み取りまで延べ4年かけて大切に育てられている。

火を通すと香りが消えるため、炒めものでは最後に入れる。葉を細かく刻んで混ぜた木の芽バター、木の芽納豆にしてもおいしい。ラップで巻いて冷凍保存し、必要な分を凍ったまま刻んでごはんやパスタに混ぜると香りは少し落ちるが、利用しやすい。

トリビア

良質な木の芽は、豊かな香りはもちろん、小葉の刻みが多く、そろっていて、色の変化が少ない。野洲市吉川地区では、5人の生産者が木の芽を栽培しており、大阪・京都の中央市場を經由して料亭などに一年中安定して供給している。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 生

| 保存方法 |

★ お早めに  冷蔵

新鮮なうちに使い切る。保存する場合、濡れた布巾に挟み、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存する。

| 栄養成分 |

辛みのもとには食欲増進や、胃腸の働きを活発にするといわれるサンショウオールという成分。香りや刺激で塩分を減らす効果もある。

| 問い合わせ先 |

JAレーク滋賀 中主営農経済センター
TEL: 077-589-2901

| 主な産地 |

野洲市



米・大豆・そば

畜産物

湖魚

野菜

果物

お茶・日本酒



アスパラガス

軟らかく甘くシャキシャキの食感

食べられているのは茎の部分で、地面から突然ニョキッと出てくる。種まき後、1~2年は株を育て、3年目の春から収穫できる。以後、ほぼ10年間は出荷できる。成長が早いと、1日に15cmも伸びることもある。雑草に肥料分を取られないために除草が欠かせない。

県内の主な産地は、草津市と彦根市。草津市では農家9人が「琵琶湖元気アスパラ」というブランドで、こだわりの魚粉肥料でグリーンアスパラガスを作っている。

彦根市では過去にホワイトアスパラガスの一大産地であったことを背景に、近年復活の試みが始まっており、グリーンを中心にホワイトや紫色のアスパラガスを作っている。

節と節の間が長いものが軟らかく、頭部が締まってねじれているものが多い。

トリビア

彦根市は1945~65年頃、新海町地先にホワイトアスパラガスの缶詰工場があったほどの一大産地であり、最盛期には25ha（東京ドーム5個半程度）の作付があったが、現在は20分の1ほどになってしまっている。そこで生産者による復活プロジェクトが始まっている。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ ゆでる	◎ 炒める
◎ 揚げる	◎ 焼く
◎ 生	○ 煮る

| 保存方法 |



冷蔵庫の野菜室でビニール袋などに入れて、立てて保存する。購入後すぐにさっとゆでてから冷凍しておくのもおすすめ。

| 栄養成分 |

新陳代謝を促すアミノ酸の一種、アスパラギン酸が豊富。穂先部分にはフラボノイド色素の一種で、血管を丈夫にするといわれるルチンが含まれる。

| 問い合わせ先 |

琵琶湖元気アスパラ…JAレーク滋賀
草津野菜センター
TEL：077-564-5415
彦根のアスパラガス…JA東びわこ
稲枝営農経済センター
TEL：0749-43-3720

| 主な産地 |

草津市・彦根市





下田なす

小ぶりでみずみずしく、甘みのある味

湖南省下田地区で明治以前から栽培されている伝統野菜。普通のなすに比べて小ぶりの卵形で、食べ頃サイズは長さ5～8cmほど。ガクに沿って皮に白いラインがくっきり入っている。一番の特徴は、水分を多く含み、きめが細かくて甘みのある味。

みずみずしさを保つため、夏の渇水時には畝の間に水を張る畝間灌水^{うねまかんすい}で水分を補給するなど、大切に手間をかけて栽培されている。7月中旬頃～10月中旬の収穫シーズンには直売所などで手に入れることができる。

生でもアクが少ないため、浅漬けなどの漬物が一番合う。皮が薄いので煮物や天ぷら、炒め物などにも利用しやすく、火を通すとうま味が増す。

トリビア

すぐに大きくなってしまいうので、タイミングを逃がさず食べ頃サイズで収穫する。人気のある伝統野菜であるが、連作障害が出るため毎年ほ場を変える必要があることや、きめ細かな管理が必要なこともあり、生産量は年間10tほど(2019年青果物生産事情調査)。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ ぬか漬け	◎ 浅漬け
◎ 生	◎ 煮る
◎ 揚げる	◎ 炒める
◎ 焼く	

| 保存方法 |

冷蔵

水分の蒸発を防ぐため、早く消費するか新聞紙で包んで冷蔵庫の野菜室で保存する。

| 栄養成分 |

紫紺色の皮には、強い抗酸化力のあるアントシアニン系の色素、ナスニンが豊富。水分が多く、夏は体の熱を取ってくれる。ミネラルも多く含む。

| 問い合わせ先 |

JAこうか湖南営農経済センター
TEL: 0748-72-1251

| 主な産地 |

湖南省



米・大豆・そば

畜産物

湖魚

野菜

果物

お茶・日本酒



杉谷なすび

姿は重量級、味はみずみずしくて繊細

江戸時代から栽培されてきた伝統野菜で、この地域でしか育たないといわれる。直径約10cmのジャンボサイズで、300～350gと重さもずっしり。丸くてかわいい巾着のような、しもぶくれの形で、縦にしわが入り、色は黒に近い。皮が薄く、実はみずみずしくて軟らかい。

生で食べると梨のような食感が味わえる。軟らかいのに煮崩れしにくく、夏にはブリと一緒に炊いた「ブリ大根」ならぬ「ブリナス」がこの地方の定番料理になっている。分厚く切ってさっと焼いたステーキ、生で刻んで塩もみなど、シンプルな料理が合う。色落ちしにくいのが、火を通し過ぎないのもポイント。

トリビア

皮が薄いため病害虫に弱く、実が重く栽培に手間がかかることから生産者が減っているものの引き続き熱心に栽培されている。皮が軟らかく、田楽にしても箸で皮が切れ、実もみずみずしいまま皮までおいしく食べられる。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 焼く	◎ 浅漬け
◎ 煮る	◎ 炒める
◎ 田楽	◎ 揚げる
○ 生	

| 保存方法 |



皮が薄い分、水分の蒸発が早いので、早く消費するか新聞紙で包んで冷蔵庫の野菜室で保存する。

| 栄養成分 |

約93%が水分だが、食物繊維やカルシウムなどのミネラルをバランスよく含む。皮に含まれる紫の色素ナスニンは抗酸化作用がある。

| 問い合わせ先 |

JAこうか甲南営農経済センター
TEL: 0748-86-5775

| 主な産地 |

甲賀市





杉谷とうがらし

くの字に曲がってはいるが味は良し

甲賀市甲南町杉谷地区で江戸時代から栽培されてきた伝統野菜。ナス目ナス科トウガラシ属に属する甘とうがらしの一種。中央でくにやりと曲がったユニークな「く」の字形。万願寺とうがらしより小ぶりで実が軟らかくてみずみずしい。辛みの素になるカプサイシンを含まないため、甘みがあり、生でも食べられる。緑色が濃すぎず薄すぎず、色むらやしわの少ない、ピンと張ったものがとりわけおいしい。

自家用に細々と作り続けてきた生産者から種を集め、2000年頃から本格的に栽培がスタートした。地域では生でサラダに入れたり、直火で焼いたりするほか、炒めた後、塩昆布と炊いた炒め煮などもよく食べられている。

トリビア

栽培に手間がかかり、形がふぞろいで流通に乗りにくく、地元で消費する程度であった。現在も杉谷なすび、杉谷うりとともに、杉谷伝統野菜として熱心に栽培されている。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 生	◎ 煮る
◎ 炒める	◎ 焼く
◎ 炒め煮	

| 保存方法 |



冷蔵庫の野菜室で、水分が抜けないよう新聞紙などに包んで保存する。果梗(軸)がついたままの方が、鮮度が保てる。

| 栄養成分 |

ビタミンCやカロテンが豊富で、カリウムやビタミンB6も多く含む。抗酸化作用のあるβカロテンも多く、油で炒めると効率よく摂取できる。

| 問い合わせ先 |

JAこうか甲南営農経済センター
TEL: 0748-86-5775

| 主な産地 |

甲賀市



米・大豆・そば

畜産物

湖魚

野菜

果物

お茶・日本酒



みなくち

水口かんぴょう

出汁を良く含み、独特の軟らかさ

かんぴょうはウリ科のユウガオの実をひも状に細長くむき、乾燥させたもの。発祥地といわれるのが甲賀市水口町で、代々種を自家採種して栽培したユウガオから作る。手作業での天日干し、無漂白で、独特の軟らかさがあり、味がしみやすく、出汁を良く含む食感と味わいが人気。

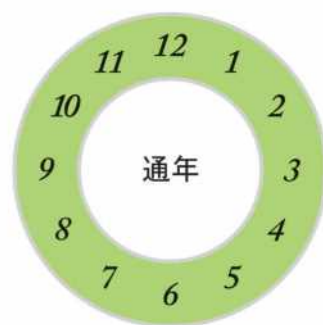
7月中旬～8月上旬にユウガオの実を収穫した後、機械で外皮を削り、真っ白な実を幅3cm、薄さ2～3mmの帯にして丁寧に竿にかけ、約1日半天日で乾燥させる。夏の強い日差しと適度な風、昼夜の寒暖差、水はけがよく乾燥しすぎない土壤が適している。

産地の一つ宇川地区で毎年4月、宇川天満宮の祭礼に作られる押し寿司・宇川ずしの具には欠かせない。

トリビア

水口町でかんぴょうが作られるようになったのは江戸時代。東海道の宿に指定されて発展した頃といわれ、歌川広重の版画「東海道五十三次 水口宿」にもかんぴょうを干す風景画が描かれ、街道を行き交う人の土産として全国に広がった。俳人松尾芭蕉もこの地を訪れ、「夕顔にかんぴょうむいて遊びけり」という句を残している。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ ゆがく

◎ 煮る

| 保存方法 |



軽く洗って、一昼夜、2～3回水を交換しながらつけ、水炊きする。爪が立つ硬さになったら、水にさらし粗熱を取って冷ます。これを小分けして冷凍保存すると便利。

| 栄養成分 |

水溶性と不溶性の食物繊維をバランスよく取ることができる。カルシウム、余分なナトリウムを尿として排出するカリウムも豊富に含む。

| 問い合わせ先 |

JAこうか水口営農経済センター
TEL: 0748-62-0685

| 主な産地 |

甲賀市





黒枝豆

粒が大きく甘みの強い黒ダイヤ

旬になると県内各地の直売所で見かける黒枝豆。ブランド化に取り組んでいるのは東近江市能登川地域一帯で2017年から販売されている「滋賀県産黒枝豆 能登川黒ダイヤ」。2014年から栽培が始まり、2016年には9戸の生産者が参加し、2021年からブランド名を「近江黒ダイヤ」へ変更し、栽培を拡大している。黒大豆になる前の未成熟の実を収穫するが、普通の枝豆よりもひと回り大きく、やや紫がかった豆が入っている。

4月から収穫の早い順に種をまき始め、7月末までにはまき終える。7～8月に「たんくろう」、9月下旬～10月に「早生黒大豆」「丹波黒大豆」が収穫される。

さやの両端を切り落として塩がさや全体になじむようにゆでた塩ゆでが一番おいしい。甘みが強く、濃い味わいが魅力。

トリビア

能登川地域一帯は転作で大豆を生産する農家が多かったため、栽培ノウハウを知っているメリットを生かして2014年から栽培が始まった。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 塩ゆで	◎ 揚げる
◎ 炒める	○ 煮る

| 保存方法 |



新聞紙で包んで冷蔵庫の野菜室で保存する。硬めに塩ゆですると冷凍保存できる。食べる時は凍ったまま豆に熱が通るくらいゆでる。

| 栄養成分 |

たんぱく質にあるメチオニンは肝機能の働きを助ける。ビタミンB1、カリウム、食物繊維、鉄分、アミノ酸の一種オルニチンも豊富に含む。

| 問い合わせ先 |

●近江黒ダイヤ … JAグリーン近江能登川支店 営農経済課
TEL: 0748-45-0033

| 主な産地 |

滋賀県全域



米・大豆・そば

畜産物

湖魚

野菜

果物

お茶・日本酒



しょうが

小ぶりでも、みずみずしく清涼な香り

しょうがは葉付きしょうがと根しょうが(土しょうが)に大きく分かれ、守山市では葉付きしょうがが、東近江市では根しょうがが栽培されている。

守山市笠原町では「笠原しょうが」と呼ばれる葉付きしょうがの栽培が江戸時代から続いてきた。葉としょうがの間は紫がかったきれいなピンク色。しょうが本体は、表皮が薄く色白、軟らかでみずみずしい。しょうが独特の爽やかな香り、ピリッとした辛みと繊維の少ない食感が特徴。笠原町の土壌は、1mも掘れば地下水に当たるといわれ、この水を吸い上げて育つ。

栽培は土づくりから始まり、種しょうがの植え付け、伸びた芽への肥料と土盛り、追肥を経て、8月上旬頃に収穫する。とれたては生でも食べられるが、甘酢漬けや甘辛い佃煮が合う。

トリビア

笠原しょうがが守山市のファーマーズマーケット「おうみんち」の店頭に並ぶのは、7月中旬頃～9月末まで。旬の時期にはレストランでジンジャーゼラートも楽しめるほか、守山しょうが飴などの加工品もある。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 甘酢漬け	◎ 佃煮
◎ 煮る	◎ 炒める
◎ 揚げる	◎ おろす
○ 生※新鮮なもの	

| 保存方法 |

★お早めに

日持ちしないので甘酢漬けや佃煮にして保存する。

| 栄養成分 |

香り成分シネオールは食欲増進、疲労回復・夏バテ解消に役立つ。辛み成分ジンゲロール・ショウガオールは殺菌や血行促進、新陳代謝を活発にする作用があるといわれる。

| 問い合わせ先 |

笠原しょうが…JAレーク滋賀守山営農
経済センター
TEL:077-585-4385

| 主な産地 |

守山市・東近江市





みょうが

ピリ辛ピンクのシャキシャキ食感

伊吹山の北に位置する奥伊吹にある米原市甲津原地区で作られるのが甲津原みょうが。標高が高く朝晩の気温差が大きいこと、きれいな空気、適度な日当たりと湿気で、きれいなピンク色、独特の爽やかな香りとシャキシャキとした食感、ぴりっとした辛みのみょうがが育つ。

淡い緑色をした小ぶりの夏みょうがの収穫は、お盆前～8月末頃まで。9月上旬～末頃までは、ピンク色をした秋みょうがが収穫される。地元では漬物にも加工されている。小ぶりのものは梅酢や三杯酢に漬けて料理のあしらいに使う。

トリビア

「みょうがを食べると物忘れがひどくなる」は、釈迦の故事に由来する俗説。釈迦には自分の名前も覚えられないほど物忘れのひどい弟子がいた。釈迦は名荷（名札のこと）をかけさせたが、彼はそのことさえも忘れてしまった。彼の死後、墓から生えた植物を、「名荷」と同じ音であることから村人が「茗荷」と呼び、後に物忘れの代名詞となったという。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 生	◎ ゆでる
◎ 炒める	◎ 焼く
◎ 甘酢漬け	◎ 揚げる

| 保存方法 |



乾燥しないようにラップか袋に包んで冷蔵庫の野菜室で保存。香りが飛ばないように早めに使う。使う直前に刻む。

| 栄養成分 |

辛み成分αピネンは針葉樹などに含まれ、森林浴効果をはじめストレスの緩和、食欲増進、免疫機能の改善といった効果があるといわれる。香り成分は加熱すると減るため、あまり火を通さないのがポイント。

| 問い合わせ先 |

JAレーク伊吹 経済部特産振興課
TEL：0749-63-2108

| 主な産地 |

米原市



米・大豆・そば

畜産物

湖魚

野菜

果物

お茶・日本酒



かぼちゃ

えびすやくりゆたか、注目はとよ坊かぼちゃん

かぼちゃは、東近江市、甲賀市などで「えびす」「くりゆたか」などの品種が生産されている。近年注目を集めているのは豊郷町の「とよ坊かぼちゃん」。手のひらサイズで2000年から町の特産品として栽培をすすめている。

1株から約10個収穫できるが、底が地面について黄色く変色しないように、1個ずつ下にマットを敷くなど、手をかけて育てられる。また、環境こだわり農産物の認証も受けている。

一般のものより濃いオレンジ色の果肉が特徴。皮が軟らかく、糖度が高い。切りやすく、丸ごと調理できる扱いやすさも魅力。丸ごとラップで包んでレンジで7~8分加熱するだけで食べられる。

トリビア

とよ坊かぼちゃんは、当初はお盆のお供えものとして重宝されていた。2017年3月第3回介護食品・スマイルケア食コンクールで「とよ坊かぼちゃん」を原料とした「とよさとプリン」が農林水産大臣賞を受賞した。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 煮る	◎ 蒸す
◎ 炒める	◎ 焼く
◎ スイーツ	

| 保存方法 |



風通しのよい冷暗所もしくは、冷蔵庫で保存。カットされているものは種やワタを取っておく。

| 栄養成分 |

カロテン、ビタミンB群、塩分を排泄する役割のあるカリウム、抗酸化ビタミンといわれるビタミンC、ビタミンE、βカロテンを豊富に含む。

| 問い合わせ先 |

●とよ坊かぼちゃん…とよさと特産物振興協議会（豊郷町産業振興課）
TEL: 0748-35-8114

| 主な産地 |

豊郷町
甲賀市・東近江市





弥平とうがらし

激辛の中にうま味と清涼感

湖南省に古くから伝わる伝統野菜。長さ約5cm、オレンジ色で光沢のあるかわいい見た目とは裏腹に、タバスコの3倍強、タカノツメ（唐辛子）の約2倍もの強烈な辛さがある。糖度も約12度あり、辛さの中に豊かな香りとうま味、すっと抜けるような清涼感が広がる。下田なすと一緒に一夜漬けにするとおいしくなることから、地元では畑の隅で少しだけ栽培されてきた。しかし、新規就農者が弥平とうがらしの魅力を伝えたいと生産・加工に取り組み始めたことをきっかけに2011年に本格的に栽培が始まった。

ガスの直火で焦げ目がつくまであぶり、ヘタを取って醤油差しに入れておくと、口当たりまろやか、風味のある弥平とうがらし醤油に。冷奴やおひたしなど、様々な料理に利用できる。

トリビア

100年以上前、湖南省下田の弥平さんがこの地域に持ち帰り、栽培をはじめられたといわれる。最近では一味やチリソースなどの加工品も次々と開発され、ファンを増やしている。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 漬物	◎ 炒める
◎ カレー	◎ ピリ辛スープ
◎ 麻婆豆腐	

| 保存方法 |



常温または冷凍で保存する。

| 栄養成分 |

辛み成分カプサイシンは内臓感覚神経に働いてアドレナリンの分泌を活発にし、発汗を促す。ビタミンC、ビタミンE、βカロテンも含む。

| 問い合わせ先 |

JAこうか湖南営農経済センター
TEL：0748-72-1251

| 主な産地 |

湖南省



米・大豆・そば

畜産物

湖魚

野菜

果物

お茶・日本酒



ブロッコリー

早朝の収穫で新鮮! 茎までおいしい

食べるのは蕾と茎。寒冷地や冬季は成長がゆっくりな分、味が濃く、甘い。滋賀県では1972年頃から近江八幡市大^{たい}中^{なか}地区で、2002年から湖北地区で栽培が始まった。

早^{わせ}生、中^{なか}生、晩^{おく}生と収穫時期の違う3種を、時期をずらして植えることで、10～3月下旬まで収穫できる。種まきから栽培、収穫、出荷まで全てが手作業で、手間をかけて丁寧に作られている。成長すると花が咲いて軟らかくなるため、収穫時期の見極めが難しい。蕾は午前10時を過ぎると開こうとするため、早朝から手のひらサイズで適度な硬さの蕾を一気に収穫する。

新鮮なほどおいしく、炒め物や煮物に使うほか、新鮮なものは生食もできる。

トリビア

ヨーロッパ原産のキャベツの一種を改良して生まれた。近年ではアスパラガスのうま味とブロッコリーの味わいが楽しめるスティックブロッコリーも登場している。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ ゆでる	◎ 炒める
◎ 煮る	◎ 蒸す
○ 揚げる	○ 焼く

| 保存方法 |



冷蔵庫の野菜室で保存する。美しい緑を生かすために、湯がいたらすぐに氷水に取る。

| 栄養成分 |

ビタミンCをレモンより多く含むほか、DNAの合成や調整に関わり正常な細胞の増殖を助ける葉酸、ビタミンK、Eも豊富に含む。

| 問い合わせ先 |

JA北びわこ 営農経済部営農振興課
TEL: 0749-78-2415
JAレーク伊吹 経済部特産振興課
TEL: 0749-63-2108

| 主な産地 |

長浜市・東近江市
近江八幡市
米原市





山田ねずみ大根

色白で歯ごたえしっかり 漬物大根の代表

草津市北山田地区に古くから伝わる伝統野菜。長さ15~25cmと小ぶり。しもぶくれで根の先が細く伸びている姿がネズミのように見えることからこの名前がついた。真っ白できめが細かく、よく締まって軟らかい肉質が特徴。

さっぱりした味、パリッとした歯ごたえで、地元ではもっぱら漬物にされ、「たくあんはコレに限る」という根強いファンも多い。辛みが少ないので、生でサラダに入れたり、煮物にしてもおいしい。また、葉が軟らかくアクが少ないため、炒め物などに幅広く利用できる。少し小さめの使い切りサイズなのも使い勝手がいい。

トリビア

長野県坂城町を中心とした信州など、全国にはほかにもねずみ大根と呼ばれるものがあるが、その多くが辛みの強い辛味大根なのに対し、山田ねずみ大根は辛みが少ないのが特徴。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 漬物	◎ 煮る
◎ 生	◎ 炒める※葉

| 保存方法 |



葉と根を切り離し、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存する。

| 栄養成分 |

消化を助けるでんぷん分解酵素ジアスターゼが多い。辛みはラファサチンと呼ばれるイソチオシアネート(芥子油)成分の一種で、抗菌作用があるといわれる。

| 問い合わせ先 |

JALレーク滋賀草津野菜センター
TEL: 077-564-5415

| 主な産地 |

草津市



米・大豆・そば

畜産物

湖魚

野菜

果物

お茶・日本酒



伊吹大根

県最高峰、伊吹山が育む辛みとうま味

伊吹山麓で古くから栽培されてきた伝統野菜。1697年に出された「農業全書」に既に伊吹山麓に伝わる大根の記載がある。

小ぶりの寸胴型で、根先がねずみの尾のように細く、葉軸は艶やかな赤。生では独特の甘みと辛みがあり、おろすと辛みが引き立つ。

伊吹山からのきれいな水と、栄養分が少ない土や寒暖差の大きい厳しい環境が独自の辛みと緻密な肉質を生む。特に収穫期の冬は、半日かけて雪に埋もれた畑に行き、雪掘りで5～10本持って帰るのが精いっぱいの日もあるという。

皮をむかずに尻からすりおろし、伊吹そばの薬味に。煮ると甘みが出る。肉質が緻密なため煮崩れしない。あえ物、漬物、切り干し大根にしてもおいしい。

トリビア

伊吹大根を使った加工食品、人気の「伊吹大根うま辛ドレッシング」は、この貴重なおろしが30%も入ったもの。健康志向に配慮し、ノンオイルにこだわって、試行錯誤の上、今の味を創りあげたとのこと。野菜にかけるだけでなく、麺類のタレや、肉や魚にかけたり、煮込んだりするのもおすすめ。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 生	◎ 煮る
◎ 漬物	◎ 蒸す

| 保存方法 |



葉と根を切り離し、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存する。

| 栄養成分 |

消化を助けるでんぷん分解酵素ジアスターゼが多い。辛みはラファサチンと呼ばれるイソチオシアネート(芥子油)成分の一種で、抗菌作用があるといわれる。

| 問い合わせ先 |

有限会社伊吹・旬彩
TEL：0749-58-0390

| 主な産地 |

米原市





といら
豊浦ねぎ

煮崩れせず、味も香りも濃厚

近江八幡市安土町下豊浦地区で代々栽培されてきた「豊浦ねぎ」。「といらねぎ」と読む。各農家が軒先で作っては種を取り、土地に根付いてきた。現在は各家庭で消費されるほか、地域内で直売されている。

九条系の青ねぎだが、形はやや細めで、根元の白い部分が長く、葉がしっかりしている。糖度が高く、風味、味も濃厚。筋がなくて軟らかいのにはシャキシャキした歯ごたえで、煮てもくたつならない。肥沃な土壌で育ち、霜の降りる頃から旬を迎えて、ぐっと香りと甘みを蓄える。地元では湯がいて、味噌をつけて食べられるほか、すき焼きにも向く。魚と一緒に煮ると臭みを取り、ねぎも魚もおいしい。

トリビア

安土町下豊浦地区では織田信長も好んで食べたと言われ、江戸時代から本格的に栽培が開始された。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 煮る	◎ ゆでる
◎ 生	◎ 焼く
◎ 炒める	◎ すき焼き

| 保存方法 |



濡れた新聞紙などで包んでから袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存する。小口切りしたものは冷凍保存できる。

| 栄養成分 |

緑の部分にカロテンが豊富に含まれる。強い香りは硫化アリルという成分。ビタミンB1の吸収を助け、血行を良くし、疲労物質の乳酸を分解する。

| 問い合わせ先 |

JAグリーン近江安土支店 営農経済課
TEL: 0748-46-2562

| 主な産地 |

近江八幡市



米・大豆・そば

畜産物

湖魚

野菜

果物

お茶・日本酒



白ねぎ

太く白く 主役を張れる甘さと存在感

安土信長葱は近江八幡市安土町を中心に栽培されている肉厚の白ねぎ。太く豪快に生きた織田信長にちなんで命名された。甲賀地域の白ねぎは、忍者の里・甲賀にちなんで「忍葱」で売り出した。どっしりとした太さと甲賀地域の寒さに耐えた、とろっとした甘みが特徴。しっかり火を通すと、さらに甘みが強くなる。そのため、焼いたり湯がいたりするだけで堂々と主役を張れる。

4月に種まきし、6月にV字型に掘った畑に定植、しばらく後に土を盛る。土に隠れている部分が白くなる。秋に5~6回さらに土を盛って、白い部分を太く長くしていき、11月後半から出荷が始まる。

トリビア

白ねぎは関東でよく使われ、「加賀ねぎ」「千住ねぎ」「下仁田ねぎ」「曲がりねぎ」などが有名。関西で多い青ねぎは葉ねぎともいわれ、「九条ねぎ」「万能ねぎ」「やっこねぎ」として売られている。現在は料理によって使い分けられており、白ねぎは串揚げ、素焼き、すき焼き、炒め物に、青ねぎは薬味やねぎ焼き、ぬたなどにするとおいしい。

|旬|



|調理例|

◎ 焼く	◎ 煮る
◎ 蒸す	◎ 炒める
○ 揚げる	

|保存方法|



乾燥しないようラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存する。土付きなら新聞紙に包んで常温で保存できる。立てておくとより長持ちする。

|栄養成分|

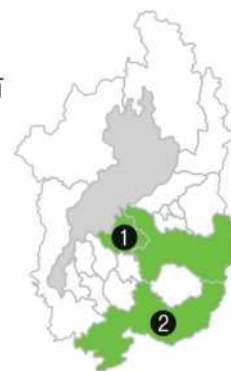
白い部分には血流を促し、免疫機能の向上や風邪の予防に役立つ薬効成分・硫化アリルが豊富。ビタミンB1の吸収率を高めてくれる。

|問い合わせ先|

- ①安土信長葱…JAグリーン近江安土支店 営農経済課
TEL: 0748-46-2562
- ②忍葱…JAこうか 園芸特産販売課
TEL: 0748-62-0588

|主な産地|

近江八幡市・甲賀市
東近江市





にんじん

寒さを経るからきめ細かく甘い

東近江市、甲賀市などさまざまな地域で生産されているにんじん。多賀町では西洋にんじんの一品種「陽明五寸」を中心に栽培、2009年から「多賀にんじん」のブランド名で販売を始めた。肌がきれいで、形も良く、糖度が高くておいしい。特に寒い季節に栽培されるので、寒ければ寒いほど霜に当たり、雪に埋もれて甘みが凝縮し、香りが濃厚になる。甘さを生かしてジャムにも加工される。

生で使う時は塩でしんなりさせると甘みが引き立つ。ゆでるよりも蒸すことでえぐみが少なくなり、濃厚で深い味に。すりおろす時は、目が粗めのおろし器を使うと、鮮烈な味わいを残すことができる。

トリビア

「八日市おとめにんじん」を栽培する東近江の八日市人参生産部会、湖東で「多賀にんじん」を栽培する多賀にんじんクラブがにんじん栽培で県から「環境こだわり農産物」の認証を受けている。味の良さだけでなく、環境へも配慮し、消費者の安全・安心を求める声にも応えている。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 蒸す	◎ ゆでる
◎ 煮る	◎ 炒める
◎ 揚げる	◎ おろす
◎ 生	

| 保存方法 |



葉を落として新聞紙などに包んで冷蔵庫の野菜室で保存する。冬季は常温でも保存できる。使いやすいサイズに切って生のまま、または湯がいて冷凍保存すると便利。

| 栄養成分 |

抗酸化作用のあるβカロテンを豊富に含む。特に皮のすぐ下の部分に多い。油と一緒にとると吸収率が高まる。

| 問い合わせ先 |

●多賀にんじん…JA東びわこ東部
営農経済センター
TEL: 0749-35-2552

| 主な産地 |

多賀町・東近江市
甲賀市



米・大豆・そば

畜産物

湖魚

野菜

果物

お茶・日本酒



はたしょう

秦荘のやまいも

無骨な形ながら粘りと甘みが持ち味

愛知郡愛荘町（旧秦荘）の限られた地域でだけ取れる。ゴツゴツした地肌、少しいびつで野性味のある形。すりおろすと箸で持ち上がるほどの粘りの強さと上品な甘みがある。

この地で栽培が始まったのは約300年前といわれている。伊勢参りのお土産として持ち帰られた伊勢芋がルーツであり、以来研究と改良を重ねて今の形になり、地域の伝統野菜として愛されてきた。いもが苦勞して育つ「芋地」と呼ばれる粘土質の土が栽培に適している。種いもから出荷まで3年と、手間と時間をかけて育てられる。

生のまますりおろして、とろろいもにするのが粘りと甘みを感じられる最もおすすめの食べ方。そのほか、短冊にしてわさび醤油やポン酢で、塩だけで炊いた精進料理にも用いられる。

トリビア

中国では「山の薬」、日本でも「山のうなぎ」と呼ばれるほど栄養豊富。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 生	◎ おろす
◎ 揚げる	◎ 煮る
◎ 蒸す	◎ 焼く

| 保存方法 |

冷暗所
 常温
 冷蔵

冷暗所なら常温で保存できる。ラップに包んで冷蔵庫の野菜室に入れておけば長期間保存できる。

| 栄養成分 |

ねばねばの成分はたんぱく質の吸収を向上させ、胃粘膜を保護、疲労回復にも役立つといわれる。

| 問い合わせ先 |

秦荘やまいも振興会 JA東びわこ愛荘
 営農経済センター
 TEL：0749-42-2071

| 主な産地 |

愛荘町





れんこん

花を愛で、根のモチモチ感に舌鼓

「琵琶湖からすま蓮根」は、草津・烏丸半島の新しい名産品として2015年から栽培が始まった。ひと節が大きく、ほかの生産地にはないモチモチした食感。ハスの名所・茨城県霞ヶ浦でれんこんを栽培していると聞いた生産者が栽培のノウハウを学んだ。

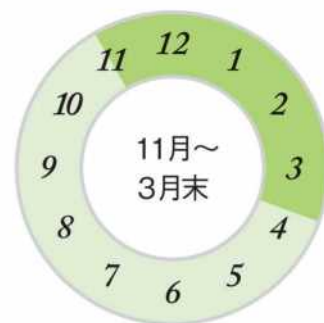
れんこんが育つのは泥田。4月に種付けする。栽培中は雑草との戦いが続き、11月から収穫。烏丸半島の土壌は粘土質で肥料の持ちが良く、れんこん栽培にはよく合う。分厚く切って煮るか素揚げにすると食感が生きる。

トリビア

琵琶湖からすま蓮根はJAを通じて量販店へ出荷されるとともに、「草津あおばな館」や道の駅「草津グリーンプラザからすま」といった直売所で販売されている。

日本では奈良時代に在来種のれんこんの栽培が始まったものの、本格的に栽培されるようになったのは中国種を導入した明治初期以降といわれる。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ ゆでる	◎ 煮る
◎ 焼く	◎ 天ぷら
◎ おろして蒸す	◎ 揚げる

| 保存方法 |

 冷蔵  冷暗所

ひと節丸ごとなら濡らした新聞紙に包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存。泥付きは新聞紙に包んで冷暗所で保存する。カットされたものは空気に触れないようにラップで包み冷蔵庫に入れる。

| 栄養成分 |

ビタミンCが豊富で、疲労回復、風邪の予防などに効果があるといわれる。アクには消炎止血作用があるとされるポリフェノール類が含まれる。

| 問い合わせ先 |

JAレーク滋賀草津野菜センター
TEL：077-564-5415

| 主な産地 |

草津市





日野菜

縁起のいい紅白と桜漬で有名に

蒲生郡日野町が発祥の地。原種は「深山口日野菜原種組合」によって採種が続けられ、日野町では全てこの原種から栽培される。

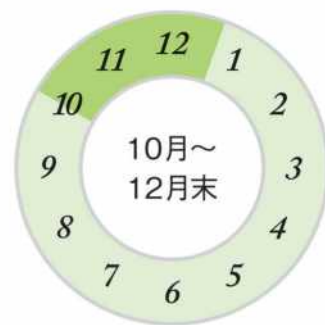
太さが100円玉くらい、長さ約20cmの細長くて赤紫と白のかぶ。独特の辛みと苦みがくせになる味わい。砂地で通気性が良くて霧が多い気候が栽培に適している。

漬物が一般的で、滋賀の食文化財にも認定されている。葉付きのまま下漬け後、甘酢に漬けこんだ「えび漬」、短冊切りにした根と刻んだ葉に甘酢を加え漬け込んだ「桜漬」、ぬか漬けの「ひね漬」が代表格。最近ではピクルスなどもあり、独特の風味が生きておいしい。そのほか、天ぷらや温野菜でもまろやかで上品な味になる。紅白の姿がめでたいと婚礼などの祝賀料理にも添えられる。

トリビア

約550年前、当時の領主・蒲生貞秀公が日野町かいがけ鎌掛にある観音堂に詣でた時に発見して持ち帰り漬物にしたのが始まり。この漬物が後柏原天皇に献上された際、そのおいしさに喜び「近江なる檜物の里の桜漬け これぞ小春のしるしならん」という和歌が贈られたと伝わる。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 甘酢漬け	◎ ぬか漬け
◎ 焼く	◎ 天ぷら

| 保存方法 |



葉と根をカットし、水分が抜けやすいようにそれぞれをラップなどで包み冷蔵庫の野菜室で保存する。葉は1～2日、根は4～5日を目安に食べ切る。

| 栄養成分 |

でんぷんの消化酵素として働くアミラーゼ、少量のビタミン類を含む。葉には、βカロテン、ビタミンC、カルシウムやカリウムなどが豊富。

| 問い合わせ先 |

JAグリーン近江 営農事業部特産課
TEL: 0748-33-8454

| 主な産地 |

日野町





きたのしょうな

北之庄菜

しもぶくれの形と色のコントラストが特徴

近江八幡市北之庄地区で江戸時代から作られてきた伝統野菜。尻がぼつりしたしもぶくれの形で、光が当たる地上部が紫紅、地下部は白、と色のコントラストも美しい。

独特の形は粘りの強い土で育てるうちにできたもので、この形と、強い甘み・辛みが特徴。「菜」とついているが、かぶの仲間。根の部分はもちろん、葉も食用にでき、利用価値が高い。一般のかぶよりアクが強いので、湯がいてアクを抜くほか、肉や魚など味の濃い、個性の強い食材と合わせるのがコツ。地域では古くからぬか漬けにしていたが、すりおろしてもおいしく、油と相性がいいのできんぴらにも向いている。

トリビア

1960年代まで作られていたが、食生活や農業環境の変化などで作り手がいなくなり、一度は途絶えていた。1998年頃に復活させようと種を捜し、種を販売していたたばこ屋のたんすの引き出しから、マッチ箱に入った種が一つまみ出てきた。これをまくと5株だけ生え、奇跡の復活を果たした。北之庄郷の会が生産を受け継ぎ、栽培を続けられている。

| 旬 |



| 調理例 |

<input checked="" type="radio"/> 蒸す	<input checked="" type="radio"/> 煮る
<input checked="" type="radio"/> 炒める	<input type="radio"/> 鍋物
<input type="radio"/> 漬物	

| 保存方法 |



葉と根をカットし、水分が抜けないようそれぞれをラップなどで包み冷蔵庫の野菜室で保存する。葉は1～2日、かぶは4～5日を目安に食べ切る。

| 栄養成分 |

でんぷんの消化酵素として働くアミラーゼ、少量のビタミン類を含む。葉には、βカロテン、ビタミンC、カルシウムやカリウムなどが豊富。

| 問い合わせ先 |

JAグリーン近江 営農事業部特産課
TEL：0748-33-8454

| 主な産地 |

近江八幡市



米・大豆・そば

畜産物

湖魚

野菜

果物

お茶・日本酒



ゆるぎ

万木かぶ

安曇川の土と気候に育まれる赤かぶ

高島市安曇川町万木地区在来の伝統野菜で、滋賀県を代表する赤かぶの一種。根部は9～10cmの球形で、表面はつやのある紅色、中は白、茎も白っぽく、色のコントラストが美しい。9月に種まき、11月に収穫、12月半ばまで漬け込みと、生産者が一貫して行う。

主な用途は漬物。漬け上がると中まで紅色に染まる美しさと歯ごたえの良さ、風味と甘みが人気。収穫後、葉付きのまま寒風でしんなりとするまで天日干しして、葉を巻きつけて樽に漬け込み、約20日～1カ月重石をかけて漬物に。葉も細かく刻んで食べる。生のスライスをサラダに入れるほか、さっと火を通して色のコントラストを生かす。

トリビア

ひるぐち
蛭口かぶと白かぶとの自然交雑でできたとされる。明治初期に地元の研究熱心な農家・水口藤助氏が採種と系統選抜に努め、中期には栽培されるようになり、主な産地の名で呼ばれるようになった。代表的なぬか漬けは、茎を芯にして葉を巻き付け、かぶとかぶ、葉と葉を交互に重ねる独特の漬け方で軟らかく鮮やかな紅色になる。

| 旬 |



| 調理例 |

<input checked="" type="radio"/> ぬか漬け	<input checked="" type="radio"/> 甘酢漬け
<input checked="" type="radio"/> 生	<input type="radio"/> 煮る
<input type="radio"/> 蒸す	<input checked="" type="radio"/> 軽くグリル

| 保存方法 |

冷蔵

葉と根をカットし、水分が抜けやすいようにそれぞれをラップなどで包み冷蔵庫の野菜室で保存する。葉は1～2日、かぶは4～5日を目安に食べ切る。

| 栄養成分 |

でんぷんの消化酵素として働くアミラーゼ、少量のビタミン類を含む。葉には、βカロテン、ビタミンC、カルシウムやカリウムなどが豊富。

| 問い合わせ先 |

JAレーク滋賀 安曇川営業経済センター
TEL：0740-32-1260

| 主な産地 |

高島市





赤丸かぶ

鮮やかな濃紅色と甘み、食感が魅力

米原市で古くから栽培されてきた在来種。直径9~10cmの楕円形で、皮はもちろん茎の根元も鮮やかな濃紅色、中身も赤みがかっている。

11月から収穫が始まり、積雪の頃には雪掘りしながらの作業となり、収穫は3月初旬まで続く。

ぬか漬け、酢漬けにして食べられており、漬けると甘みが出て、全体が見事な紅色に染まる。ほどよい食感も魅力。よりおいしい漬物にするには、天日干しの作業が欠かせない。竹と丸太で組んだ「はさ」と呼ばれる干し場に真っ赤なかぶを整然と干し、冷風で5日ほど乾かす。最近ではサラダや、ポトフ、スープ、炒め物など新レシピが続々と生まれている。

トリビア

米原市旧米原町は昭和初期、養蚕業が盛んな地域であり、桑畑が一面に広がっていて野菜類は片隅での栽培であった。しかし養蚕業の衰退とともに赤かぶの栽培が増え、特に一帯の砂質土壌に適し、中まで赤くなる「赤丸かぶ」は、漬物にしたときの甘さと軟らかさが好まれ栽培が広まった。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ ぬか漬け	◎ 酢漬け
◎ 生	◎ 煮る
◎ 炒める	

| 保存方法 |



葉と根をカットし、水分が抜けやすいようにそれぞれをラップなどで包み冷蔵庫の野菜室で保存する。葉は1~2日、かぶは4~5日を目安に食べ切る。

| 栄養成分 |

でんぷんの消化酵素として働くアミラーゼ、少量のビタミン類を含む。葉には、βカロテン、ビタミンC、カルシウムやカリウムなどが豊富。

| 問い合わせ先 |

JAレーク伊吹 経済部特産振興課
TEL : 0749-63-2108

| 主な産地 |

米原市



小泉紅かぶら

大藪かぶら



小泉紅かぶら 大藪かぶら

個性的!カラフルな彦根の在来かぶ

小泉紅かぶらは、根部は濃い紅色で、長さ10cm余りのしもぶくれ型が特徴。茎も紅色。中は白いが、酢漬けやぬか漬けにすることで、全体が赤く染まる。硬く、歯ごたえがあり、粘りもあるため、古くは江戸時代から漬物として親しまれ、彦根藩主に献上した記録も残っている。

大藪かぶらは、一般的な形状のかぶを上下から押しつぶしたような形と首元の紫色が特徴。肉質は適度な硬さで、一般的な白かぶよりも風味がある。煮物、漬物、サラダ、味噌汁など何にでも使える。地元の有志が、採種・保存活動に取り組んでおり、地元の小学校の給食などで使われるなど、親しまれている。

トリビア

彦根城の庭の手入れをしていた小泉村人が、庭に紅かぶらを見つけ藩主に告げると、種を持ち帰り栽培するよう命じられた。できたかぶを漬物にして藩主に献上したところ、「結構なる漬物なり、自今小泉紅燕と名付けて当地の名産たらしむべし」と推奨されたという伝承話がある。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ ぬか漬け	◎ 甘酢漬け
◎ 生	◎ 煮る
◎ スープ	

| 保存方法 |



葉と根をカットし、水分が抜けないようそれぞれをラップなどで包み冷蔵庫の野菜室で保存する。葉は1～2日、かぶは4～5日を目安に食べ切る。

| 栄養成分 |

でんぷんの消化酵素として働くアミラーゼ、少量のビタミン類を含む。葉には、βカロテン、ビタミンC、カルシウムやカリウムなどが豊富。

| 問い合わせ先 |

小泉紅かぶら…小泉町八王子倶楽部
TEL: 090-7106-8583
大藪かぶら…大藪かぶら普及グループ
TEL: 0749-22-8814

| 主な産地 |

彦根市



近江かぶら



守山矢島かぶら



近江かぶら 守山矢島かぶら

聖護院かぶらのルーツ/カラフルな伝統かぶ

近江かぶらは、江戸時代に大津市尾花川を中心に栽培されていた、約400年の歴史を持つ白かぶ。京の伝統野菜・聖護院かぶらのルーツともいわれる。昭和30年代までは漬物の材料として盛んに栽培され、大正天皇にも献上されていたが、現在は栽培者が激減、大津市、JAレーク滋賀、龍谷大学、滋賀県で復活プロジェクトに取り組んでいる。

一方守山矢島かぶらは、守山市矢島町で古くから栽培されてきた小かぶ。2016年に守山の特産品にしようというプロジェクトが始まり、現在は学校給食での採用や直売所、スーパー等で販売されている。また、守山矢島かぶらの会の取り組みが、令和元年度、近畿農政局主催の近畿「ディスカバー農山漁村の宝」に選定された。

トリビア

近江かぶらは首部が緑色の白かぶで、扁平な形状と緻密な肉質が特徴。年間わずかな量が老舗漬物屋へ供給されている希少な伝統野菜。守山矢島かぶらは、永禄年間(1560年頃)に織田信長が守山市矢島町で寺院を焼き討ちした後、その地にかぶをまくと色彩の良いものができたという話が伝わっている。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 漬物	◎ おろす
◎ 生	◎ 煮る
◎ 炒める※葉	

| 保存方法 |



葉と根をカットし、水分が抜けやすいようにそれぞれをラップなどで包み冷蔵庫の野菜室で保存する。葉は1~2日、かぶは4~5日を目安に食べ切る。

| 栄養成分 |

でんぷんの消化酵素として働くアミラーゼ、少量のビタミン類を含む。葉には、βカロテン、ビタミンC、カルシウムやカリウムなどが豊富。

| 問い合わせ先 |

近江かぶら…大津市農林水産課
TEL: 077-528-2757
守山矢島かぶら…JAレーク滋賀
ファーマーズ・マーケットおうみんち
TEL: 077-585-8318

| 主な産地 |

大津市・守山市



米・大豆・そば

畜産物

湖魚

野菜

果物

お茶・日本酒



まくわうり

昔懐かしい素朴な味

皮が黄色いものから緑色のもの、スイカのように縦じまが入ったものなど種類の多いまくわうり。高島市今津町で古くから作られてきた「金太郎まくわ」という品種は、別名「黄金まくわうり」「金まくわうり」と呼ばれ、夏のおやつやお盆のお供えに欠かせないものだった。俵形で皮は鮮やかな黄色、果肉は白で、シャキッとした歯ごたえとジューシーで控えめな甘みが特徴。皮の黄色が濃く、果梗（軸）元の周囲に輪が入っているのがおいしく熟したサイン。手で持った時に、重く感じるものは水分や種が多いので、同じ大きさなら軽めのものを選ぶ。この地域では「どぼ漬け」と呼ばれるぬか漬けがよく食べられている。

トリビア

植物学的にはウリ科キュウリ属のツル性の果実。キュウリ、ヘチマ、トウガン、カボチャ、メロン、スイカなど、全てウリ科の仲間。南アジア原産だが、日本での歴史は古く、縄文時代早期の遺跡から種が発見されている。名前の由来は、美濃国真桑村（岐阜県南部・現在の本巣市）産が良品だったことからといわれる。

| 旬 |



| 調理例 |

<input checked="" type="radio"/> 生	<input checked="" type="radio"/> 漬物
<input checked="" type="radio"/> 酢の物	<input type="radio"/> 煮る

| 保存方法 |



常温で保存し、生で食べる時は冷蔵庫で冷やしてから食べる。

| 栄養成分 |

ほとんどが水分で、ビタミンAやC、カリウム、カルシウムをわずかに含む。利尿作用が高く、むくみ、暑気あたり、高血圧予防に効果があるといわれる。

| 問い合わせ先 |

JAレーク滋賀今津営農経済センター
TEL：0740-22-4545
JAレーク伊吹経済部特産振興課
TEL：0749-63-2108

| 主な産地 |

高島市・米原市





坂本菊

鮮やかな花びらで彩りと香りをプラス

比叡山延暦寺の門前町、坂本で受け継がれている食用菊「坂本菊」。平安時代から育てられており、家ごとに多様な系統があるともいわれる。

現在、寺院の精進料理にも使われている坂本菊は、直径3～4cmほどで鮮やかな黄色が美しい。花びらが筒状で中は空洞になっている。シャキシャキした歯ざわりと独特の香り、ほろ苦さとうま味が特徴。菊には解毒作用があり、古代から中国で延命長寿の花として菊茶、菊花酒、漢方薬としても利用されてきた。生の花を刺し身やちらし寿司に添えるほか、むしった花びらをさっと湯がいておひたしや酢の物、サラダ、あえ物に使う。

トリビア

延暦寺を開いた天台宗の開祖最澄が、お茶や竹とともに薬草として日本に持ち帰り、平安時代から食用菊として比叡山のふもとの坂本地区で栽培されてきたといわれる。江戸時代には、堅田を訪れた松尾芭蕉が食べて「蝶も来て酢を吸ふ菊なますの膾哉」と詠んだ。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 生	◎ ゆでる
◎ 酢の物	◎ 天ぷら

| 保存方法 |

★ お早めに 冷蔵 冷凍

生花なので早く使う方が香りや食感を楽しめる。乾燥しないよう袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室で保存。花びらをむしって、酢を少し入れた湯でさっと湯がくと冷凍保存できる。

| 栄養成分 |

抗酸化物質であるビタミンやミネラルを含む。

| 問い合わせ先 |

大津市農林水産課
TEL：077-528-2757

| 主な産地 |

大津市



米・大豆・そば

畜産物

湖魚

野菜

果物

お茶・日本酒

日本三大 かぶ王国



受け継がれてきた栽培と料理

根にビタミンCや消化酵素を多く含み、葉もカルシウムが豊富な健康野菜・かぶ。日本へは弥生時代には伝わっていたようで、「日本書紀」には持統天皇が凶作の時、五穀を補う作物として、種をまいてから収穫まで期間の短い「^{かぶら}蕪菁根」の栽培を奨励したと記されています。滋賀県は、貴重な在来種とその栽培法、食文化が残っている点で、山形県、長野県と並ぶ日本の三大かぶ王国の一つといわれています。かぶの種は古くから武士、商人などがそれぞれの思いで持ち歩き、各地に根付いていったと考えられており、交通の要衝であり東西文化の接点であった滋賀県は、大きさ、色、形のさまざまなかぶが存在しています。なんと、近江の伝統野菜19種類のうち、8種類はかぶです。各地のかぶは漬物文化の中で重宝されてきました。最近では煮物、シチューなどの料理にも盛んに使われ、赤かぶの色を生かしたドレッシングや、自然な甘さを生かしたスイーツなど新しい味も生まれています。

盛んになった在来種の復活 地域ブランドとしてアピール

各地で地元の野菜への関心が高まり、伝統野菜の復興に取り組むなど地域活性化のテーマとする動きが活発になっています。伝統野菜は、歴史や文化を伝える「生きた文化遺産」であり、滋賀県では「かぶ」がその代表格といえます。



滋賀の食材手帖

Shiga's Foodstuff Notebook

果物



イチゴ

メロン

ぶどう

いちじく

梨

スイカ

柿

アドベリー



イチゴ

赤い宝石 甘さ、新鮮さが自慢

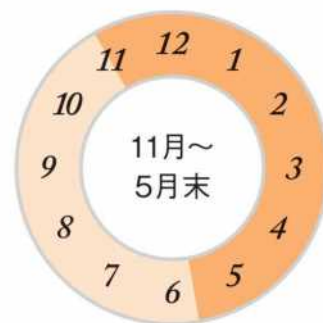
イチゴは傷みが早く、輸送による揺れに弱いため、地場産への期待は大きい。県内では全域で様々な品種のイチゴが栽培され、農園での直売や直売所で新鮮なイチゴを入手できる。栽培は、ハウスでの高設栽培が中心。寒冷地での無加温栽培で、気温が低いため色付きがゆっくり。収穫できるまで時間がかかる分、甘さをため込む時間も長くなり、おいしくなる。

品種は、やや大きく、細長い円錐形で糖度が高い「あきひめ章姫」が全体の半分強を占めている。ほかに「章姫」と「さちのか」を交配・育成させた「紅ほっぺ」、比較的硬めだが果汁の多い「かおり野」、甘みと酸味のバランスが良い「やよいひめ」などがある。

トリビア

県農業技術振興センターで5年の歳月をかけて育成された新品種が2023年に本格デビュー予定。新品種の名前は公募で決定し、2022年3月頃にお披露目される。適度な酸味で甘さが際立つ味、爽やかでフローラルかつ芳醇な香り、大粒で明るい赤色が特徴だ。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 生	◎ 煮る(ジャム)
◎ ジュース	◎ ピューレ

| 保存方法 |



ヘタがついたまま、乾燥しないようにラップをかけて冷蔵庫で保存し、なるべく早く食べる。加工する場合は冷凍保存できる。

| 栄養成分 |

7粒程で1日の必要量がとれるほどビタミンCが豊富。赤い色素成分アントシアニン^アはポリフェノールの一種で、眼精疲労回復などに有効といわれる。

| 主な産地 |

滋賀県全域





メロン

爽やかで濃厚な香り ご当地ものも多彩

初夏になると県内の直売所には、地域のご当地メロンが並ぶ。品種もアムスメロン、アールス系メロンと様々。夜のうちに甘みと糖分を蓄えるので、1日のうちで一番甘い早朝にその瞬間を逃さず収穫する。昼と夜の気温差が大きいほど、おいしいものができる。食べ頃は、縦じまがあるメロンは底の部分に少し弾力が感じられる頃、アールス系メロンはT字形に残っているツルが細くて硬く、こよりを巻いた頃がおいしい。

ジュース、ワイン、シャーベットをはじめ、メロン果汁をふんだんに使ったメロンパンなど、多彩な加工品も開発されている。

メロン栽培は長期間にわたり、しかも心配の連続。無事出荷するときは「手塩にかけて育てた娘を嫁に出すような」気持ちになるそう。滋賀の農家は環境と品質のバランスを考えながら、安全・安心でおいしいメロンを届けるため、たゆまぬ努力を続けている。

トリビア

植物学的にはスイカと同じウリ科、キュウリ属の野菜。マスクメロンに代表される表面に網目のあるネット系と、網目がないもののほか、プリンスメロンのように二つを掛け合わせたものもある。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 生	◎ ジュース
◎ スイーツ	

| 保存方法 |



収穫から5～6日冷暗所で保存。食べる2時間ほど前に冷蔵庫で冷やす。実を一口大にカットして冷凍保存すれば、ジュースやピューレに使える。

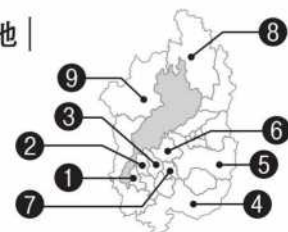
| 栄養成分 |

ナトリウム（塩分）を排泄するカリウムが豊富。ククミシンというたんぱく質分解酵素も含む。赤肉にはβカロテンが非常に豊富に含まれている。

| 問い合わせ先 |

- ①草津メロン JAレーク滋賀草津野菜センター TEL: 077-564-5415 【6月下旬～7月上旬】
- ②モリヤマメロン JAレーク滋賀守山営農経済センター TEL: 077-585-4385 販売時期専用TEL: 077-585-6200 【6月上旬～8月中旬】（一部、販売のない時期あり）
- ③みかちゃんメロンJAレーク滋賀中主営農経済センター TEL: 077-589-2901 【6月中旬～7月中旬】
- ④甲賀メロン JAこうが営農経済部園芸特産販売課 TEL: 0748-62-0588 【7月中旬～10月末】
- ⑤あいとうメロン JA湖東 愛東支所 TEL: 0749-46-0076 【4月下旬～8月中旬】
- ⑥東川メロン ファーマーズマーケット きてか～な TEL: 0748-32-0111 FAX: 0748-32-0112 【7月上旬～7月中旬】
- ⑦竜王メロン JAグリーン近江竜王支店 TEL: 0748-58-3767 FAX: 0748-58-2705
 【7月上旬～7月中旬】（変動する場合あり）
 【11月下旬～12月上旬】（変動する場合あり）
- ⑧たかつきメロン JA北びわこ営農経済部 営農振興課 TEL: 0749-78-2415 【7月上旬～7月下旬】
- ⑨風車メロン JAレーク滋賀今津営農経済センター TEL: 0740-22-4545 【7月中旬～7月末】

| 主な産地 |





ぶどう

“幻”の逸品や多品種の食べ比べも

東近江市、長浜市、守山市、竜王町などで、マスカットベリーAやシャインマスカットなど30を超える品種が栽培されている。

中でも注目は、「竜宝」「紅伊豆」「紅富士」といった全国的にも生産量の少ない^{あか}紅系品種。これら3品種で皮の色、糖度、房の重さなど6つの基準をクリアしたものを最高品質の証しとして「紅式部」というブランド名で販売している。香りが高く、甘みと酸味のバランスが絶妙。収穫期間が10日間しかなく、さらに輸送に向かないデリケートさのため、観光農園の直売所で8月中旬頃に限定販売される“幻のぶどう”だ。

新鮮なものは表面が「ブルーム」という白い粉のような物質で覆われている。

トリビア

滋賀県果樹組合連合会発行の「滋賀 観光果樹園 & くだもの直売所MAP」には、営業時間や主な取り扱い産品、入園料などが載っていて便利。

「紫式部」は、もりやまフルーツランド、アグリパーク竜王で販売されている。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 生	◎ 煮る(ジャム)
◎ ジュース	

| 保存方法 |



冷暗所、もしくは冷蔵庫で保存する。食べる直前に洗う。

| 栄養成分 |

ブドウ糖や果糖などの糖質が脳の働きを助ける。皮や種の部分にはポリフェノールが多い。

| 問い合わせ先 |

滋賀県果樹組合連合会事務局
TEL: 077-528-3834

| 主な産地 |

守山市・東近江市
竜王町・長浜市





いちじく

甘い芳香、高い糖度と栄養価

県内では甲賀市、栗東市、東近江市、高島市、守山市などで「^{ますい}榊井ドーフィン」という品種が作られている。食べ頃は「耳たぶの軟らかさになった時」。皮が薄いので丸ごと食べる人もいるほど。日持ちせず傷みやすいので、地元での消費が多い特産品。近年はジャムなど加工品の開発にも取り組んでいる。

地元での少し変わった食べ方は「ごま味噌あえ」。熱湯にさっとくぐらせたいちじくを冷水に取り、皮をむき、練りごま、酒、マヨネーズ、味噌、砂糖、すりごまを混ぜたタレをかける。

トリビア

米原市でフランス生まれの品種「バナーネ」の栽培に取り組んでいる。緑色の薄い果皮と赤い果肉、濃厚な甘みが人気で、洋菓子店でも材料として活用されている。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 生	◎ 煮る
◎ ジャム	◎ ごま味噌あえ
◎ 天ぷら	◎ 焼く

| 保存方法 |

★ お早めに  冷蔵

ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。日持ちしないので、早めに食べ切る。ジャムやコンポートにして保存もできる。

| 栄養成分 |

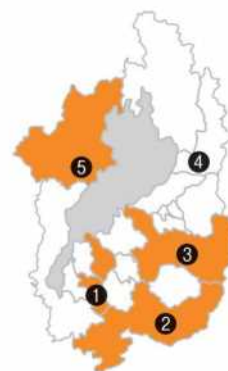
腸の活動を活発にする水溶性の食物繊維ペクチンが豊富。ミネラル分をバランスよく含み、フィシンなどの酵素は消化を促進する。

| 問い合わせ先 |

- ① JAレーク滋賀栗東営農経済センター
TEL: 077-552-0575
- ② JAこうか園芸特産販売課 TEL: 0748-62-0588
- ③ JA滋賀蒲生町営農販売課 TEL: 0748-55-1317
- ④ JAレーク伊吹特産振興課 TEL: 0749-63-2108
- ⑤ JAレーク滋賀安曇川営農経済センター
TEL: 0740-32-1260

| 主な産地 |

栗東市・甲賀市
東近江市・守山市
高島市





梨

昼夜の気温差と肥沃な土で甘く濃い味に

東近江市、彦根市、守山市、竜王町を中心に栽培されている。昼夜の気温差が大きく、土が肥えており、甘い梨が育つ。果実に袋をかけない無袋栽培が主流で、太陽をしっかりと浴びた濃く甘い味が特徴。一番多い品種が「幸水」。みずみずしさと、シャリっとした食感が魅力で、酸味が少なく、甘みと香りが強い。ほかに、幸水より大きく、甘みに加え若干酸味がありジューシーな「豊水」、甘みが強く酸味が少なく形のきれいな「あきづき」も作られている。

守山市の「守山なし」、東近江市の「あいとう梨」、彦根市の「彦根梨」などが地域ブランドとして人気。

トリビア

彦根市では彦根梨を使用した料理やスイーツを食べ歩き、シールを集めると抽選で景品が当たるイベント「ひこね梨さんぽ」を開催するなど、彦根梨の発信に取り組んでいる。旬の時期には直売所に多くの人々が彦根梨を求めて来店し、売り切れることもしばしば。

旬



調理例

◎ 生	◎ 煮る
◎ ピューレ	◎ ジュース

保存方法



追熟しないので、食べ頃のものを選ぶ。乾燥しないようにビニールなどの袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存。約1週間は保存できる。

栄養成分

疲労回復に役立つといわれるアミノ酸の一つアスパラギン酸、咳止めや解熱効果があるとされるソルビトール、消化を助ける酵素プロテアーゼを含む。

問い合わせ先

- ① あいとう梨…JA湖東経済部営農販売課
TEL: 0749-45-0711
- ② 彦根梨…JA東びわこ稲枝営農センター
TEL: 0749-43-3720
- ③ 守山なし…もりやまフルーツランド
TEL: 077-585-4863

主な産地

東近江市
彦根市・守山市





スイカ

地域ブランドは^{だいなか}大中、^{ひら}比良、^{かくい}角井

東近江市、近江八幡市、高島市、長浜市、大津市などで栽培されている。

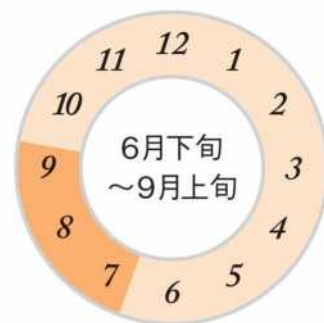
琵琶湖の東岸に位置し、近江八幡市と東近江市にまたがる干拓地・大中地区で作られるのが「大中すいか」。昭和40年代、稲作に代わる転換作物として栽培が始まり、改良と工夫を重ねて地域ブランドとして定着させた。毎年夏には、道路沿いの直売所にずらりとすいかが並ぶ「すいかロード」が出現し、6月下旬～9月上旬まで直売される。

市場出荷される高島市の「風車すいか」はシャリ感に富む大玉と甘みが強い小玉を扱う。大津市の比良地域で作られる「比良すいか」は甘みが強く、口触りがいい。東近江市の角井地区で約10年前から復活栽培されている「角井すいか」は大玉で甘く、シャリシャリの食感。いずれも滋賀の名産品として知られている。

トリビア

原産はアフリカで、中国より西からシルクロード経由で伝わったウリで「西瓜」の名になり、中国語の発音の「シイグワ」からすいかと呼ばれる。日本に伝わったのは室町時代以降とされる。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 生	◎ ジュース
◎ スイーツ	

| 保存方法 |

★ お早めに 常温 冷蔵

収穫後は追熟しないので、熟したものを選ぶ。糖度がわかるなら12度以上のものがおすすめ。1玉まるごとは常温で、カットしたものは冷蔵庫で保存。いずれも早めに食べ切る。

| 栄養成分 |

赤肉の色素にはβカロテンと老化予防に効果的といわれるリコピンが豊富。疲労回復や利尿作用があるとされるカリウム、血流を改善するといわれるシトルリンも含む。

| 問い合わせ先 |

風車すいか…JAレーク滋賀今津営農経済センター
TEL: 0740-22-4545

| 主な産地 |

東近江市
近江八幡市
高島市・長浜市
大津市



米・大豆・そば

畜産物

湖魚

野菜

果物

お茶・日本酒



柿

スイーツや料理にも使える豊かな甘み

柿は、渋み成分の「タンニン」が口の中で溶けるかどうかにより、「甘柿」と「渋柿」に分けられる。

甘柿では、「今津町の富有柿」で知られる高島市今津町が県内最大の産地である。甘柿栽培の北限地といわれ、寒暖の差が大きいことで形のいい甘い柿を生産する。

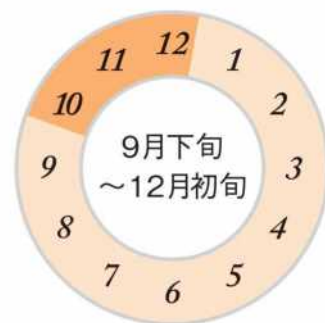
渋柿では、伊吹山の裾野にある米原市で「^{ひらたね}平核^{なし}無」の栽培が盛ん。渋柿を甘くするため、アルコールや炭酸ガスで処理し、口の中で溶けないタンニンに変化させることで豊かな甘みとなる。

保存方法と期間によって、硬めの実は食感を楽しめ、熟した実は濃厚な甘みを楽しめる。

トリビア

米原市では渋柿を樹になっている時に渋抜きしたブランド柿「霊峰」の生産に平成29年から取り組んでいる。濃厚な甘みとシャキシャキした食感、独特の美しいゴマ模様の果肉が楽しめる。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 生	◎ 焼く
◎ ペースト	◎ 天ぷら
◎ スイーツ	

| 保存方法 |



常温で保存すると追熟する。一旦冷凍すると、種や皮が簡単に取り除ける。

| 栄養成分 |

栄養価が高く、ビタミンCはみかんの2倍。アルコールの分解を促す酵素カタラーゼ、ペルオキシダーゼのほかカリウム、タンニンも豊富に含む。

| 問い合わせ先 |

今津町の富有柿…JAレーク滋賀今津
営農経済センター
TEL: 0740-22-4545
霊峰・伊吹ひらたねなし柿…伊吹果樹
組合 組合長 宮川 一男
TEL: 0749-58-0615

| 主な産地 |

高島市・米原市





アドベリー

酸っぱくて甘い! 生は“幻の果実”

高島市安曇川町の特産品として2003年から栽培が始まった。日本ではほとんど栽培されていない果実「ボイズンベリー」のことで、愛称として「アドベリー」と命名。熟すと黒っぽくなる大粒のベリーで、ぶどうのミニチュア版のような実。やや酸っぱいが、爽やかな甘さとすっきりとした味わいが特徴。アントシアニンや葉酸が豊富。収穫期が6月中旬頃から2週間ほどしかないため、“幻の果実”として人気。

ボイズンベリーはラズベリーなどと同じバラ科キイチゴ属の多年生植物になる果実。アメリカ生まれだがニュージーランドでブレイク。ニュージーランドの農家から栽培法を学んだ。

トリビア

アドベリーは市内加工業者や農家で和洋スイーツ、ジャム、エキス、ジュース、飲む酢、化粧品などに加工され、道の駅「藤樹の里あどがわ」などで販売されている。毎年、収穫が始まった1週目の日曜日には「アドベリー収穫祭」も開催。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 生	◎ ジュース
◎ 煮る(ジャム、ピューレ、シロップ)	
◎ 洋酒漬け	◎ スイーツ

| 保存方法 |



傷みが早いので、生の実は冷蔵庫に入れても2~3日。ジュースやジャムに加工するか、すぐに冷凍保存をする。

| 栄養成分 |

強力な抗酸化性があるアントシアニン、フェノールの一種エラグ酸のほか、ペクチンなどの食物繊維、DNAの合成に不可欠の葉酸などを含む。

| 問い合わせ先 |

アドベリー生産協議会
TEL: 0740-32-1580

| 主な産地 |

高島市



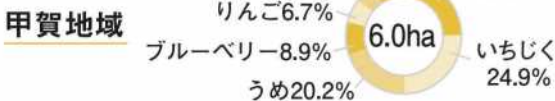
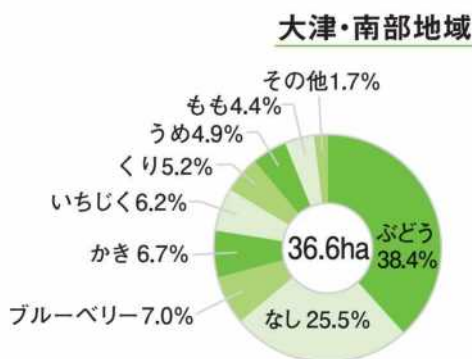
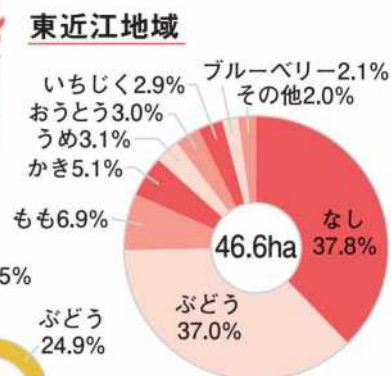
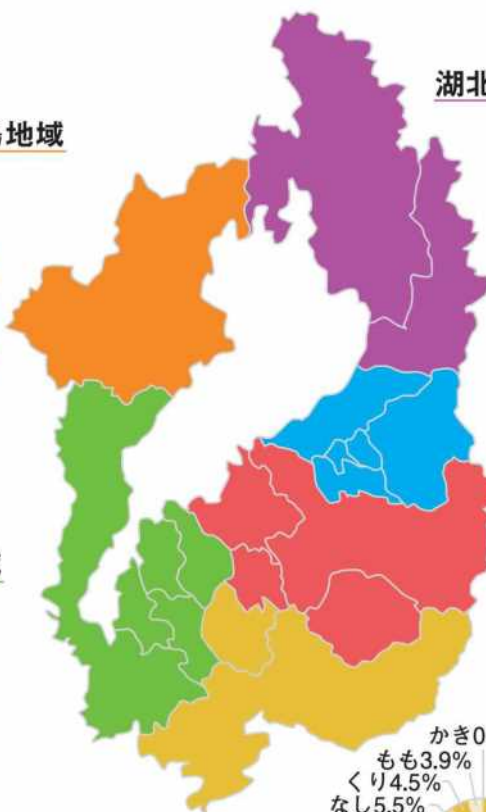
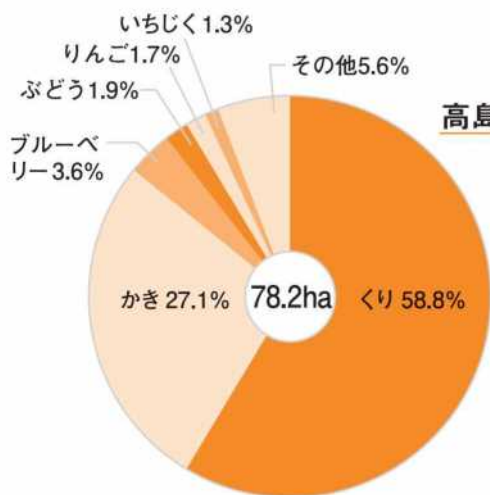
滋賀の果樹



恵まれた自然環境を生かした栽培で、環境や安全・安心にもこだわり

琵琶湖の周囲に連なる山々、山から琵琶湖へ注ぐ豊かで清涼な水、肥沃な土壌、日当たり、自然災害の少ない温暖な気候…。恵まれた条件のもとで、古くから県内各地で栽培されてきたのは、ぶどうや梨、柿、栗などです。近年はいちじくなどの栽培も盛んです。これらの果樹は、琵琶湖の環境を守り、食の安全・安心に対する消費者ニーズに応える「環境こだわり農産物」としての果物栽培にも積極的に取り組み、環境と調和のとれた果樹栽培を進めています。ぶどうと栗においては、環境こだわり栽培が栽培面積の過半を超えています。また、市場出荷を主体とするいちじくは、他府県産との差別化を図るため、ハウス栽培や簡易雨よけの導入を進め、環境こだわり農産物のスタンダード化を目指しています。

県内での果樹栽培状況(2020年度)



滋賀の食材手帖

Shiga's Foodstuff Notebook

お茶 日本酒



近江の茶

日本酒



近江の茶

日本茶のルーツ、ここにあり

「近江の茶」の歴史は古く、およそ1200年前、平安初期の805年伝教大師最澄が唐より茶の種を持ち帰り、比叡山麓（日吉大社あたり）にまいたことが始まりといわれる。

南東部の旧蒲生郡から甲賀にかけて古い産地が連なっている。県内最大の産地「土山茶」はうま味が濃く、二煎目でも深い味わい。「朝宮茶」は日本の五大銘茶産地に数えられ、風味豊かで香りが立つ。幻の茶と珍重される「政所茶」は、古来「宇治は茶所、茶は政所」とうたわれる。

日野町の「日野北山茶」、高島市の「マキノ茶」などもあり、緑茶のほかにジャムやお菓子などの加工品、紅茶など、新たな商品が開発されている。

近年は甲賀地域を中心に輸出に向けたオーガニック茶の栽培も進められている。

トリビア

滋賀県茶業会議所から生まれた「琵琶湖かぶせ」は、各地のかぶせ茶をよりすぐった県内の統一ブランド。「かぶせ茶」とは、刈入れ前の1~2週間、日差しを遮る覆いをかけて育てた、まろやかな味わいの贅沢なお茶。沸騰させたお湯を70℃ぐらいに冷まして入れるとおいしい。

| 旬 |



| 調理例 |

- ◎ お菓子(粉にして)
- ◎ 天ぷら※新芽のみ
- 生(サラダ)※新芽のみ

| 保存方法 |



未開封の場合、冷蔵庫（または冷凍庫）で保存。開封後は密封性と遮光性のある容器に移し、冷暗所に保存。開封後は冷蔵庫には入れない。少量単位で購入し、2週間~1カ月程度で使い切る。

| 栄養成分 |

抗酸化・殺菌作用のカテキン類、リラックス効果のテアニン、リフレッシュ効果のカフェインほか、ビタミン類、ミネラル、食物繊維を含む。

| 問い合わせ先 |

一般社団法人 滋賀県茶業会議所
TEL：0748-63-6960

| 主な産地 |

甲賀市・東近江市
高島市・日野町





日本酒

良質の水と米、厳しい寒さが造る美酒

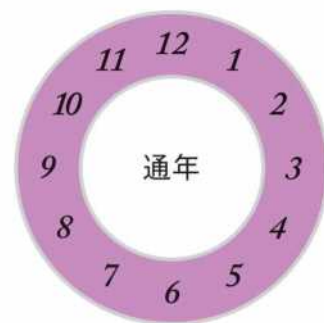
滋賀県は「おいしいお酒の玉手箱」。周囲を囲む山々から数百本の川を流れて琵琶湖へと注ぎ込む豊かな水がおいしい米を生み、水と米、そして冬の厳しい寒さが美酒を生み出す。県内には30を超える蔵元があり、甘口、辛口へのこだわり、^き生もとへのこだわり、地米のみを使うこだわりなど、個性豊かな日本酒を醸している。

酒米は粘りが少なく大粒のものが良質。県産の酒米には、キレのよい辛口酒を造る「玉栄」、吟醸酒造りに適した「山田錦」、山田錦と玉栄の交配種で滋賀県生まれの「吟吹雪」などがある。また、吟醸米のルーツながら生産が途絶えていた“幻の酒米”「滋賀渡船6号」は2006年に復活を果たし、良い酒を造り出している。

トリビア

「近江の地酒でもてなし、その普及を促進する条例」が2016年に施行された。この条例は、近江の地酒の価値を再認識し、地酒を通じて発酵食品に代表される食文化への理解を深め、お客様へのおもてなしに活用することで、豊かで潤いのある県民生活を実現しようとするもの。

| 旬 |



| 保存方法 |



生酒は冷蔵庫で保存する。直射日光を避けた冷暗所なら常温保存できるが、熟成は早くなる。瓶は可能なら縦置きの方が味を保つことができる。

| 栄養成分 |

アミノ酸と、アミノ酸に分解されたたんぱく質を体内で再合成するビタミンB6のほか、血圧降下作用があるといわれるペプチドも豊富に含む。

| 問い合わせ先 |

滋賀県酒造組合
TEL: 077-522-3070

| 主な産地 |

滋賀県全域



米・大豆・そば

畜産物

湖魚

野菜

果物

お茶・日本酒

滋賀の食材情報満載の HP・SNSもぜひチェック!!



ホームページはこちらから



見どころ1

滋賀の食材紹介や農家や
漁業者の思いが詰まった
産地レポート、県産食材が
楽しめるレシピなど満載!

見どころ2

県内の個性豊かな特色あふれる
6つの地域をご紹介します!

見どころ3

滋賀の食材が買える・楽しめる
お店や観光農園が探せる!
生産者などの情報も検索できます!



滋賀県
食のブランド推進課
Facebook



おいしがうれしが
【公式】Instagram



索引

あ行

● 鮎河菜	野菜	35
● 赤丸かぶ	野菜	59
アスパラガス	野菜	38
アドベリー	果物	73
● イサザ	湖魚	27
イチゴ	果物	66
いちじく	果物	69
● 伊吹大根	野菜	50
● 近江かぶら	野菜	61
近江牛	畜産物	12
近江しゃも	畜産物	13
近江の茶		76
近江米		06
● 大藪かぶら	野菜	60

か行

柿	果物	72
かぼちゃ	野菜	46
● 北之庄菜	野菜	57
木の芽	野菜	37
牛乳	畜産物	16
黒枝豆	野菜	43
● コアユ	湖魚	21
● 小泉紅かぶら	野菜	60
● ゴリ	湖魚	26

さ行

● 坂本菊	野菜	63
● 下田なす	野菜	39
春菊	野菜	36
しょうが	野菜	44
白ねぎ	野菜	52
スイカ	果物	71
● 杉谷とうがらし	野菜	41
● 杉谷なすび	野菜	40
● スジエビ	湖魚	25
セタシジミ	湖魚	28
そば		09

た行

大豆		08
タテボシ貝	湖魚	29
卵	畜産物	15
● 豊浦ねぎ	野菜	51

な行

梨	果物	70
ニゴイ	湖魚	30
● ニゴロブナ	湖魚	24
日本酒		77
乳製品	畜産物	17
にんじん	野菜	53

は行

● ハス	湖魚	22
● 秦荘のやまいも	野菜	54
● 日野菜	野菜	56
● ビワマス	湖魚	20
豚	畜産物	14
ぶどう	果物	68
ブロッコリー	野菜	48
● ホンモロコ	湖魚	23

ま行

まくわうり	野菜	62
みずかがみ		07
● 水口かんぴょう	野菜	42
みょうが	野菜	45
メロン	果物	67
● 守山矢島かぶら	野菜	61

や行

● 弥平とうがらし	野菜	47
● 山田ねぎみ大根	野菜	49
● 万木かぶ	野菜	58

ら・わ行

れんこん	野菜	55
ワカサギ	湖魚	31
わさび菜	野菜	34

●：近江の伝統野菜

原産地が滋賀県内でおおむね明治以前の歴史を有し、外観、形状、味などに特徴がある特産的な野菜で、かつ、種子の保存が確実にされている野菜

●：琵琶湖八珍

琵琶湖の特徴的な魚介類である、ビワマス、コアユ、ハス、ホンモロコ、ニゴロブナ、スジエビ、ゴリ、イサザの計8種

参考資料 『日本食品成分表2018 七訂』 医歯薬出版 編



発行 / 滋賀県 制作 / (株)JTB滋賀支店 編集 / (株)フラン
デザイン / (株)神谷利男デザイン ライター / 扇田京子 佐藤憲次
協力 / 滋賀の食事文化研究会 小島朝子 野菜ソムリエ上級プロ 立花尚子
お問い合わせ先 / 滋賀県農政水産部 食のブランド推進課 TEL:077-528-3891