令和5年度

かほくらし生産組合

栽培計画表

かほく
イタリア野菜
Verdure italiane di KAHOKU

公式 LINE はじめました。

ライン ID：@338rbtnw

商品リストや商品情報をお届けいたします。
ご注文も置け賜れます。
追加登録後店名をご記入のうえ、返信ください。
確認できましたら商品案内開始となります。

	品目			収穫量	単位	1月			2月			3月			4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月		
						上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
1	トレヴィーゾ・タルディーボ		ラディッキオの中でもランクが高いトレヴィーゾの晩生種で、葉は厚くほろ苦さと歯ごたえがあり、みずみずしく甘みもある。外観のインパクトがあり、イタリアでは冬を代表する野菜の一つ。生ハムとの組み合わせやサラダにはもちろん、リゾット・オーブン焼き・グリル	800	kg																																					
2	プレコーチェ		舟形の葉は中心が白く、ふちは赤色でコントラストが鮮やかなチコリの仲間。厚みがある葉はシャキシャキとした歯ごたえとほろ苦さが楽しめる。大きめにカットしてグリルや生ハム・チーズと合わせてサラダに。肉料理との相性がいいので付け合せにも。	2,000	個																																					
3	キオッジャ		赤と白のはっきりとした色合いがきれいなチコリの仲間。葉はキャベツより柔らかく、ほのかな甘みと独特の苦みのバランスがよい。オリーブオイルとワインビネガーで和えたサラダなど生食がおすすめ。ラザニアやリゾット、彩りを活かした盛り付けや肉料理の付け合せにも。	600	個																																					
4	ヴァリエガド・ルシア		トレヴィーゾとスカローラ（青菜のような苦みとアンディーブのような歯ごたえが楽しめるほろ苦さのある）の掛け合わせ。白地に赤の線を描いたような模様が見事な葉はバラを思わせる美しさ（カステルフランコ）。厚みのある葉はしっかりとした食感を楽しめる高級野菜。	600	個																																					
5	プンタレッラ		中が空洞の太く歯ごたえのしっかりとした若い花茎を裂いて水に放ち、アンチョビを使ったソースをかけて生で食すのがローマ風の食べ方。シャキシャキとした食感と爽やかなほろ苦さが特徴。さっとソテーして肉や魚に添えても。	1,000	kg																																					
7	サラダ セット		イタリア野菜を含む旬のサラダ用野菜を5～6種類MIX	1,600	kg																																				
8	リーフMIX		数種類のレタスとビーツや葉物野菜の若葉をミックスしました。	75	kg																																				
8	リーフレタス各種		グリーン、レッド、ロメインレタス等季節に応じて	3,000	個																																				
10	カリーノケール		地中海沿岸が原産で、キャベツの原種の野生カンランにより近いと言われている。生食でも苦味やエグ味は少なく癖がない。また、加熱するとより甘みが出てとても味わい深くなる。ビタミンやミネラルを豊富に含んでおり、普通のキャベツより栄養価も高い。	2,400	kg																																					
11	カーボロネロ		旨みが凝縮され葉がしっかりとしたちりめん状の結球しないキャベツ。食物繊維・カルシウム・ビタミン・ミネラルが豊富。肉厚で煮崩れせずオリーブオイルとの相性が良いので、スープや蒸し煮、炒め物、パスタに。トスカーナの郷土料理であるリボッリータには欠かせない野菜。	1,300	kg																																					

	品目			収穫量	単位	1月			2月			3月			4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月		
						上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
12	プチヴェール		ケールと芽キャベツから誕生したプチヴェールの菜花です。茹でてオリーブオイルと塩でシンプルに食べるのが定番の食べ方。パスタや炒め物、スープ、リゾット、和え物にも。	550	kg	■	■	■	■	■	■																											■	■	■
13	芽キャベツ		小さいながらも固くしっかりと巻いていてアクがあるので、通常は下茹でしてから使います。煮込み料理や、炒め物、サラダ、揚げ物等どんな料理にも合う万能野菜です。	200	kg	■	■	■	■	■	■																												■	■
14	サボイキャベツ		ボイキャベツは一般的なキャベツより小ぶりで、巻きはややゆるく、中心は黄色ですが、かなり内側の葉まで緑色をしています。サボイキャベツの葉は一般的なキャベツに比べ水分が少なく繊維質です。煮物やロールキャベツなど加熱調理に適しています。	200	個																																■	■	■	■	■
14	紫キャベツ		紫キャベツは、葉の色が赤紫色をした「結球」キャベツで、葉が包み重なるようにして付き身が詰まっています。紫キャベツは緑色のキャベツよりも葉が厚いので、生で食べるとパリッとした食感が楽しめます。その他、炒め物に使ったり、スープやポタージュなど加熱して食べるのもおすすめです。	100	個																																	■	■	■	■	■
15	フィノッキオ		廃棄するところがない万能野菜で、整腸作用や健胃の効果があるとされている。根茎はサラダやマリネ、煮込みなどに。独特の香りが苦手な場合はゴマ油で炒めてきんぴら風がおすすめ。葉は臭み消しに効果があるので刻んでサーモンやイワシなどに合わせて。魚の腹に詰めてムニエルなどにも。	250	個																												■	■	■	■	■	■	■	■	■
16	スイスチャード		スイスチャードは葉柄や葉脈が赤や黄色、ピンク、朱色など鮮やかな彩りが特徴で、赤、黄、桃色の他にも黄緑や白などもあります。アメリカやヨーロッパなどではサラダなどによく用いられている野菜の一つです。	50	kg														■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■							
17	紫水菜		鮮やかな赤紫色の水菜で葉柄が鮮やかな赤紫色に色づき、葉形に深い欠刻が入る。ポリフェノールの一種であるアントシアニンを多く含む。シャキシャキとした食感でくせがなく、サラダをはじめ幅広く調理できる。	100	kg											■	■	■	■	■	■	■	■	■								■	■	■	■	■	■	■			
18	紅衣水菜		葉と軸が赤紫色になるミズナで、料理のアクセントに最適です！赤からし菜とは違い、辛味が無いのでサラダや漬物での利用が赤色が映えて美しいです。	50	kg																■	■	■	■	■	■						■	■	■	■	■	■	■			
19	赤からし菜		切れ込みが深く、葉先が細くなっていて色が赤紫色をしています。生のまま食べるとピリッとした辛さがありますが、それ程強くはなく食べやすいです。	300	kg	■	■	■	■						■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■							■	■	■	■	■	■	■	■	■
20	わさび菜		葉が、長く伸び、淵がギザギザのフリル状になるのが特徴で、特有のピリッとした辛みを持っています。 葉が柔らかく、生のままでもサラダなどで美味しく食べられ、見た目のボリューム感と鮮やかな色合い、そして持ち味のピリッとする味で人気があります。	100	kg																								■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

	品目			収穫量	単位	1月			2月			3月			4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月		
						上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
21	スティックセニョール		茎も花蕾も柔らかい茎ブロッコリー。ビタミンCやカロテン、食物繊維、葉酸などを多く含む。さっと茹でてサラダや和え物に、ベーコンで巻いてソテーやフライ、シチューやパスタなどに。丸ごと調理するほか、花蕾と茎を分けて別々の調理や食べ方もおすすめ。	500	kg	■	■	■	■	■															■	■	■	■	■							■	■	■	■	■	■			
22	ロマネスコ		ロマネスコはヨーロッパ生まれのカリフラワー。サラダやピクルスなどの他にも、花蕾の塊ごとに切り分けて柔らかくなるまで加熱し裏漉ししてピュレにし、牛乳や豆乳と合わせてスープにするのも良い。	200	本																															■	■	■	■	■	■			
23	カリフラワー		季節に合わせて様々なカリフラワーを。	700	個																								■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
24	カリフローレ		淡いグリーンの茎は柔らかく甘みがあり生食でき、ブーケを連想させるような新タイプのカリフラワー。加熱による損失が少ないビタミンCが豊富。さっと茹でてピクルスやディップを添えて付け合せに。パスタやスープ、リゾットなどにも。	180	kg																										■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
25	チーマディラーパ		見た目はカブの葉に似た菜の花やからし菜の仲間で、葉や茎・花蕾を食す。甘さの中に独特のほんのりとした苦みと香りがある。くたくたになるまで茹でオリーブオイルと塩でシンプルに食べるのが南イタリアでの定番の食べ方。パスタや炒め物、スープ、リゾット、和え物にも。	100	kg																													■	■	■	■	■	■			
26	オータムポエム		俗称アスパラ菜という菜花です。菜の花のような苦味は無く、ほんのりと甘みがあり、味、食感ともアスパラに似た感じがします。下茹でしてから、バターやニンニクを効かせたオリーブ油、また胡麻油など、味付けして油と和えたものも美味しい。天ぷらにも合います。	170	kg																													■	■	■	■	■	■	■		
27	ズッキーニ		姿はキュウリで味はナスのようだが、かぼちゃの仲間で油との相性がいい。カボチャ属ではあるが、水分が多く炭水化物が少ないので生活習慣病予防にもおすすめ。ミネラルが多くビタミンCが豊富。白血球の働きを良くして免疫力アップや美肌効果も。やわらかいものはぜひ生食で。ピーラーで薄くリボン状にしてマリネやサラダに。ラタトゥユなどの煮込みにもおすすめ。ピザ生地の代わりに、フリットや天ぷらなどナスと同じ感覚で調理できる。	3,000	本												■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■													
28	ステラ		カボチャの仲間で、カロテンやカルシウム・マグネシウムなどのミネラルも豊富に含む。オリーブオイルとの相性が良く、油と合わせることでカロテンの吸収が高まり免疫力アップなどの効果が期待できる。星形の外観も特徴の一つ。	600	本												■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■													
29	コールラビ		見た目はカブ、味はキャベツの芯に似た風味と食感。カブの約4倍多く含まれるビタミンCは茹ででも損失が少ない。柔らかく甘みがあるのでスライスしてサラダに。シチューやポトフなどの煮込み、ポタージュ、グラタンやソテーなどクセがないので色々な調理方法で楽しむことができる。	1,500	個																													■	■	■	■	■	■	■	■	
30	黒大根		表面は黒いが中の果肉は水分が少なく白い果肉。生食では辛味が強く、すりおろしにすると辛味大根に近い辛みがある。表面の色を活かして薄くスライスしてサラダに加えて料理のアクセントに（黒には全体を引き締める色の効果がある）。加熱すると甘みが増すのでソテーやステーキ、炒め物、天ぷらなどにもおすすめ。ビタミンCとBが豊富に含まれている。	50	kg	■	■	■	■	■	■																							■	■	■	■	■	■	■	■	■

	品目			収穫量	単位	1月			2月			3月			4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月		
						上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
31	青大根 （ビタミンダイコン）		青大根は加熱する料理よりも生食向きの大根で、スティックサラダやスライスして盛りつけたりするとパリッとした食感が活きて美味しいです。辛味は少なく、ほんのりと甘みを感じます。	200	kg	■	■	■	■	■	■																														
32	紅くるり		最大の特徴は中の果肉も見事な紅色をしていることです。紅くるりは通常の白大根と大きくは違わないみずみずしさと柔らかさを持っています。肉質は柔らかいので、その色を活かし生のままサラダや漬物にするととても美味しく綺麗に仕上がります。また抗酸化作用が高いのも特徴です。	150	kg	■	■	■	■	■	■																															
33	紅三太		根径5cm、根長15cm程度の短形ミニダイコンで、表皮は鮮紅色、肉質は歯切れがよくみずみずしい純白です。サラダや酢漬に適しています。	100	本																													■	■	■	■			
34	紅芯大根		外側が丸みを帯びた小ぶりの青首大根のような色合いで、中が鮮やかな紅色をしている大根です。サラダの彩りに活躍する色鮮やかな大根です。	200	kg	■	■	■																								■	■	■	■	■	■	■	■	■
35	紫大根		表面は綺麗な紫色をしていますが、中身も中心より紫色になっています。水水しいので、サラダや漬物にむいています。	100	kg	■	■	■																								■	■	■	■	■	■	■	■	■
37	ミラノカブ		西洋カブとも呼ばれ、大きな球形で上半分は赤紫色、下半分は白色。果肉は緻密で白く柔らか。歯ごたえもよくサラダなど生食もできる。スープや煮込み、蒸し煮、ピューレ、ソテーにも。ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれる。	100	kg																									■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
38	イエローターニップ		黄色い緻密な肉質で、寒さに当たることで甘みが増してくる。締まった果肉は煮崩れしにくいので、シチューやポトフなどの煮込みやマッシュにして肉料理の付け合せに。千切りにしてサラダ、ソテー、オーブン焼き、ゆでてから炒め物、裏ごししてポタージュにもおすすめ。	50	kg																											■	■	■	■	■	■	■	■	■
39	ルタバカ		黄色い緻密な肉質で、寒さに当たることで甘みが増してくる。締まった果肉は煮崩れしにくいので、シチューやポトフなどの煮込みやマッシュにして肉料理の付け合せに。千切りにしてサラダ、ソテー、オーブン焼き、ゆでてから炒め物、裏ごししてポタージュにもおすすめ。	400	kg	■	■	■	■	■	■	■	■																									■	■	■	■
40	サラダカブ（白カブ）		肉質は緻密で軟らか。甘味が強く、極上な食味が楽しめ、スライスしてサラダ、ピクルスに好適です。	60	kg	■	■	■																											■	■	■	■	■	■
42	ももものすけ		手で簡単に表面の皮が剥け、生のままサラダなどで美味しく食べられるのが特徴となっています。中の果肉は薄く紅が差し、まるで桃の果肉のような感じです。その部分をそのまま生で食べてみると、優しい歯触りで、苦みなどが無くほんのり甘味が広がり、とても美味し良いです。	50	kg	■	■	■																								■	■	■	■	■	■	■	■	■

	品目			収穫量	単位	1月			2月			3月			4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月		
						上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
43	スッテック人参		豊富な栄養素を丸ごと楽しめる手のひらサイズの人参。甘みが強く香りがよいのでスティックサラダにおすすめ。葉にもビタミン、食物繊維が豊富に含まれるので余すところなく楽しめる。	200	kg	■	■	■	■	■	■	■	■	■																	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
44	ベビーキャロット		やわらかくて、甘みがあり、そのままの形で野菜スティックやサラダに手軽に利用できます。	30	kg																					■	■	■									■	■	■		
45	金時人参		肉質がやわらかく、芯まで鮮やかな赤色が特徴。赤い色はトマトと同じ、リコピンによるもので、抗酸化作用があります。	100	kg	■	■	■	■	■	■																						■	■	■	■	■	■	■	■	■
46	金美人参		色が明るく鮮やかなレモンイエローで、肉質がやわらかく、甘みが強いことが特長です。にんじん臭さが少なく、生のままサラダに向いています。ジュースにしても特有の臭みが少ないので飲みやすい。	400	kg	■	■	■	■																								■	■	■	■	■	■	■	■	■
47	アロマレッド		西洋種ニンジンの一種で、ニンジン独特の青くささがないため、ニンジンが苦手な方でも食べられると人気のニンジンです。濃紅色で、芯の方まで鮮やかな色になるニンジンです。	150	kg	■	■	■	■	■	■																						■	■	■	■	■	■	■	■	■
48	ひとみ5寸		一番の特徴はとても綺麗な濃紅橙色をしていることです。根から中心部すべてが濃紅橙色をしています。甘味がとても強く、肉質はとても柔らかいです。	100	kg	■	■	■	■	■	■																						■	■	■	■	■	■	■	■	■
47	ビーツ		外観は赤カブのようだがほうれん草と同じアカザ科で、砂糖の原料となる甜菜の仲間。独特の甘みがあり、「飲む輸血」と言われるほど豊富な栄養を含む。ボルシチはもちろん、皮つきのままゆでてサラダやマリネ、ピクルスに。	1,000	kg	■	■	■	■	■											■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■			■	■	■	■	■	■	■	■
48	ゴルゴ （渦巻きビーツ）		紅白のうずまき模様が特徴で一般的なビーツに比べてクセがなく、赤い色素・ベタシアニンによる抗酸化作用の期待ができ根も葉も食べられる。手についた赤い色素はレモン汁で落とすことができる。サラダやバーニャカウダなど生食や酢漬け、ソテーやフリット、オーブン焼きに。	50	kg	■	■	■	■	■													■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■				■	■	■	■	■	■
49	イエロービーツ		パイナップルのような鮮やかな黄色が特徴のビーツです。生でそのまま薄切りにしてサラダにしてもおいしいですが、加熱をすることにより、本来の甘さがぐっと引き立ちます。ホットサラダでも活躍する万能な野菜です。	100	kg																			■	■	■	■	■	■	■	■	■									
50	ホワイトアスパラ		ホワイトアスパラは日光に当てずに栽培することで葉緑素が作られず白い状態で収穫されたものです。軟白栽培のため柔らかく、甘味を感じます。ソテーや揚げ物、その他の料理にもよく合います。	70	kg				■	■	■	■	■																												

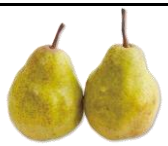
	品目			収穫量	単位	1月			2月			3月			4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月		
						上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
50	ローザビアンカ		カプリス同様、紫と白のまだら模様が特徴だか、こちらのローザビアンカは直径が長くやや球体。しっかりとした白い肉質は繊維質が少なく口当たりが良い。加熱調理によってクリーミーな味わいを楽しむことができる。	600	kg																																				
51	メランツァーネ・ゼブラ		紫色が鮮やかな中長のイタリアンゼブラナス。緻密な肉質は、加熱するととろけるような食感になるので、ソテー、グリル、炒め物がおすすめです。	600	kg																																				
52	白ナス		果皮は通常の白ナスより柔らかく、果肉は緻密で柔らかく高品質で、加熱するとねっとりした食感になります。他のナスのように皮から色が出ないため、彩りが綺麗で料理の幅が広がる。グリル、ソテー、揚げものにお薦めです。	2,500	kg																																				
54	プチピー		直径2ー3cm、まるで果物みたいな甘さと香り。 ミニフルーツカラーピーマン	60	kg																																				
55	ハラペーニョ		日本ではあまり馴染みはありませんが、欧米ではハラペーニョはトウガラシの王様とも言える存在です。パプリカのように食感は良いので、あら目の角切りにして、野菜のような風味と食感を楽しみください。	30	kg																																				
56	シシリアンルージュ		加熱によりコクが生まれ、短時間での調理が可能です。肉質が軟らかい繊維で出来ているので、オリーブオイルなどを果肉に取り込む性質があり、自然と短時間の過熱でも濃厚なソースを生み出すことができます。	100	kg																																				
57	サンマルツァーノ		美味しさの基本、うま味成分である「グルタミン酸」が多く含まれ、程よい酸味が特徴です。塩とオリー ブオイルで炒めるだけで、本格イタリアンが完成します。その他ソースは赤が色濃く映え、滑らかな食 感で調理・加工に最適。	100	kg																																				
57	シンディースィート		大玉トマトとミニトマトの良さを併せ持つ鮮やかな赤色の中玉トマト。甘さが程よくしっかりとした酸味とコクがあり、トマト本来の味わいが楽しめる。生食はもちろん加熱調理にもおすすめ。	2,000	kg																																				
58	ミニトマト		食良好なサンチュリーピュアとプチぷよという品種です	100	kg																																				
59	リーキ		ずんぐりと太い西洋ネギで白い部分を食す。加熱すると上品な甘さでとろりと柔らか。肉厚で煮崩れしにくいので、スープやシチュー、カレー、グラタン、クリーム煮のほか、鍋物や味噌汁、天ぷらなどの和食にもおすすめ。緑の葉はブイヨンに。	10,000	本																																				

	品目			収穫量	単位	1月			2月			3月			4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月		
						上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
60	チポロッティ		小玉ねぎ(葉玉ねぎ)の一種。イタリア野菜の一つ。辛味はまろやかで甘みがあり、イタリアでは、シンプルにオリーブオイルをかけてグリルかローストして、塩をかけて食べるほか、様々な料理の付け合せとして用いられる。	7,000	個																																						
61	赤長ネギ		赤紫色が鮮やかな赤ネギです。独特の風味と軟らかさがあり、鍋料理やサラダ等に利用できます。	100	kg																																				
63	バターナッツ		ひょうたん型で下部の膨らんだ部分に種が入った洋食向きのかぼちゃで、糖度が高くナッツのような味わい。生食で柿のような食感、ソテーやフライでねっとりとした味わい、繊維質が少ないのでポタージュやグラタン、プリンなど裏ごしなしでクリーミーさを楽しむのがおすすめ。	1,300	個																																				
64	コリンキー		生食できる黄色いカボチャです。コリンキーは生のまま食べることが出来ると言うことが最大の特徴なので、せっかくですからまずはサラダで食べる事をお勧めします。皮ごと食べることが出来るので、薄くスライスして塩胡椒とオリーブオイルで仕上げたり、色々なドレッシングをかけて食べてみてください。より上品に仕上げたいときはピーラーなどで皮をむいてからスライスします。	50	個																																				
67	ノーザンルビー		ノーザンルビーは加熱しても果肉のピンク色がしっかりと残ります。アントシアニンを多く含み、調理後も色が落ちないのが特徴です。マッシュポテト・ビシソワーズにすると絶品です。	600	kg																																				
68	シャドークイーン		外見は黒っぽい濃い紫色をしていて、中は鮮やかな濃い紫色をしています。色を活かしたお料理に！フライやチップに向きます。	600	kg																																				
69	グランドペチカ		特徴的なのは表皮の色で、赤い地色に赤褐色の斑が入りなんとも毒々しい外見ですが、中は濃い黄色で、加熱するとホクホクする粉質が多い肉質で香りも良く美味しいじゃが芋です。煮物系や揚げ物、焼きものに適していそうです。	150																																						
69	アンデスレッド		アンデスレッドは南米アンデスが原産で、表皮は薄く、赤い色をしています。中の果肉は粉質で明るい鮮黄色をしており、茹でるなど加熱するとほくほくした食感に仕上がり甘み旨みがあってとても美味しいです。ポテトサラダやコロッケなど、実を崩して使う料理に向いています。	600	kg																																				
70	北あかり		果肉は男爵よりも黄色く、肉質は粉質で、加熱調理するとホクホクした食感が味わえます。また、男爵よりも甘味が強いのも特徴です。	300	kg																																				
71	シルクスイート		シルクスイートの特徴は、何といってもそのなめらかな食感です。濃厚ながら上品な甘さも特徴の一つです。	500	kg																																				

	品目			収穫量	単位	1月			2月			3月			4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月		
						上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
72	イタリアンパセリ		日本のカールタイプとは違い、平葉で苦みが少なく香りが強い。特有の香りはアピオールなどの香り成分で、悪玉菌の増殖を抑えて腸の活動を整える働きの他、肉や魚の解毒作用や食欲を増進させる働きもある。カロテンやビタミンC、鉄分が多く含まれ、アンチエイジングや美肌に欠かせない栄養素が含まれている。葉は飾りやソースに、茎はブイヨンを取る際に使う。	120	kg	■	■	■	■	■	■	■	■	■							■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
73	ルーコラ		丸い葉でゴマの風味がありサラダなどでもおなじみ。ビタミンC・E、カリウム、カルシウムなどを多く含む。パスタやピザのトッピングやカルパッチョに添えて。さっと茹でてお浸しや炒め物にも。	25	kg															■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		
74	わさびルーコラ		食べた瞬間鼻に抜ける香りはわさびその物。普段食べるサラダはもちろんのこと、お刺身の友としても最適。ちぎってそのまま食べると辛味を感じやすくなり、食卓にアクセントを加えることができます。創作料理にも、アレンジ自在に使えます。	15	kg																		■	■	■								■	■	■						
75	セルバチカ		春菊のように切れ込みが深く、強い香りと野性味を感じる辛み・味わいが特徴。カロテン、ビタミンC・E、鉄分、葉酸などを多く含み、栄養価抜群の緑黄色野菜で抗酸化作用も高い。パスタ・ピザのトッピングや、独特の辛みは肉料理の付け合せにぴったり。軽く湯がき和え物やごはんに混ぜて鮮やかな色と香りを楽しむほか、そばなどに合わせるのもおすすめ。	10	kg																																	■	■	■
76	バジル		ジェノバペーストなどでおなじみのシソ科のハーブ。カロテンやビタミンE、カルシウムなどを多く含み、抗酸化作用やアンチエイジングにも効果的。独特の香り・リナロールにはリラックス効果や胃腸の働きを良くする作用も。加熱すると黒ずむため料理の仕上げに使い、色と香りを楽しむのがおすすめ。相性の良いトマトに含まれるクエン酸はバジルのミネラル吸収を良くする効果がある。	100	kg																		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■								
77	オレガノ		トマトソースのパスタやピザ、トマトの煮込みなどトマト料理との相性抜群のハーブ。生葉に比べ、乾燥した葉は、すっきりとした清々しい香りが強く、加熱調理に向く。	250	P															■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■			
78	コリアンダー		パクチーはハーブ、香草、スパイスとしておなじみで、世界各地で料理のアクセントとして利用されています。 独特な香りに清涼感があり、知的な作業による脳の疲労をやさしく癒してくれます。	20	kg																			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■							
79	シブレット		すらりと細長く伸びた葉は、料理の見栄えを引き立てるあしらいとなる。小口切りにして、オムレツやポテトサラダ、ヴィシソワーズ等のスープのうきみ、バター、チーズ、マヨネーズ、ヨーグルト等の彩りに用いられる。	280	P											■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■							
80	セージ		ヨーロッパでは、肉や魚料理の臭み消しや香りづけに利用されてきた。油や酢の香りづけ、フレーバーティーにも使われる。そのまま素揚げにしても、おいしい。	100	P											■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■						
81	タイム		肉や魚の煮込み料理や香草焼き等の臭み消しや香りづけに、広く利用される。「魚のハーブ」と呼ばれるくらい、魚介類と合わせたレシピが多い。加熱調理にも向くハーブ。ブーケガルニにも使われる。	70	P										■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■					

	品目			収穫量	単位	1月			2月			3月			4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月		
						上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
82	フレッシュローリエ		特徴は甘い香りとほのかな苦みです。肉や魚の臭いけしや料理の香り付けに利用されます。フレッシュはすっきりした芳香と多少の苦味が特徴です。	300	P	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
83	ローズマリー		若返りのハーブとも言われるシソ科のハーブですっきりとした香りが特徴。臭み消しの効果もあり、ラム肉や鶏肉など肉料理やジャガイモとの相性が良く、お菓子やフォカッチャにも。ローストする際に一枝入れて香りづけや、ビネガーやオリーブオイルに入れて香りや風味を楽しむこともできる。	500	P	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
84	ペパーミント		スーッと鼻に抜ける冷涼感のある芳香は、菓子やデザートの飾り、香りづけに使われる定番ハーブのひとつ。また、すっきりした味わいの食後のハーブティーのフレーバーに多用される。	200	P													■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■						
85	ディル		魚介のマリネやスモークサーモン等、魚料理と組み合わせたレシピが多い。細葉を刻んで、マヨネーズやチーズ、ヨーグルトなどのトッピングにも使われる。	100	P													■	■	■	■	■	■	■	■	■								■	■	■	■	■	■			
86	フィノキエット		爽やかな香りとほのかな甘みが特徴。葉は臭み消しに効果があるので刻んでサーモンやイワシなどに合わせて。魚の腹に詰めてムニエルなどにも。	130	P												■	■	■	■	■	■	■	■	■																
87	レモンバーベナ		心地よいレモンの香りで、葉は魚や鳥肉料理、野菜のマリネ、サラダドレッシング、ジャム、プリン、飲料にレモンの風味を加えるのに使われる。また、ハーブティーやシャーベットにも使われる。	70	P																			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■								
88	クレソン		ヨーロッパ原産で、ピリッとした辛みと独特な香りが特徴です。ステーキをはじめとする肉料理の付け合わせによく使用されます。	20	kg																			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■								
88	紫白菜		機能性成分のアントシアニンをたっぷり含んだサラダ用の白菜です。サラダなど、生のまま食べる料理や、浅漬けなどの漬物、特に甘酢漬けにすると綺麗な紫色に発色します。	70	個																														■	■	■	■	■	■	■
89	クウシンサイ		若い葉と茎を食べる野菜で、シャキシャキとした食感のある茎と、少しヌメリを持つ葉が特徴になっています。中華料理やエスニック料理によく使われます。	30	kg																			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■									
90	枝豆（秘伝豆）		甘さ・香り・大きさ、どれをとっても最高という意味を込めて名づけられた枝豆「秘伝」。わずかな期間にしか採れない、隠れた逸品。	300	kg																						■	■	■	■	■	■									

	品目			収穫量	単位	1月			2月			3月			4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月		
						上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
91	佐藤錦		佐藤錦の果肉は乳白色で、果肉、果汁ともに多く、品質は国内最高級です。	550	kg																																				
92	紅秀峰		果形は大きめで、果皮の色は帯赤黄斑で色付きがよく、国産のサクランボの中では濃く感じられます。果肉は硬めでしっかりとしていますが果汁はたっぷりと含まれ、酸味が少なくとても甘く感じられます。他の品種と比べ比較的日持が良く、流通性にも長けているとされています。	400	kg																																				
93	月山錦		黄色いさくらんぼの月山錦は非常に希少性が高く、またその果実の大きさと甘く美味しい味から、とても高級な果物です。果肉は締りがあり、酸味があまり感じられず、甘さが口の中に広がります。	50	kg																																				
94	おろどき		「おどろき」は果実の大きさと、果肉の硬さに大きな特徴があります。完熟しても柔らかくならず、硬めの桃がお好きな方にはピッタリです。	800	kg																																				
95	白桃系		あかつき、あまとう、美晴白桃、伊達白桃、阿部白桃、川中島、あぶくま、まどか、美郷等様々な品種があります。	600	kg																																				
96	幸水		甘さの中にほどよい酸味があり、果汁も豊富。食味は良好で、その味と質のよさから長年にわたり高い人気を得ています。	100	kg																																				
97	豊水		甘味が強くてやさしい酸味があり、果肉は果汁をたっぷり含んでいてジューシー。梨特有のシャリシャリとした食感と甘さが楽しめます。	100	kg																																				
98	南水		南水は糖度が高くて甘みが強く、酸味が少ない梨です。果汁が豊富でジューシーな甘味を楽しめます。	50	kg																																				
99	20世紀		甘みの中にさわやかな酸味を持ち、やわらかな果肉は果汁を多く含んでいて食味に優れています。	50	kg																																				
100	シャインマスカット		マスカットの香りが豊潤で、糖度も高く甘いブドウです。	600	kg																																				

	品目			収穫量	単位	1月			2月			3月			4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月		
						上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
101	サマーブラック		比較的新しいぶどうです。早い時期に収穫できる巨峰系品種として人気です。味は非常に濃厚で名前の通り真っ黒なぶどうです。	60	kg																																				
102	オーロラ		早生種の西洋梨。十分に熟した果肉は果汁たっぷりで柔らかく、舌の上でとろけるような食感が楽しめます。甘みと酸味のバランスもよく、芳醇な味わいです。	100	kg																																				
103	マルゲリットマリーラ		果実は大玉で、果皮は熟すにつれて黄緑色から黄色になり、果肉は多汁でソフトな食感。ほどよい甘みとやさしい酸味があり、心地よい香りも楽しめます。	200	kg																																				
104	バラード		バラードの果実はラフランスよりも大きく、果肉は緻密で、食べ頃に熟すと糖度が16～18%にもなります。それに対して酸味が控えめなのでまったりとした強い甘さが感じられます。	70	kg																																				
105	ラフランス		追熟を経たラ･フランスの果肉は、石細胞が少なく多汁でとろけるように柔らかく、糖度も14～15度にもなりますが、やさしい酸味があるので甘ったるいわけではなく、濃厚な味わいが楽しめます。そして何よりも、芳醇な芳香があり、西洋梨の最高峰といわれています。	1800	kg																																				
106	シルバーベル		晩成種の西洋梨。果肉は緻密でジューシーで、西洋梨特有の食感が楽しめます。味は、強い甘さと共に程よい酸味が加わり、全体的に芳醇で濃厚な味わいを感じます。	200	kg																																				
108	秋陽		山形県のオリジナル品種。ジューシーさと甘酸っぱく濃厚な味わいが人気。歯ごたえのよい、パリパリとした食感が楽しめます。	200	kg																																				
109	高徳		小玉けいこうですが、驚きの蜜入りんご。肉質はやや固くしっかりとした歯ごたえがありますが果汁はたっぷりと含まれ甘みと酸味が絶妙なバランスで後を引く美味しさです。	70	kg																																				
110	サンふじ		甘味･酸味･歯ごたえの三拍子が揃った人気品種。蜜が入りやすく、果汁もたっぷりです。	900	kg																																				