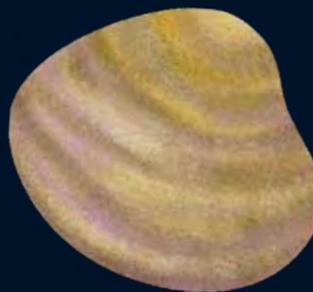
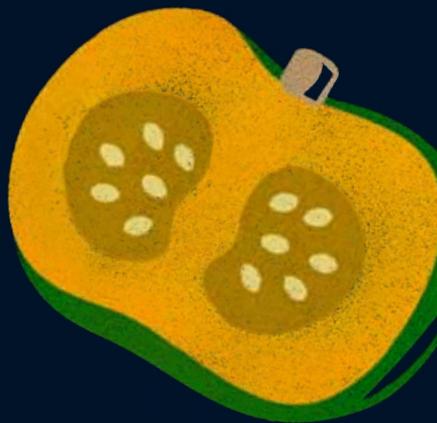




伊勢の食材手帖



伊勢生まれの、
伊勢そだち。



— 伊勢の“おいしい”を食卓に —

あたたかな太陽の光と清らかな水をいっぱい吸い込んだ大地

新鮮な海の幸が詰まった宝箱、伊勢湾

ここ、伊勢にはおいしい食材がたくさんあります

そんな食材を“知って、選んで、味わって”ほしいという

生産者、加工者、販売者の想いを

この一冊にまとめました

キラリと輝く伊勢の食材を

ぜひ、ご家庭や飲食店で味わってみてください





CONTENTS

伊勢の農水産物紹介

蓮台寺柿	4
青ねぎ	6
かぼちゃ	8
いちご	9
横輪いも	10
トマト	12
アナゴ	13
黒のり	14
イシガレイ	15
ハマグリ・アサリ	16
Recipe Note	18
農産物カレンダー	20
水産物カレンダー	22
「地産地消の店 認定店」へ行ってみよう!	23





\ Rendaiji persimmon /

なめらかでとろけるような甘み

蓮台寺柿

伊勢の天然記念物

品 種	蓮台寺柿
主な生産地域	宮本地区周辺
流通時期	9月下旬～11月中旬
旬	10月ごろ

蓮台寺柿の果肉は柔らかいので、丁寧に扱っています。

多角形や五角形、小判型など
さまざまな形が特徴



果肉がきめ細やかで
柔らかい蓮台寺柿。
渋抜きをしており、
まろやかでとろける
ような甘みを楽しむ
ことができます。市
の天然記念物であり、
美し国「みえの

伝統果実」にも選定。旬の時期には、JA伊勢蓮台寺柿共同選果場や市内各スーパーマーケットなどで販売しています。



蓮台寺柿の生産者のみなさん

おおにし のぶたか
大西 信孝さん

なかざわ りきち
中澤 利吉さん

まつおか としかず
松岡 利和さん



渋抜きってなに!?

収穫後、二酸化炭素を充滿させた貯蔵庫で、柿を24時間さらす脱渋処理のこと。渋みが取れて、甘く食べやすい柿に仕上がります。



たわわに実る
柿の木畑

収穫期間が長く、やわらかい「づくし(熟した柿)」になっても、おいしく食べられます。

おすすめの食べ方を
農家さんに聞いてみました！



「そのまま」

歯ごたえのある食感が
好きなアナタには

かためタイプ

ねっとり食感が
好きなアナタには

やわらかめタイプ

「干す」

干し柿も人気。

「凍らす」

熟したら、冷凍庫へ。
さっぱりとした
柿シャーベットのできあがり！

食べごろにするには
電子レンジに
少しかけてみて！

おいしい見分け方



- 手に持ったときに重みがあり、果皮が張っていて色づきの良いものがおススメ。

おすすめ保存法



- ビニール袋などに入れて冷蔵庫の野菜室へ。1週間ほど日持ちします。

柿の栄養素について

- 柿にはビタミンCや食物繊維などがたっぷり。渋みのもととなる成分タンニンは、アルコールを分解し二日酔いに効果的。
- カリウムも含むため、高血圧予防や利尿作用を促します。



農家さんのカンタンレシピ



蓮台寺柿

柿とカブのサラダ (4人分)



材料

蓮台寺柿…1個
小カブ…2個
塩…ひとつまみ

水菜
ペビーリーフ
チーズ
塩こしょう…適量
ピネガー…大さじ3
オリーブオイル…大さじ2

…お好みで

作り方

- 1 小カブは皮をむき、4等分のくし切りに。塩でもみ1〜2分置く。
- 2 柿は皮をむき、8等分のくし切りにする。
- 3 水菜、ペビーリーフは洗って水気をきり、食べやすい大きさに切る。
- 4 チーズはサイコロ大ほどの食べやすい大きさに切る。
- 5 ポウルに塩こしょう、ピネガー、オリーブオイルを混ぜ合わせ、①〜③を合わせる。
- 6 皿に盛り付けたら④を散らす。

柿と生ハムのオードブル



材料

蓮台寺柿
クリームチーズ
生ハム
オリーブオイル
ブラックペッパー

作り方

- 1 柿は皮をむき、8等分のくし切りに。
- 2 クリームチーズは薄くスライスするか、細長い棒状に切る。
- 3 柿にチーズを沿わせ、生ハムで包む。
- 4 オリーブオイルとブラックペッパーをふりかける。



Green onion

食卓を彩る身近な万能野菜

青ねぎ

品 種	青ねぎ
主な生産地域	北浜・豊浜・小侯・御園地区
流通時期	通年
旬	4月～5月ごろ

伊勢産の青ねぎを
もっとたくさんの人に
知っていただき食べ
てもらいたいです！

若手生産者が
先をいそいそと
進んでいます！



青ねぎ若手生産者のみなさん

おおかた しょうた 大門 将汰さん

うめたに よしひと 梅谷 仁土さん

かわはた とみよこ 川畑 富寿さん

やまかわ まさのり 山川 真功さん

みなみ としや 南 利弥さん

料理に欠かせない薬味の王様



「伊勢うどん」「みそ汁」「チャーハン」「卵焼き」など、私たちの食卓に毎日のように登場するねぎ。さまざまな食材と相性抜群で、食欲増進や疲労回復などに効果的といわれています。市の指定作物にも認定されている伊勢産の青ねぎは、白ねぎとは対比的に緑の葉の部分が長く、茎から葉にかけて甘みのあるシャキシャキとした食感が特徴です。



一本一本、丁寧に水洗い
JA伊勢のパッケージセンターでは、収穫した青ねぎの「洗浄・下葉の調整・選別・包装・梱包」までを一貫して行い、出荷しています。



青々と広がる、ねぎ畑
美しい宮川流域の豊かな土壌で栽培する伊勢産青ねぎ。なかでも北浜・豊浜地区は県下最大の栽培面積です。



生産者の方々に、ねぎが主役となるさまざまな食べ方を提案し、イベントなどでPRしています。

農家さんのカンタンレシピ

青ねぎ

ねぎのチーズのせ (4人分)



材料

青ねぎ……………細5本
しょうゆ味のマグロフレーク
(ツナ缶でもOK)……………1缶
とろけるチーズ……………適量

※ツナ缶を使う場合
しょうゆ、塩、
こしょう…適量

作り方

- ① 青ねぎは細切りにする。
- ② ①とマグロフレークを混ぜ合わせ、耐熱容器に入れる。
- ③ ②にとろけるチーズをのせ、電子レンジで加熱する。



ねぎ山椒だれ



材料

青ねぎ……………細6本
ごま油……………大さじ1強
塩……………小さじ1/2程度
レモン汁……………大さじ1程度
粉山椒……………適量

作り方

- ① 青ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、①を入れて馴染ませる。

早く作り置きすると青い部分が変色するので注意!

おいしい見分け方



- 葉がピンとし、鮮やかな色。
- 根の部分が白く、みずみずしい。
- 変色やシミのないもの。

おすすめ保存法



- 湿らせた新聞紙にくるみ、冷蔵庫の野菜室へ。なるべく立てて保存する。
- みじん切りや小口切りにし、水分をよく取り、小分けして冷凍庫へ。

青ねぎの栄養素について

- ねぎの白い部分に多いのがビタミンC。緑の部分はビタミンCに加え、カロテンやカルシウムなどが豊富。
- ねぎの香り成分「硫化アリル」は、ビタミンB1の吸収を高め、疲労回復の効果があるため、豚肉と一緒に食べるのがおすすめ。





／ Pumpkin ／

夏といえば、この野菜！

かぼちゃ

品 種	えびすかぼちゃ
主な生産地域	市内全域
流通時期	7月上旬～8月中旬
旬	7月ごろ

ホクホクとして甘みのある“えびすかぼちゃ”



かぼちゃの中では主流の西洋かぼちゃの分類に入ります。濃緑色の果皮に黄土色の果肉が特徴です。伊勢の温暖な気候で育ったかぼちゃは、完熟収穫のためホクホク食感で、やさしい甘みがあります。

かぼちゃ生産者
かめ かめ たかひろ
亀田 隆弘さん



パンプキンにも
使ったり合いますよ！

おいしい見分け方



- ヘタがコルク状に乾燥し、周囲がくぼんでいる。
- 果皮にツヤがあり、ずっしりと重い。果肉、わた、種まで熟している。
- 種がしっかりと詰まっている。

おすすめ保存法



- カットしていなければ、冷暗所で1～2ヶ月ほど保存可能。
- カットしてあれば、種を取り除きラップをして冷蔵庫へ。

かぼちゃの 栄養素について



- ビタミンやカロテンなど、野菜の中でも栄養価が高く、免疫力を高めたり、冷え性を和らげたりするといわれています。

パンプキン質を
甘みに変えるため、
収穫してから
2週間加熱します。



くわしいレシピはP18「Recipe Note」をチェック！





鮮やかな紅色の細長い三角形で、果肉が柔らかい。酸味が少なく、やさしい甘みを感じる。

ややオレンジ色でとても香り高く、さわやかな甘みがケーキにもよく合う。三重県で育成開発された品種。

Strawberry / ビタミンCがたっぷり!

いちご

品 種 章姫・かおり野 ほか
 主な生産地域 市内全域
 流通時期 11月中旬～5月下旬
 旬 1月～2月ごろ

よりおいしい時期です!

キラキラ輝く美しい大玉系いちご



子どもから大人まで人気の伊勢産いちご。直売所などでは、完熟した新鮮かつ甘みがのった高品質ないちごが購入できます。品種によって特徴が違うので、ぜひ食べ比べてみて。

ミキサーにいちごと牛乳を入れてかき混ぜたシューズもおいしいよ!



いちご生産者 西村 彰さん

おいしい見分け方



食べ方のコツ

- 1 さっと水洗い**
いちごに多く含まれるビタミンCは水溶性なので、流れ出さないようヘタを付けたまま軽く水洗いを。
- 2 ヘタ側から食べる**
先端部分が甘いので、ヘタ側から食べると、口の中で最後まで甘みを楽しめます。

おすすめ保存・活用法

- 購入時のパックのまま、冷蔵庫で保存。3日間くらいは日持ちします。
- 冷凍した場合は解凍時に果肉がくずれやすいため、ジャムなどに。

ポイント

いちごは水分を嫌うため、しっかりと水気を取り、なるべくいちご同士や素手で果肉に触れないことが長持ちの秘訣。

くわしいレシピはP18「Recipe Note」をチェック!





Yokowa-imo /

ねっとりとした粘りが特徴

伊勢の横輪いも

品 種	横輪いも
主な生産地域	横輪周辺
流通時期	11月上旬～4月下旬 (生いも)
旬	11月中旬

濃厚ないもの味わいを、ぜひ楽しんで

一般的なヤマイモと違って、つきたて餅のような「のび」と「粘り」があり、濃厚ないもの風味と甘みを感じられることが特徴。横輪町にある郷の恵「風輪」や市内のイオン各店で購入できます。



伊勢の横輪いも
PRキャラクター
いもっこちゃん

昭和初期に九州地方から種芋を持ち帰って栽培したのが、横輪いもの始まりといわれているよ。長～い間、自家消費用として大切に育てられてきたんだ。



毎年11月上旬に収穫祭がありますので、ぜひ遊びに来てください。

郷の恵「風輪」
スタッフ 一志 佳代さん



1つの種いもから3～4個のいもができます。

現在は生産者部会を立ち上げ、地域の人みんなで助け合いながら、横輪いもの品質を守っています。



おすすめの食べ方を
地元の人に聞いてみました！



「おろす」

伊勢うどんのトッピングや
いも汁、酢の物に

- いもを短冊に切り、酢水にさらしあく抜きをして二杯酢で！
- すき焼きの卵の代わりに絡めて食べる絶品！

オール伊勢の
食材で一品！



「揚げる」

から揚げ、磯辺揚げに

すりおろした横輪いもに片栗粉、卵、塩を加えてよく混ぜる。八つ切りのりで巻き、中温(170℃)の油で揚げる。

おいしい見分け方



- 手に持ったときに重みを感じるものは、水分量が多くきめ細かみずみずしい。
- 切り口に黄みが多いほど味も良い。

下準備のポイント



- いもを洗う時は滑り止め付きの軍手が最適。
- 皮は厚く縦にむき、酢水にさらす。
- 金属製のおろし器はあくが出るので、プラスチック製がおすすめ。

おすすめ保存法



- 生いもは新聞紙に包み、段ボールに入れて冷蔵庫の上などの暖かい所へ。10～15℃くらいが理想的。



産地直売所 郷の恵「風輪」

横輪いもをはじめ、米・野菜・花・加工品などが購入できる直売所。喫茶スペースもあり、いも掘り体験や料理教室など、季節に応じたイベントも行っています。



〳 期間限定 /
横輪いも
とろろうどん

TEL 0596-39-1741 (FAX 番号も同じ)

住 所 横輪町 586

営業時間 9:00 ~ 17:00

定休日 月曜・木曜・年末年始

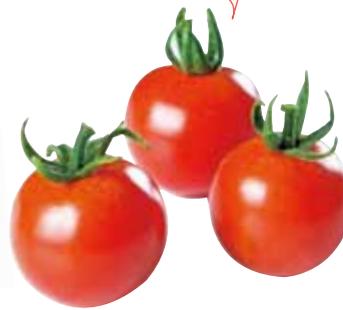
駐車場 あり (55 台)

URL <http://heart.pro.tok2.com/yokowa/>



〳 名物 /
御平家餅





手軽にパックで食べられます！

Tomato

さまざまな食材との相性抜群

トマト

品 種	桃太郎 ほか
主な生産地域	豊浜・小侯・御園地区
流通時期	9月下旬～6月下旬
旬	12月～4月ごろ

うまみたっぷり！万能野菜



小侯・豊浜地区を中心に、大玉・中玉・ミニトマトを栽培しています。濃厚で甘みと酸味のバランスが良く、そのまま食べても加熱調理して

もおいしい万能野菜の伊勢産トマト。市内の学校給食にも使用されています。



トマト好き、焼きやミートソースの仕上げにもおすすめです！

収穫から最短時間で食卓へ届けることにこだわっています。

トマト生産者

谷口 ゆかりさん・順香さん

谷口さんのトマトは、伊勢志摩サミットでワーキングディナーの食材として使用されました。

おいしい見分け方



おしりに星印があるもの。

- ヘタや切り口がみずみずしく、ピンと張っている。
- 全体が赤く丸みがあり、色むらがない。
- 果皮はうっすらぶ毛がみられ、ハリと重みがある。

おすすめ保存法



- 冷蔵庫は低湿度で傷みやすいので、15℃くらいの冷暗所で常温保存するとよい。トマトは追熟すると赤みが出て酸味も和らいできます。

トマトの栄養素について



- トマトの赤い色は「リコピン」と呼ばれ、強い抗酸化作用があり、動脈硬化の予防に効果的。さまざまな栄養素を効率良くとることができます。

酸味やうまみが詰まったゼリーの部分を落とさないため、くし切りがおすすめ！



くわしいレシピはP18「Recipe Note」をチェック！



沖で獲れるアナゴは
やや茶色だよ!

Conger-eel /

遠浅で栄養が豊富な伊勢湾そだち

アナゴ

分類	アナゴ科
漁期	通年
旬	6月～9月ごろ

クセがなく、いろんな料理に合う白身魚



江戸時代より旅人にふるまわれてきた伊勢産アナゴの特徴は、何といっても肉厚で柔らかく、ほどよい脂がのっているということ。
天ぷらやお寿司などでよく食されるアナゴで

すが、伊勢沖で獲れたアナゴはくさみがなく、夏になると刺身でいただける飲食店もあります。



伊勢産アナゴ特有の
程よい脂と弾力、甘み
を味わってください!

小型底曳網漁業
みやもと さんひろ
宮本 銀博さん

おすすめの食べ方を
漁師さんに聞いてみました!

「煮る・焼く」

- 醤油やみりんなどで煮る。
- 白焼きにしてわさびや生姜醤油で。



有滝地区の
郷土食

「押し寿司」

祭りや結婚など祝いに欠かせない煮アナゴの押し寿司。



おいしい見分け方

- 皮にツヤがあり、身が白いもの。
- 脂がのり、弾力のあるもの。

調理の前に
ちよっとひと
時間!

「干物」

調味料に漬けて一夜干した「みりん干し」。少し炙って酒の肴に。



漁師さんイチオシ!

「天ぷら」

ホクホクと優しい食感子どもから大人まで楽しめる。



下処理のポイント

開いたアナゴの皮部分を上にして並べ、熱湯をかける。表面が白くなったら、包丁の背でこそぎ取り、水洗いする。





分 類	ウシケノリ科
漁 期	11月下旬～3月下旬
旬	11月下旬～12月上旬

よりおいしい
一番摘みの時期

＼ Kuro-nori /

バリッと食感がたまらない！

黒のり

アミノ酸たっぷり！甘みのある黒のり



二見町今一色産の黒のりは、適度な厚みがありながらも柔らかく、食い切れが良いのが特徴。太陽と潮風の恵みを受ける「干出^{かんしゅつ}」を行うことで、うまみ成分が増し、甘み

のある黒のりが生まれます。収穫時は、最もおいしい芽の葉先部分のみを摘み取ることにこだわっています。

漁師 豊田 有基^{とよた ゆうき}さん 江川 公規^{えがわ こうき}さん



伊勢湾でも数少ない
主産地で養殖を行っています！

生のりの食べ方

すぐ食べたい市場
に出にくく貴重！



- その日のうちに三杯酢で。
- ご家庭で佃煮に。

- お弁当の卵焼きに。
- 生クリームとの相性が良いので、パスタやリゾットにもおすすめです。



旬の時期に
伊勢湾漁協
の移動販売
車で販売し
ます！



水産祭りのようす

ここで
買えます！

- 今一色産の「焼きのり」や伊勢湾漁協オリジナル「塩のり」などは、漁協の各支所にて購入できます。
- 毎年12月の初市後、伊勢湾漁協今一色支所前で「水産祭り」を開催し、一番摘みの新のり(板のり)を販売しています！



目が右にあるのが
カレイだよ



Stone flounder /

味が濃く、コクのある白身魚

イシガレイ

分類	カレイ科
漁期	4月下旬～9月
旬	6月～7月ごろ

お腹のふちに、堅い石状の骨片があるのがイシガレイの特徴です。

どんな料理法でも旨みを発揮！



海水と淡水の混ざる環境で育った伊勢産イシガレイの特徴は、何といても臭みが無く非常に肉厚で甘みがあること。刺身がおすすめです。ムニエルやフライなどさまざま

な料理にもぴったりです。また、高たんぱく・低脂肪なので小さいお子さんがいるご家庭では、離乳食にも最適です。



漁師 松本 光生さん

おすすめの食べ方を
漁師さんに聞いてみました！



オール伊勢の
食材で一品！

伊勢産のアサリやハマグリ、トマトとオリーブオイルや白ワインで煮込めばアクアパッツァに。



「煮る・焼く・揚げる」

カレイといえば、シンプルに煮つけを食べてみて。

おいしい見分け方



特に6月～7月は身の厚みが良く肉厚でおいしい！

- エラが赤いもの。
- 身の透明なもの。
- 胸が盛り上がっているもの。





ハマグリ
の表面は
つるつる

アサリ
の表面は
ザラザラ



分類	マルスダレガイ科
漁期	通年
旬	3月～6月ごろ (ハマグリ) 3月～7月ごろ (アサリ)

Japanese hard clam

旬にぜひ食べてほしい逸品

Japanese short-neck clam

ハマグリ・アサリ

ぷっくり肉厚で柔らかな食感

伊勢神宮の一部を流れる清らかな五十鈴川と伊勢湾の海水が混ざり合う、ミネラルたっぷりの漁場で育ったハマグリやアサリは、身が大きくぷりぷりで肉厚。

伊勢湾漁協から出荷している貝類は、殻や身を傷つけないよう、専用の貝採り器「ジョレン」を使って、すべて人力の手掘り漁で丁寧に海底を掘りながら採捕しています。



水産資源保護のため、漁獲量やサイズを制限して漁を行っています。

漁師 川端 康裕さん

ハマグリ

おいしい見分け方



殻長

- 殻はやや厚め。殻長4～5cmの中サイズが特に身が柔らかくおいしい。

アサリ

おいしい見分け方



甲幅

- 貝殻の甲幅が薄いものは、身が大きく肉厚。
- 春の彼岸の時期が最も身が大きくなる。

ハマグリ・アサリの栄養素について



鉄分やミネラル、ビタミンB12が豊富で、貧血予防などに効果的。

くわしいレシピはP18「Recipe Note」をチェック！



腰巻に固定したジョレンを操る漁師さん。漁具も重く、体力と根気が必要です。



ちょこっとコラム

「ひな祭り」に縁起物として使われるお祝い食材ハマグリ。対の貝殻同士のみびったりと合うことから、「夫婦円満の象徴」として婚礼にも使われます。文化や伝統を大切にしながら旬の食材を楽しむと、おいしさがより一層深まります。

ハマグリ・アサリ

砂抜きのポイント

海水程度の塩分約3%をしっかりと溶かした水（水1000mlに対して塩大さじ1）に漬け、2～3時間ほど冷暗所に置く。



おすすめ保存法

- 冷蔵 …… 砂抜きをしたものは、1～2日程度保存ができる。
- 冷凍 …… 殻つきは砂抜きし、むき身は調理して冷凍すると1ヶ月程度保存ができる。



殻つきは、凍ったまま解凍を加えることで貝が開きやすくなります。

漁師さんのカンタンレシピ



アサリ

伊勢あさり漁師飯の焼きおにぎり ひつまぶし風



「Fish-1グランプリ」で全国漁業協同組合連合会会長賞を受賞！



熱いだし汁をかけ、刻み青さ混ぜのりとわさびをのせるとひつまぶし風に。一般的なのりでもOK！

材料

- 米 …… 1合
- アサリ（むき身） …… 100g
- A [酒 …… 大さじ 1/2
- しょうゆ …… 大さじ 1/2
- みりん …… 大さじ 1/2
- 塩 …… 小さじ 1/2
- だし汁 …… 適量
- B [しょうが …… 適量
- 刻みねぎ …… 適量
- 伊勢うどんのたれ …… 適量
- 青さ混ぜのり …… 適量

作り方

- ① 米をとき、水切りをする。（炊く30分以上前）
- ② アサリはむき身とゆで汁に分ける。炊飯器に米、A、ゆで汁、だし汁を加え、水を加減し、最後にむき身を入れ軽く混ぜて炊く。炊き上がりにBを入れてざっくり混ぜる。
- ③ ②でおにぎりを作り、伊勢うどんのたれをつけて焼く。青さ混ぜのりで包む。

新鮮！ やすい！ 安心！

伊勢湾漁協直営の
水産物移動販売車

伊勢湾で水揚げされたとってもお値打ちな鮮魚が手に入ります！
売り切れ次第終了なのでお早めに！

季節ごとにさまざまな魚介類が楽しめます。



毎週火曜日	毎週金曜日
11:00 ~ サンファームおばた	13:30 ~ 漁協 今一色支所
13:30 ~ 豊北漁港土路 市場前	14:30 ~ 漁協 大湊事務所

※当日の魚の水揚げ状況や天候により、中止になることがあります。

問い合わせ ▶ 伊勢湾漁協 本所 0596-37-2175

おいしい食べ方は
スタッフに聞いてね！

新鮮な魚を求めて、
毎回大勢のお客様で
にぎわっています。



アサリとなばなのリゾット (2人分)



材 料

アサリ (殻つき)	150 g	
なばな	60 g	
にんにく	1/2 片 (みじん切り)	
オリーブ油	小さじ2	
A	玉ねぎ	1/4 個 (みじん切り)
	生しいたけ	4 枚 (スライス)
	米 (または無洗米)	140 g
	雑穀 (麦、きびなど)	大さじ2 (30 g)
白ワイン	大さじ2	
B	コンソメ	小さじ1/2
	水	400 ml

作り方

- 1 米は軽く洗いザルにあげる。アサリは、殻をこすり合わせてよく洗う。なばなはさっとゆで約3cmの長さに切る。
- 2 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら A を入れて炒め、米が透き通ったらアサリを入れてひと混ぜし、白ワインを加えフタをして殻が開くまで中火で加熱する。
- 3 アサリを取り出し、B を加えて米が好みの固さになるまで加熱する。(弱火で約10～15分)
- 4 なばなを加えてアサリを戻し、ひと煮する。

1人分の栄養価 385kcal / たんぱく質 9.4g / 脂質 5.4g / 塩分 1.3g

途中スプーンが無くならそうぞうあれば少し湯を足す。

なすとトマトの夏カレー (2人分)



材 料

トマト	1 個	
なす	1 本	
玉ねぎ	1/2 個	
油	大さじ1	
豚ひき肉	100 g	
A	水	200 cc
	おろしにんにく	小さじ2
B	カレールー	20 g
	みそ	小さじ1
	みりん	小さじ2
ごはん	300 g	

作り方

- 1 なすは乱切りにし、ラップをかけて電子レンジで約2分半加熱する。
- 2 トマトはざく切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- 3 深めのフライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒め、①と②を加えてさらに炒める。
- 4 ③に A を加え、中火で10分煮込む。
- 5 火を止めて B を溶かし、みりんを加えて5分煮る。ごはんと共に盛りつける。

1人分の栄養価 537kcal / たんぱく質 16.0g / 脂質 17.9g / 塩分 1.7g





毎月レシピを更新中!

伊勢市健康課 低カロリー・バランス食レシピ

オープンサンド (ポーチドエッグ&かぼちゃサラダ) (2人分)



材 料

ベーグル	2個
卵	2個
レタス	2枚
ロースハム	2枚
A	[ケチャップ…………… 小さじ1
	[マヨネーズ (カロリーハーフ) …… 小さじ1
※ A は混ぜ合わせておく。	
かぼちゃ	120 g
B	[ミックスビーンズ…………… 20 g
	[プロセスチーズ (5mm角に切る) …… 20 g

作り方

- 1 【ポーチドエッグ】 卵を小さな器に1個ずつ割り入れる。鍋に水6カップ、酢1/4カップ、塩小さじ1を入れ、沸騰したら弱火にする。おたまで湯に渦状に流れを作り、卵をそっと順に入れる。2~3分ゆで白身が固まったら冷水にとり、ペーパータオルで水気を取る。
- 2 【かぼちゃサラダ】 かぼちゃはところどころ皮をむき、一口大に切り耐熱皿に入れてラップをかけ、500Wで約1分加熱する。熱いうちにつぶし、冷めたらBと合わせる。
- 3 ベーグルは横半分に切り、オーブントースターで焼く。半分はレタス、ハム、ポーチドエッグをのせてAをかける。もう半分に②をのせる。

1人分の栄養価 404kcal / たんぱく質 18.6g / 脂質 13.3g / 塩分 1.9g

いちごのレアチーズケーキ風 (2人分)



材 料

A	[カテージチーズ (裏ごしタイプ) …… 40 g
	[ヨーグルト (無糖) ……………… 60 g
	[砂糖…………… 小さじ4
	[粉ゼラチン…………… 小さじ2/3
	[水…………… 30 cc
いちご	3粒
B	[グラニュー糖…………… 小さじ1/2
	[キルシュ又はラム酒 (あれば) …… 小さじ1/2

作り方

- 1 Aをなめらかになるまで混ぜ、電子レンジで約30秒加熱して温める。
- 2 粉ゼラチンは水でふやかし、電子レンジで約20秒加熱して溶かす。
- 3 ①に②を加えて混ぜ、器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- 4 いちごはヘタを取り、縦に4つ割にしてボウルに入れ、Bを加えてひと混ぜしてしばらくおく。
- 5 ③が固まったら、いちごを飾り、ボウルに残ったシロップもかける。

1人分の栄養価 79kcal / たんぱく質 4.6g / 脂質 1.8g / 塩分 0.2g



農産物カレンダー



米

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

作付面積 1,610 ha

生産量 8,150 t

主な生産地域
市内全域

米価の安定を図るため生産調整を進め、水田の集積化や良質栽培など、消費者や市場を重視して栽培しています。また、コシヒカリに偏らず加工用米・備蓄米・米粉用米・飼料用米等の取り組みも進めています。



小麦

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

作付面積 216 ha

生産量 519 t

主な生産地域
北浜・豊浜・小俣・城田地区

生産調整の重点作物として、北浜・豊浜・小俣・城田地区等で栽培しています。産地拡大を目指し、高品質化を進める技術導入を推進し、連作障害等の課題解決に向けた取り組みも進めています。



大豆

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

作付面積 12 ha

生産量 7.2 t

主な生産地域
小俣地区

小俣地区において、担い手による麦作裏栽培として取り組みが行われており、今後も地域水田の高度利用と担い手への作業集積の推進を進めています。



いちご

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

作付面積 7 ha

生産量 280 t

主な生産地域
市内全域

「三重いちご」として県内市場へ出荷する促成産地として市場から高い評価を受けています。三重県で育成開発された、上品な香りが特徴の「かおり野」と、「章姫」を中心に栽培しています。



青ねぎ

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

作付面積 56 ha

生産量 751 t

主な生産地域
北浜・豊浜・小俣・御園地区

指定産地による秋冬ねぎとして県内、中京・京阪神方面に出荷しています。品質、収量の向上と生産安定、確立された周年出荷体制を推進しており、野菜類の生産高では上位を占める品目です。



施設花き

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

作付面積 10 ha

生産量 1,000 万本

主な生産地域
豊浜・御園地区

豊浜・御園地区を中心に栽培され、バラ・ガーベラ・トルコギキョウ等を出荷しています。市場の評価も高く、今後も生産体制の強化や新規栽培者、生産組織の育成を進めます。



トマト・ミニトマト

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

作付面積 3.2 ha

生産量 158 t

主な生産地域
豊浜・小保・御園地区

豊浜・小保地区を中心に栽培。県内を中心に大玉・中玉・ミニトマトを出荷しています。生産者部会では、均一で高品質なトマトを消費者に提供できるよう、日々研究を重ねています。



蓮台寺柿

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

作付面積 19 ha

生産量 240 t

主な生産地域
宮本地区周辺

伊勢神宮のお膝元で栽培された渋柿で、脱渋処理をして出荷しています。まろやかでとろけるような口当たりの蓮台寺柿は、昭和33年に市の天然記念物に指定を受けており、干し柿としても有名です。



かぼちゃ

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

作付面積 3.7 ha

生産量 67.5 t

主な生産地域
市内全域

城田地区を中心に栽培され、県内や大阪等に出荷しています。市内で栽培されるかぼちゃは、夏の代表的な野菜として親しまれています。



横輪いも

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

作付面積 18 a

生産量 1.8 t

主な生産地域
横輪周辺

九州地区から種いもを持ち帰り、自家消費用に栽培されたのがはじまりとされる横輪いも。つきたて餅のような、強い「粘り」と「のび」が特徴で、町の特産品として幅広くPRを行っています。

水産物カレンダー



黒のり

昔ながらの支柱網で養殖をしています。引き潮時にのり網が姿を出し、太陽の光や風を当てる干出で、アミノ酸が増え高品質に仕上がります。

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

漁期 11月下旬～3月下旬 旬 11月下旬～12月上旬 年間漁獲量 約2,300万枚



アサリ

環境の整った伊勢湾で採れるアサリは、身も大きく味も格段に違います。三重県バイオトレジャーに認定されています。

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

漁期 通年 旬 3月～7月ごろ 年間漁獲量 約57 t



ハマグリ

歌人 西行法師も二見町の貝を「今ぞ知るふたみの浦のはまぐりを貝あはせとておほふなりける」と歌うほど、平安時代から採捕されています。

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

漁期 通年 旬 3月～6月ごろ 年間漁獲量 約33 t



アナゴ

肉厚で柔らかいアナゴとして、江戸時代から人々の舌をうならせてきました。三重県バイオトレジャーに認定されています。

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

漁期 通年 旬 6月～9月ごろ 年間漁獲量 約17 t



イシガレイ

産卵期（秋から春）は卵に栄養が行き渡ることから、産卵期前の夏頃に最も身が太り、肉厚で脂のりが良く、コクのある味わいになります。

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

漁期 4月下旬～9月 旬 6月～7月ごろ 年間漁獲量 約4 t

伊勢湾漁協 今一色支所



二見町今一色産の乾のりや焼きのりをはじめ、毎週金曜に新鮮な水産物を移動車で販売しています。

TEL 0596-42-1050 FAX 0596-42-1663

住所 二見町今一色 874-353

営業時間 8:30～17:00

定休日 土曜・日曜・祝日

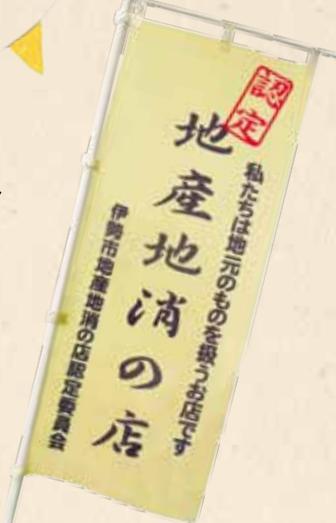
駐車場 あり

「地産地消の店 認定店」へ 行ってみよう！

市では、地産地消を推進するため、市内で生産された農水産物を食材として取り扱う店（飲食店、直売所、小売店、スーパーなど）を「伊勢市地産地消の店」と認定し、地産地消に関する取り組みをPRしています。



認定店一覧は
コチラ！



伊勢の農水産物が買える「直売所」

サンファームおばた



地場の新鮮な農産物を販売。「季節を感じる直売所」として旬の果物が多彩に並ぶ。売り切れ御免、お早めに。

取扱商品 季節野菜、花、果物、椎茸、漬物、餅、米、菓子、茶、みそなど

TEL 0596-26-0831 (FAX 番号も同じ)

住所 小俣町湯田 55

営業時間 10:00 ~ 16:00

定休日 年中無休（年末年始除く、臨時休業あり）

駐車場 あり

いせ産直市場



消費者と生産者をつなぐアットホームな直売所。毎週日曜日には、JA伊勢伊勢中央支店前で軽トラ市も開催中。

取扱商品 季節野菜、花、果物、加工品 など

TEL 0596-28-6328

住所 一之木 2-2-16（しんみち商店街内）

営業時間 9:00 ~ 16:00

定休日 月曜・水曜・金曜・年末年始

駐車場 しんみち商店街駐車場

民話の駅 蘇民



野菜や加工品はもちろん、特に豊富に揃う朝獲れ鮮魚は開店前から行列ができるほど人気。

取扱商品 季節野菜、花、果物、椎茸、漬物、餅、パン、米、水産物 など

TEL 0596-44-1000 **FAX** 0596-44-1001

住所 二見町松下 1335

営業時間 9:00 ~ 18:00（4月 ~ 10月） / 9:00 ~ 17:00（11月 ~ 3月）

定休日 元旦 ~ 1/3、8/14・15

駐車場 あり

URL <http://www.futami-somin.com/>



大西農園



いちご、メロン、イチジクなどの果物や野菜、米を販売する、生産者の顔が見える直売所。

取扱商品 いちご、マスクメロン、イチジク、米 など

TEL 0596-23-4579 **FAX** 0596-23-5086

住所 小俣町宮前 209

営業時間 9:30 ~ 12:00 / 14:00 ~ 18:00
（いちごの時期のみ 13:30 ~ 19:00）

定休日 年中無休

駐車場 あり



伊勢市産業観光部 農林水産課

TEL 0596-22-0370

FAX 0596-21-5605

〒516-8501 伊勢市御園町長屋 1221 御園総合支所内

URL <http://www.city.ise.mie.jp/>

