

おいしさと信頼の目印 京マーク ～「京のブランド産品」の証です～



京都の頭文字をシンボル化し、京都の「農」「林」「水」の豊かな実りを3つの丸に、その源である「大地」「水」「太陽」を3本のラインで表現しています。

京のブランド産品は、安心・安全と環境に配慮した「京都こだわり生産認証システム」*により、生産された京都産農林水産物の中から品質・規格・産地を厳選したものです。

- 【認証基準】**
- ① イメージが京都らしいもの
 - ② ①以外のもの販売拡大を図る必要があるもの
 - ③ 次の要件を備えているもの
 - ・出荷単位として適正な量を確保
 - ・品質・規格を統一
 - ・他産地に対する優位性、独自性の要素がある

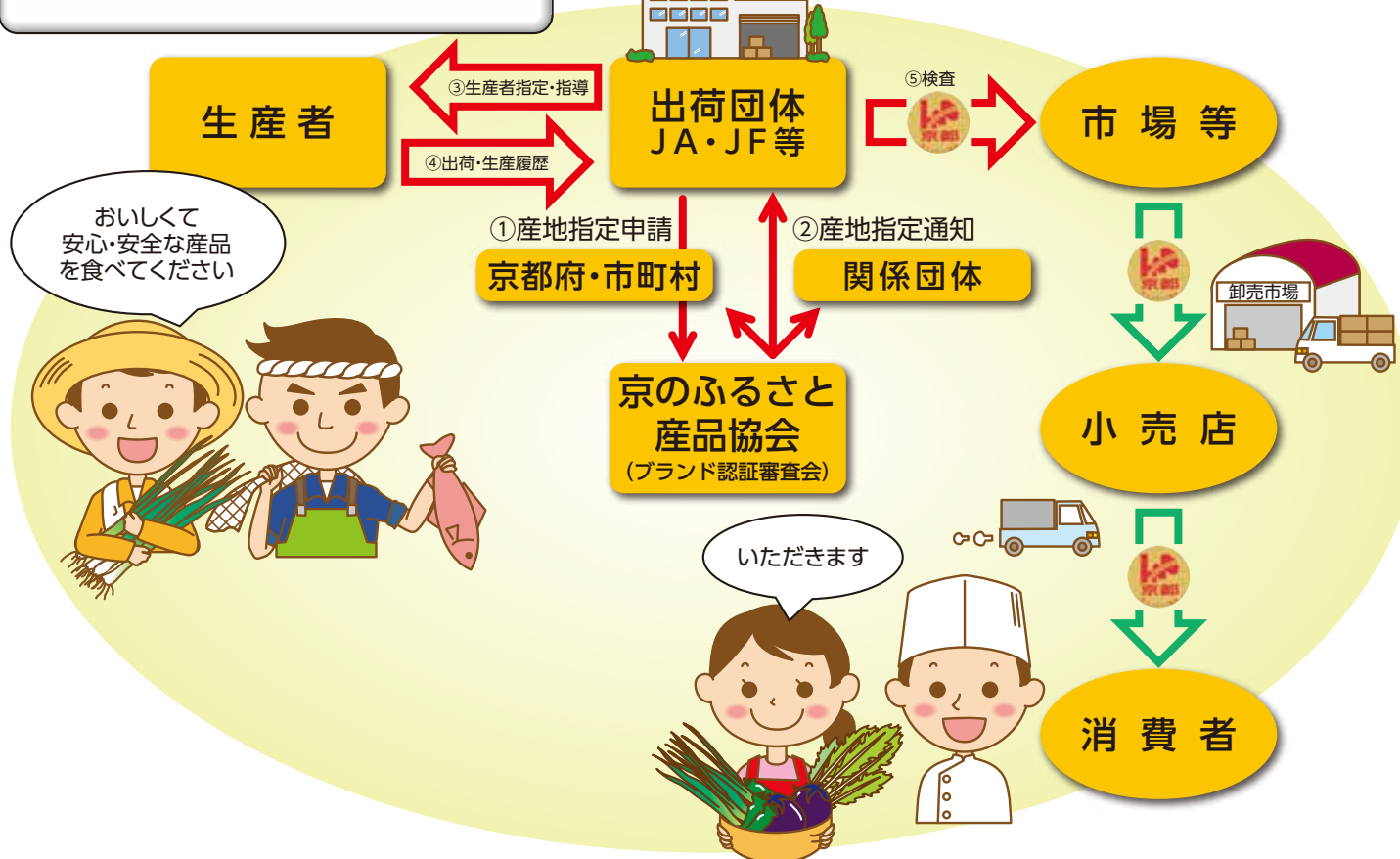
- 【京都こだわり生産認証システムの特徴】**
- ・農薬・化学肥料の使用を減らした環境にやさしい農法(京都こだわり栽培指針)
 - ・認証検査員による栽培状況と記帳のチェックを実施
 - ・情報の開示により生産者の顔が見える農産物
- *水産物については同等の検査を受けています。

おいしさと信頼の目印



京のブランド産品

京のブランド産品が届くまで



公益社団法人 京のふるさと産品協会

〒601-8585 京都市南区東九条西山王町1番地 京都JAビル B1F
TEL 075-925-8315 FAX 075-366-8316
http://kyoyasai.kyoto e-mail furusato@kyoyasai.kyoto

@kyoyasai.kyoto

京のふるさと産品協会

ホームページ



令和4年(2022年)10月発行
※無断転載・複製禁止

旬の彩り 京野菜レシピ 料理研究家 大原千鶴さん監修



京みず菜と豚肉のアーリオ・オーリオ

材料(2人分)
京みず菜…1/2束(100g)
豚バラスライス…50g
塩(豚肉下味用)…少々
オリーブオイル…小さじ1
んにくの薄切り…3~4枚
鷹の爪…1本

作り方
① 京みず菜は4cmの長さに切る。豚肉は半分の長さに切り、塩をふる。
② フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、①の豚肉を並べ入れる。豚肉が白くなったら上下を返し、んにくも加えて豚肉をカリッと焼き、両方もパットにいったん取り出す。
③ 続けて鷹の爪と①のみず菜の半量を入れて絡め、Aで味を調えて火を止め、残りの①のみず菜を加えてサッとあえる。器に②とともに盛りあわせ、お好みで粗挽き黒こしょうをふる。



京壬生菜と桜エビの卵炒め

材料(2人分)
京壬生菜…1/2束(100g)
桜エビ…大きじ2
卵…1個
太白ごま油(サラダ油でも可)…小さじ2
うす口しょうゆ…大きじ1/2
すりごま(白)…適量

作り方
① 京壬生菜は3cmの長さに切る。
② フライパンに太白ごま油を入れて中火にかけ、桜エビをチリチリッと炒める。
③ ②を加えて炒め、うす口しょうゆで味を調え、溶き卵を回し入れる。箸で素早く混ぜ卵が好みの半熟状になったらすぐに火を止め、器に盛り、すりごまをたっぷりかける。



聖護院かぶと鶏むねのおろし煮

材料(2人分)
聖護院かぶ…1/4個分(正味300g)
鶏むね肉…1枚(250g)
塩(鶏肉下味用)…少々
片栗粉…適量

作り方
① 聖護院かぶは皮を厚くむき(目安は筋のところまで)、すりおろしてザルに上げて自然に水気をきる。鶏肉はひと口大のものをきりにして、塩をふる。
② 鍋にAを入れて沸かし、片栗粉を薄くまぶした①の鶏肉を入れる。鶏肉の表面が白くなったら②のかぶを入れ、2分ほど煮て火を止める。器に盛り、九条ねぎをのせ、あれば粉唐辛子をふる。



聖護院だいこん〜和風麻婆〜

材料(2人分)
聖護院だいこん…1/4個分(正味300g)
豚ひき肉…150g
にんにくのみじん切り…小さじ1
生葉のみじん切り…小さじ1
ごま油…小さじ1
豆板醤…小さじ1/2
A だし汁…300ml
うす口しょうゆ…大きじ1
九条ねぎの小口切り…少々
粉唐辛子…適宜

作り方
① 聖護院だいこんは皮を剥いて1.5cm角に切り、耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをし、600Wのレンジに5分かける。ザルにあげてだいこんから出てきた水気をきっておく。
② フライパンにAを入れて中火にかけて炒める。豚肉に火が通ったら、①とあわせておいたBを入れて炒める。だいこんに調味料がよく絡んだら、水溶性片栗粉を入れてとろみをつけ、仕上げに粉山椒を加えてザッと混ぜて火を止める。器に盛り、あれば細ねぎをあしらう。



丹波くりの照り焼き

材料(2~3人分) 作り方
丹波くり…500g ① ボウルに栗を入れ、たっぷりの熱湯を入れて荒熱がとれるまでおく*。
鶏もも肉…1枚(300g) ② ①の栗の鬼皮と渋皮をむく。(むいたものは、茹でる直前まで水につけておくしとう…6本)
A 水…500ml ③ 鍋にAと②の栗を入れて弱火にかけ、蓋をする。40分ほど茹でたら火を止め、そのまま冷ます。
塩…小さじ1 ④ 鶏肉はひと口大に切って塩・こしょう少々をふる。しとうはヘタをとし、竹串で数カ所刺しておく。
みりん…大きじ1 ⑤ フッ素樹脂加工のフライパンに④の鶏肉を入れて中火にかけて蓋をする。途中上下を返して鶏肉の両面がこんがり焼けて火が通ったら、蓋を外し、B、水気をきった③の栗、⑥のしとうを加え、時々混ぜながら煮汁がトロンとするまで煮つめる。器に盛り、あれば粗挽き黒こしょうをふる。
B うす口しょうゆ…大きじ1/2 ⑥ こうすると皮がむきやすくなります。
塩…こしょう…各少々



京丹波大黒本しめじの塩昆布蒸し

材料(1人分) 作り方
京丹波大黒本しめじ…3個(100g) ① 鯛に塩少々(分量外)をふって、冷蔵庫で10分おく。出てきた水気を拭く。
鯛(刺身用・横)…80g ② 大黒本しめじは軸の下のほうのかたい部分を少し切り落とし、縦半分に切る。
塩昆布・酒…各大きじ1/2 ③ 耐熱皿に①の鯛、②の大黒本しめじ、塩昆布をのせ、酒をふる。ラップをふんわりかけて600Wの電子レンジに3分かける。仕上げに、絞りやすく切ったすだちをかけていただく。



京みず菜



一年中
○葉に深い切れ込みがあるのが特長です。○シャキシャキとした、くせのない味わい。
○ビタミンEが豊富です。
○油揚げとの煮もの、サラダ、からし和え、浅漬けなど毎日の食卓に欠かせない存在です。
○肉の臭みをとる働きがあります。

京壬生菜



一年中
○みず菜の自然交雑でできたもので葉がヘラの形をしています。
○特有のピリツとした辛味と香りが特長です。
○ビタミンCやビタミンEが豊富です。
○さっぱりとした風味で、和え物、炒め物、一夜漬けなどに使われます。

九条ねぎ



一年中
○美しい緑の葉がまっすぐに伸びています。
○葉がやわらかく、甘味があるのが特長です。
○緑の葉にカロテンやビタミンBを含みます。
○たいへん香りが良く、薬味のほか、煮物、鍋物、ぬたなどに適します。

花菜



12月中旬～4月中旬
○伏見桃山付近で切り花用として栽培されてきた寒咲きたねの蕾を食用にしたもので、心地よい歯ごたえと独特の風味があります。
○ビタミンCや葉酸が豊富です。
○からし和え、お吸い物、おひたし、漬物などに適します。

京たけのこ



3月上旬～5月上旬
○えぐ味がなく、肉厚でやわらかく、甘味があります。
○たんぱく質や糖質を適度に含み、繊維質が豊富です。
○お吸い物、木の芽和え、若竹煮、てんぷら、刺身など幅広く楽しめます。
○特に、象牙色をした最高級のたけのこは「シロコ」と呼ばれています。

賀茂なす



5月上旬～10月下旬
○1個250～300gほどもある大型の丸なすです。
○肉質が緻密で、煮炊きしても型くずれしません。
○カルシウムやビタミンBが豊富です。
○丸形をいかけた田楽が親しまれています。
○揚げ物にも適しています。

伏見とうがらし



5月上旬～10月下旬
○古くは伏見を中心に、今では京都市内全域に栽培が広まっています。
○細長い品種のとうがらしで、辛くありません。
○カルシウム、食物繊維が豊富です。
○網でかるく焼いたり、煮物、てんぷらなどに適します。

万願寺甘とう (万願寺とうがらし)



5月下旬～10月下旬
○舞鶴市生まれの大型のとうがらしです。
○肉厚でポリウムたっぷり。
○甘さとやわらかさが特長です。
○辛味はありません。
○ビタミンC、食物繊維が豊富です。
○種が少なく、焼く、煮る、揚げるなど様々な楽しめます。

京山科なす



6月中旬～10月下旬
○卵を大きくしたような丸みのある肉質が緻密で、煮炊きしても型くずれしません。
○旨味が多く、カリウムやリンなどミネラルが豊富です。
○煮物、焼きなす、ぬか漬けなど最高の味わいです。

鹿ヶ谷かぼちゃ



7月中旬～8月上旬
○肉質が緻密・粘り強く、煮炊きしても型くずれしません。
○食物繊維が豊富です。
○ひょうたん形の外観をいかし、中にひき肉を詰めるなどの料理法もあります。
○形のおもしろさから、観賞用としても利用されます。

京夏ずきん



8月中旬～8月下旬
○丹波黒大豆から生まれた夏のえだ豆です。
○粒が大きくコクがあり、甘味がたっぷりりでもちもちとした食感が楽しめます。
○十分に甘さのつた大粒のものだけを厳選しています。
○ゆでた京夏ずきんは、豆ごはんやサラダ、かき揚げなどでも楽しめます。

紫ずきん



9月上旬～10月下旬
○丹波黒大豆から生まれた秋のえだ豆です。
○粒が大きくコクがあり、甘味がたっぷりりです。
○豆の薄皮が薄紫色で、頭巾のような形をしていることからこの名が付けられました。
○たんぱく質はもちろんビタミンEや葉酸が豊富です。

京こかぶ



5月上旬～7月中旬
9月中旬～12月中旬
○真っ白い肌、美しい形状のこかぶです。
○きめ細かで緻密な肉質、繊細な甘味があります。
○京漬物やかぶら蒸しをはじめとした、京料理には欠かせない食材です。
○サラダでの生食など手軽に利用でき、葉の部分もおおいく食べることができます。

えびいも・こえびちゃん



10月上旬～2月下旬
○さといもの種で、表面に縞模様があり、形がえびに似ています。
○肉質が緻密で煮込んでもしっかりと中までじっくり味がしみ込みます。
○ビタミンEや葉酸が豊富です。
○棒鮎とともにゆっくり煮付けた炊き合わせが有名です。

堀川ごぼう



10月上旬～12月下旬
○越年栽培の大型ごぼうで、中に空洞があります。
○香り高く、繊維がやわらかいので味が中までしみ込みやすいのが特長です。
○カリウムやカルシウム等、ミネラルが豊富です。
○空洞部分に肉やえびを詰めるなどして煮物にします。

やまのいも



11月上旬～2月下旬
○一般に「つくねいも」とも呼ばれる丸いもの一種です。
○肉質がしまり、水分が少なく、たいへん粘りが強いのが特長です。
○食物繊維が豊富です。
○すりおろしてとろろ汁にするほか、菓子原料としても使われます。

聖護院かぶ



11月中旬～2月下旬
○約300年前、聖護院の農家が近江から作りだしました。
○球形でどっしりとした大かぶです。
○きめ細かで緻密な肉質、歯切れのよい食感が特長です。
○ラズリックが豊富です。
○京漬物「千枚漬」に使用されます。
○かぶら蒸しをはじめ、サラダでの生食など幅広く使用することができます。

聖護院だいこん



11月中旬～2月下旬
○約200年前、聖護院の農家が尾張の長根から作りだしました。
○苦味がなく、ほんのりとした甘味があります。
○長時間炊いても煮くずれせず、とろとろ仕上がります。
○ビタミンCが豊富です。
○かぶら蒸し、こんやおでこで楽しめます。

金時にんじん



11月上旬～3月上旬
○表面だけでなく中まで真っ赤です。
○肉質がやわらかで、甘味があります。
○ビタミンA・Bが豊富です。
○相汁や正月の煮しめなど冬の料理の彩りとして欠かせません。
○煮炊きすると、甘味と肉質のやわらかさがひきかたります。

くわい



12月上旬～12月下旬
○良い芽が出ますように「子孫繁栄するよように」と願う縁起物として、おせち料理の煮物には欠かせない一品です。
○甘味と、特有のほろ苦さが特長です。
○煮物のほか、スライスして揚げ物にしたり、鍋物にも適しています。

丹波くり



9月中旬～10月下旬
○くりといえば「丹波くり」と言われるほど有名です。
○大粒で色つやに優れています。
○ビタミンBが豊富です。
○甘露煮やマロングラッセなどのお菓子用に。また、くりご飯やゆでくりで風味を楽しめます。

京都府産 丹波大納言小豆



一年中
○粒が大きくて色つやがよく、独特の香りがあります。
○粒が揃い、煮炊きしても型くずれしにくいので、つぶあんの原料として最適です。
○京菓子など一粒一粒を大切に作る高級菓子作りにはなくてはならない存在です。

京都府産黒大豆 新丹波黒



一年中
○大粒でしわがなく、煮炊きしても型くずれしません。
○カルシウムやビタミンBが豊富です。
○つややかに黒光りする煮豆は、おせち料理には欠かせない存在です。
○相菓子などの加工品や豆ご飯などにも使われます。

京たんとメロン



6月下旬～8月中旬
○美味しい果物の産地・京丹後市で栽培される最高級のメロンです。
○収穫は1株から1個のみ。こまめな管理で、美しいネットがうまれます。
○マスクメロンの爽やかな香りとなめらかな舌触りが特徴です。
○糖度はいずれも15度以上。甘くて美味しいメロンです。

京たんと梨



9月上旬～9月下旬
○日本海に面した風光明媚な丹後半島で育ちました。
○光センサーで糖度選別し、高糖度のものだけを厳選しています。
○甘さがたっぷり、みずみずしさがいっぱいです。
○秋のレジャーのお供にどうぞ。

京丹波 大黒本しめじ



一年中
○「香り松茸、味しめじ」のしめじとは本しめじのことです。京丹波大黒本しめじは、このしめじです。
○丹波地方で栽培され、一年を通じて購入することができます。
○大黒さんのようなユニークな姿が名前の由来です。
○焼き物、煮物、揚げ物等様々な調理方法でお楽しみいただけます。

丹後とり貝



4月下旬～7月中旬
○京都府独自の技術で、海に浮かべた後で稚貝から1年間かけてじっくり育てられます。
○一般のとり貝に比べ、ひとまわり以上も大きく育ちます。
○肉厚でやわらかく、独特の甘味があります。
○湯通ししたものをお造りや酢の物にするほか、かるくあぶるなどして、おいしく食べるのがおすすめです。

丹後ぐじ



一年中
○白身の魚で、淡泊で上品な甘さは、京料理には欠かせない食材です。
○延縄漁法で漁獲され、魚体に直接素手で触らず、漁獲後の温度管理を徹底することで、鮮度を保ちます。
○身がやわらかいことから、干物や味噌漬けに向いています。さしみ、塩焼き、照り焼き、酒蒸し、から揚げなどでも楽しめます。

京山科なす 京漬物



7月上旬から10月中旬
○旬の「京山科なす」を丸ごと漬けた、見た目が美しい漬物です。
○しっかりと肉質と甘みのある「京山科なす」京漬物は、食物繊維が豊富でビタミンCもたっぷり。
○京の匠が各店舗こだわりの製法・伝承の技で漬けた京漬物ならではの逸品です。

祝・京の酒



○京都で品種育成し、限定栽培されている酒造好適米「祝」。
○豊かな京都の土水で育まれ、京都の蔵元が高精細に仕上げた酒米です。
○酒造りは「米くり」と言われるように、蔵元は米の声を聞きながら醸してきました。
○祝二〇〇%で仕込まれた酒は、芳醇な味わいで、色々な料理との相性をお楽しみいただけます。