# 秋田市内産農産物等
# 旬のカレンダー

農家のパーティ
Creative Farmers Action in Akita City

秋田市

# はじめよう、
# 秋田市産の地産地消ライフ

私たちの身近なところにあった「地元を応援したい」
というたくさんの方の思い。そんな思いのこもった
お店で口にする「いただきます」という言葉は、
食材に携わる人々、そして食材への感謝の気持ち。
地産地消で、一緒に秋田市産を応援しませんか。

秋田市内産農産物等

# 旬のカレンダー

| | 4月 | 5月 | 6月 |
|---|---|---|---|
| 大根 | | | 大根 |
| 二十日大根 | | 二十日大根 | |
| 白菜 | | | 白菜 |
| みず菜 | | みず菜 | |
| 青菜 | | 青菜 | |
| 小松菜 | | 小松菜 | |
| キャベツ | | | キャベツ |
| ほうれん草 | | ほうれん草 | |
| ねぎ | | ねぎ | |
| うど | | うど | |
| 春菊 | | 春菊 | |
| にら | | にら | |
| アスパラガス | | アスパラガス | |
| カリフラワー | | | カリフラワー |
| ブロッコリー | | | ブロッコリー |
| レタス | | | レタス |
| サニーレタス | | サニーレタス | |
| グリーンリーフ | | グリーンリーフ | |
| チンゲンサイ | | チンゲンサイ | |
| つぼみ菜 | | つぼみ菜 | |
| トマト | | | トマト |
| 原木椎茸 | | | 原木椎茸 |
| たらの芽 | | | |
| 各種山菜（アイコ、ミズ、ワラビなど） | | 各種山菜（アイコ、ミズ、ワラビなど） | |
| 肉（牛・豚） | | 肉（牛・豚） | |
| 米 | | 米 | |
| 卵 | | 卵 | |

農家のパーティ

Creative Farmers Action in Akita City



農家のパーティ

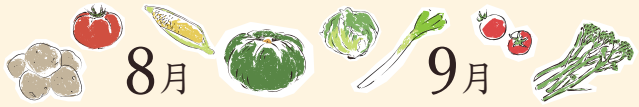
Creative Farmers Action in Akita City

秋田市内産農産物等

# 旬のカレンダー

## 7月

- 大根
- みず菜
- 小松菜
- キャベツ
- ほうれん草
- ねぎ
- うど
- 春菊
- アスパラガス
- カリフラワー
- ブロッコリー
- スティックブロッコリー
- レタス
- サニーレタス
- グリーンリーフ
- チンゲンサイ
- マコモダケ
- かぼちゃ
- なす
- 小なす
- トマト
- ミニトマト
- ピーマン
- とうもろこし
- えだ豆
- じゃがいも
- みょうが
- 原木椎茸
- 肉（牛・豚）
- 米
- 卵



## 8月

## 9月

- 小松菜
- キャベツ
- ほうれん草
- ねぎ
- 春菊
- アスパラガス
- ブロッコリー
- スティックブロッコリー
- レタス
- サニーレタス
- グリーンリーフ
- チンゲンサイ
- マコモダケ
- かぼちゃ
- なす
- 小なす
- トマト
- ミニトマト
- ピーマン
- とうもろこし
- えだ豆
- じゃがいも
- みょうが
- 肉（牛・豚）
- 米
- 卵

## 春の秋田市産品レシピ　桜庭 みさおさん

# 秋田産野菜と生ハムの しょっつる香るドレッシングサラダ

### 材料（２人前）

アスパラガス……5～6本
生ハム……6枚
アイスプラント……1パック
レタス……1～2枚
プチトマト、プチヴェール……トッピング

［ドレッシング材料］
黄パプリカ……1/4
リンゴ酢……大さじ3
オリーブ油……大さじ2
しょっつる……大さじ1
砂糖、ガーリックパウダー…小さじ1/2
黒コショウ……小さじ1/2

### 作り方

①アスパラガスをまるごと茹でる。
②アイスプラント、レタスは手でちぎり、プチトマト、プチヴェールを食べやすい大きさにカット。
③生ハムは半分にカットし、丸めて花の形にしておく。
④黄パプリカをみじん切りにし、他のドレッシング材料と全て混ぜ合わせる。
⑤お皿に盛り付け、❹のドレッシングをかけて完成。

**Profile　桜庭みさおさん**

秋田市出身。秋田県内を中心にテレビ・ラジオ番組のパーソナリティーやナレーターだけでなく、野菜ソムリエやフードコーディネーターとしても活躍。

## 夏の秋田市産品レシピ　伊藤 智博さん

# 秋田市産野菜を使った ナスベーチー

### 材料（3人前）

ナス……1.5本
ベーコン……3枚
とろけるチーズ……3枚
黒コショウ、パセリ……少々

### 作り方

①ナスはヘタを落とし半分にカット。
②ベーコンを一口大にカットしてナスの上に乗せる。
③ベーコンの上にチーズを乗せ、つまようじで刺す。
④フライパンに油をしき、❸で準備したナスを中火で３分焼く。
⑤アルミホイルでフタをし、弱火でチーズが溶けるまでさらにじっくり焼く。
⑥ナスをフライパンからお皿に移したら、イタリアンパセリとブラックペッパーを軽くふりかけて完成！

グリルトマトのカッテージチーズ添えもオススメ！

**Profile　伊藤 智博さん**

秋田市出身。JBBQA 公認バーベキュー上級インストラクターとして県内外で幅広く活躍。

秋田市内産農産物等

# 旬のカレンダー

## 10月

- 大根
- 白菜
- みず菜
- 小松菜
- 大根葉
- キャベツ
- 業務用キャベツ
- ほうれん草
- ねぎ
- 春菊
- アスパラガス
- カリフラワー
- ブロッコリー
- スティックブロッコリー
- レタス
- サニーレタス
- グリーンリーフ
- チンゲンサイ
- マコモダケ
- つぼみ菜
- なす
- 小なす
- ピーマン
- えだ豆
- じゃがいも
- 原木椎茸
- メロン
- りんご
- 肉（牛・豚）
- 米
- 卵

農家のパーティ

## 11月 12月

- 大根
- 白菜
- みず菜
- 小松菜
- キャベツ
- 業務用キャベツ
- ほうれん草
- ねぎ
- 春菊
- アスパラガス
- カリフラワー
- ブロッコリー
- スティックブロッコリー
- レタス
- サニーレタス
- グリーンリーフ
- チンゲンサイ
- マコモダケ
- つぼみ菜
- ピーマン
- じゃがいも
- 原木椎茸
- メロン
- りんご
- 肉（牛・豚）
- 米
- 卵

農家のパーティ

秋田市内産農産物等

# 旬のカレンダー

| | 1月 | 2月 | 3月 |
|---|---|---|---|
| 大根 | ■ | | |
| ほうれん草 | | | ほうれん草 |
| ねぎ | ■ | ねぎ | |
| アスパラガス | ■ | | |
| チンゲンサイ | | | チンゲンサイ |
| つぼみ菜 | ■ | つぼみ菜 | |
| たらの芽 | | | たらの芽 |
| 肉（牛・豚） | ■ | 肉（牛・豚） | |
| 米 | ■ | 米 | |
| 卵 | ■ | 卵 | |

## COLUMN 秋田市産の珍しい野菜①

### スティックブロッコリー

通常のブロッコリーとは違い、アスパラガスのように茎まで食べられるスティック状のブロッコリー。ブロッコリーと、中国原産の野菜「芥藍（かいらん）」をかけ合わせて開発した品種です。栄養価の高さが注目を集めていて、レモンの２倍のビタミン C が含まれているとも言われています。秋田市では７月中旬から 11 月頃まで生産されています。

## COLUMN 秋田市産の珍しい野菜②

### マコモダケ

名前を聞いてキノコやタケノコを想像した人も少なくないはず。最近秋田市でも栽培が始まったマコモダケは実はイネ科の植物。柔らかいタケノコのような歯ざわりがその名前の由来で、日本ではまだまだ馴染みが浅いのですが、中華料理ではよく使われています。素焼きや天ぷら、炒め物など幅広い料理と相性が抜群！秋田市では９月中旬から 11 月中旬にかけて旬を迎えます。

## 秋の秋田市産品レシピ　簗田 和男さん

# キャベツと水菜のスパゲッティ

### 材料（1人前）

にんにく……1かけ
鷹の爪……1個
オリーブオイル……30cc
キャベツ……1/4カット
カラスミ……大さじ1
スパゲッティ……100g
水菜……1束
パン粉……大さじ1
塩……少々

### 作り方

①みじん切りにしたにんにくと、細かくカットした鷹の爪をオリーブオイルをひいたフライパンで軽く炒める。
②にんにくがきつね色になったら火から下ろす。
③塩を入れたお湯でパスタとキャベツを一緒に7分間茹でる。
④茹で上がったらお湯を切り、❷のフライパンにパスタとキャベツを移す。
⑤にんにくとパスタを和えるように炒め、カラスミと塩で味を整える。
⑥盛り付けたパスタに水菜とパン粉をトッピングして完成！

Profile　簗田 和男さん
湯沢市出身。秋田市内のイタリアンレストラン「オステリアムーリベッキ」のシェフとして活躍。

## 冬の秋田市産品レシピ　佐藤 祐子さん

# おからとほうれん草の和え物

### 材料（2人前）

おから……500g
人参……40g
ごぼう……20g
かまぼこ……2枚
油あげ……2枚
ほうれん草……150g
ごま油、めんつゆ、砂糖……少々

### 作り方

①人参とごぼうをそれぞれ3分レンジにかけ、柔らかくしておく。
②ほうれん草を下茹でする。
③なべにごま油大さじ1を入れ、おからを入れ、煎りあげる。
④なべにやわらかくした人参、ごぼう、油あげ、かまぼこ、ほうれん草を加える。
⑤めんつゆ、砂糖少々を加えて味を整えたら完成！

大豆を使って、お豆腐から手作りしました！

Profile　佐藤 祐子さん
秋田市出身。農家民宿「重松の家」で自給自足にこだわった、昔ながらの家庭料理を提供。

# 農家のパーティ

*Creative Farmers Action in Akita City*

## 「農家のパーティ」とは

秋田市の農業を元気にするアイデアを、どんどん実行していくプロジェクトです。

このロゴマークを旗印に、みんなが秋田市の農産物を食べたくなるさまざまなアクションを育てていきます。

◆平成30年4月発行

◆お問い合わせ
秋田市産業振興部 産業企画課
秋田市山王一丁目1-1
TEL 018-888-5724
FAX 018-888-5723
Email farmers-party@city.akita.akita.jp

「農家のパーティ」Webサイトはこちら

地産地消関連サイトはこちら