

## ふくい『一押し』の逸品』

人気が高まってきている農産物や地域に伝わる伝統野菜など29品目を福井市が選定しました。福井市が誇る美味なる農林水産物を知り、ぜひご家庭の食卓に!!

### 越のルビー

大玉トマトとミニトマトの中間の大きさで、食味が非常に良いです。大玉トマトより2~3度糖度が高く、平均で7~8度あります。ビタミンCやリコピンは大玉トマトの約2倍にもなります



Koshino-ruby

### 小松菜

栽培期間が短く、いろいろな環境に適応できることから全国で一年中生産・出荷されています。冬の野菜である小松菜は、冬に甘みが増し、格段に美味しくなります。福井市では有機質肥料の使用や減農薬に取り組むエコファーマー認定者を中心に栽培しています。



Komatsuna

### 水菜

平成14年に福井市で本格的な栽培が始まった特産物で、ハウス栽培で周年出荷しています。冬は、播種後約60日で収穫し、夏期はその約半分の日数で収穫。さまざまな料理に合う万能野菜です



Mizuna

### ソバ

健康長寿・福井を代表する郷土料理「越前おろしそば」に使用され、中山間地や麦跡の作物として栽培されています。9~10月頃に見られる白くて可憐なそばの花は福井の風物詩です



Soba

### エノキダケ

福井市国見地区で栽培されており、歯ごたえと風味がしっかりしているながら主張しすぎない味わいは、鍋をはじめとする料理全般に重宝。「ジンジャーエース」などの加工品も販売されています



Enokidake

### 大豆

### 大豆

畑の肉と言われるほど、たんぱく質が豊富で、脂質・ビタミン類・ミネラルも豊富に含んでいます。がんもどきや豆腐、しょうゆ、油揚げなど豊富な食品に使われている万能食材です



### トマト(大玉)

農業が盛んな東安居地区を中心に栽培されています。土づくりを基本に、作り方を研究した旨味の強い大きなトマト。張りも良く、とてもジューシーです



Tomato



Daikon

### ダイコン

白方地区産の大根は、砂地で栽培されていることもあり、肌が白く、美しい様相です。しっかりとした太さと重量、きめ細かく、みずみずしい味わいです

### ハウレンソウ

福井市は国の指定を受けている産地(指定野菜産地)であり、東安居、河合、西藤島地区などで年間を通じて栽培・出荷されています。アクが少なく、青々とした葉と茎が柔らかいハウレンソウです



Kaurensou

### キュウリ

福井市西部にある佐野町で、10数名の生産者が大型ハウスの中で、半促成キュウリを生産しています。約40年の歴史があり、色艶が良く、歯ごたえも抜群です



Kukuimai

### 越前金時

鳴門金時の中の超希少種「里むすめ」を、福井市白方町の砂丘地帯で栽培したサツマイモです。外見は非常にきれいな形をしており、ホクホク感が強く甘味は白砂糖のようです



Echi-zen-kintoki

### Kouchi-akakabura

### 河内赤カブラ

今では少なくなった焼畑農法で栽培されています。シャキシャキとした歯ざわり、ほろ苦さの中に甘味と辛味があり、山菜のような独特の風味が特徴です。酢漬けにすると中まで色鮮やかに仕上がります



### 六条大麦

穂に小花が六条に並んでつく六条大麦は、主に麦茶に加工されるほか、麦飯や麦入り麺などの加工品にも用いられています。福井県は六条大麦の作付面積、収量ともに全国第1位を誇ります



Rakuja-omugi

### 福井米

日本で作付面積1位が続いている人気品種「コンヒカリ」を生んだ福井。「一般財団法人日本穀物検定協会」が実施する平成24、25年産米の食味ランキングにおいて、最高ランクの「特A」を獲得しています。



Kukuimai

### 白ネギ

水田園芸面積拡大に伴う園芸特産振興の重点品目の1つとして、平成22年から本格的に白ネギ栽培が始まりました。ホワイトスターという品種は、苦味や辛味が少なく食味が良いのが特徴です



Shironegi

### 坊ちゃんカボチャ

1個約500gと手のひらに乗るサイズのミニかぼちゃ。たんぱく質やベータカロチン、糖質といった栄養価が、一般的なカボチャに比べて約3~4倍もあります。



Botchan-kabocha

### Kida-chiso

### 木田チソ

福井市木田地区限定で栽培されています。葉のちぢれが強く紫色が濃い。芳香が強く、色付きが良いのが特徴です。約140年間に渡り、守り受け継がれている伝統野菜です



Kinpuku-suika

### 金福すいか

平成12年福井市が開発した小玉すいか。外見はまんまるな形、光沢のある黄金色が特徴で果肉は赤色。糖度は11度以上でまろやかな甘さです。また、平成19年には「銀福すいか」を開発しました。外見は緑色で果肉は黄色の小玉すいかで、強い甘みが特徴です

### ブルーベリー

視力回復に効果があるといわれているアントシアニンが豊富な「目に良い」果実として有名です。20世紀生まれの新しい果実は、福井市では間山町などで栽培されています



Blueberry

### イチジク

旬は8月から10月で、高級果実として取り扱われています。加工品の「イチジクジャム」が福井市の特産品として認定されています。イチジク独特の風味と甘さが人気です

Ichijiku



伝統野菜

### 3年子ラッキョ

三里浜砂丘地で植付けから収穫まで3年かけて栽培しています。1年もの比べて小粒で繊維が細かく、肉質も締まり、歯ごたえが違います。塩漬けや甘酢漬けにするのが一般的です

3nen-gorakkyo

### Shinba-nasu

伝統野菜

### 新保ナス

紫皮が薄く、アクと種子が少ないのが特徴。いったん生産が途絶えましたが復活した伝統野菜です。丸型と卵型の2種類あり、主に丸型は田楽に、卵型は漬物に使用されます



### Kawazuuri

伝統野菜

### カワズウリ

淡緑色と濃緑色の外見がカエルの背中のようにみえることからこの名が付いたとされています。重さは800g程度、長さは20cmほど。皮も実も柔らかく、果肉も厚く歯切れが良いのが特徴です



Mizudaka

### ミズダコ

海の幸

体長3m、体重10kg以上にも達するタコの中でも最大種です。本市では、冬、産卵のため浅瀬に移動してきたミズダコを「バケナワ」と呼ばれる漁法で漁獲します



### Wakame



### ワカメ

海の幸

葉は柔らかく縁辺から深い切れ込みがあり、全長1m位になります。成熟すると茎の根元に胞子葉(メカブ)ができます。干やのみわかめとして販売され、味噌汁、酢の物などに使われます

### 明里ネギ

伝統野菜

福井市明里地区だけで作られている伝統野菜であり、葉が柔らかくため、甘みが強いのが特徴です。緑の部分が長い青ネギで、薬味、煮物とあらゆる料理に使われています



Akari-negi

### Jwanari



海の幸

### イワノリ

波のしぶきがかかるような岩場に生えている紅色をした薄い膜状の海藻です。冬季にへらのような道具でかきとり、収穫されます



### Echizen-gani

### 越前ガニ

海の幸

水深200~400mの砂泥域に生息し、11~3月に底曳網で漁獲されます。メスはセイコガニと呼ばれ、内子と外子があります。茹でガニが一般的ですが焼きガニ、カニ飯などにも利用されます

### ほかにもこんな食材があります

福井市で新たに栽培に取り組んでいる食材を紹介します。



### カーボロネロ

別名黒キャベツとも呼ばれるイタリア野菜でケールの仲間です。栄養価が高く、カリウム、カルシウム、ビタミンC・E、βカロチン、食物繊維が豊富です。



### コカブ

三里浜砂丘地のコカブは砂地で栽培されていることもあり、きめ細かく、肌のきれいなものが収穫されます。みずみずしく、生食でもおすすめです。

### きやろふく

福井市が開発したオレンジ色や黄色のカラフルなニンジンです。ニンジン特有の臭さが少なく、サラダの他、加熱しても甘く、ニンジン嫌いの方にもおすすめです。