



公益社団法人  
京のふるさと産品協会

# 京のブランド産品 ブランド京野菜



おいしさと信頼の目印

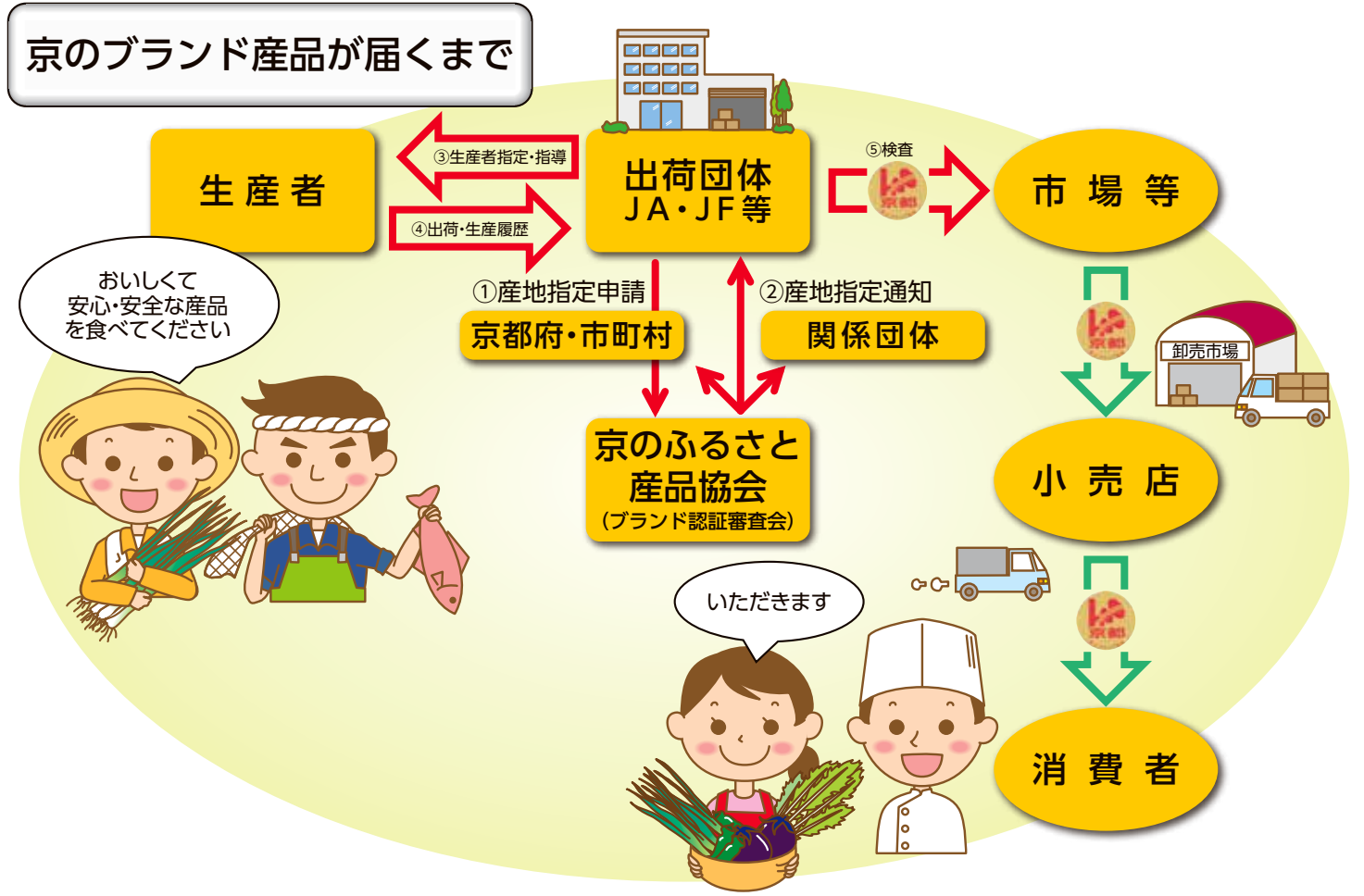
## おいしさと信頼の目印 京マーク ～「京のブランド産品」の証です～



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以外のもので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。



ホームページ **公益社団法人 京のふるさと産品協会** Facebook

〒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  
https://www.facebook.com/kyoyasai.kyoto/

※無断転載・複製禁止 令和2年(2020年)8月発行

## 京の伝統野菜と「ブランド京野菜」の関係図

京の伝統野菜 37品目

□時無だいこん	□田中とうがらし	□茎だいこん	□京せり
□佐波賀だいこん	□柗野ささげ	□鶯菜	□もぎなす
□佐波賀かぶ	□すぐき菜	□桂うり	□京うど
□大内かぶ	□青味だいこん	□畑菜	□京みょうが
□舞鶴かぶ			
□じゅんさい	□京山科なす	□京壬生菜	□賀茂なす
□聖護院きゅうり	□聖護院かぶ	□えびいも	□堀川ごぼう
□辛味だいこん	□鹿ヶ谷かぼちゃ	□九条ねぎ	□くわい
□桃山だいこん	□伏見とうがらし	□京たけのこ	
□松ヶ崎浮菜かぶ	□聖護院だいこん	□京みず菜	

絶滅したもの 2品目  
□郡だいこん  
□東寺かぶ

京の伝統野菜とは(昭和63年3月京都府農林水産部)  
①明治以前に導入されたもの  
②京都府内全域が対象  
③たけのこを含む  
④キノコ、シダを除く  
⑤栽培または保存されているものと及び絶滅した品種を含む

ブランド京野菜 23品目

□やまのいも	□紫ずきん	□京夏ずきん
□金時にんじん	□京こかぶ	□丹波くり
□黒大豆新丹波黒	□丹波大納言小豆	

京の伝統野菜に準じるもの 3品目  
□鷹ヶ峯とうがらし  
□花菜  
□万願寺甘とう(万願寺とうがらし)

## 3つの魅力を持つ「ブランド京野菜」

京都府では、行政や関係機関が連携して平成元年から「京野菜ブランド戦略」を展開し、京マークのついた「京のブランド産品」は全部で31品目となりました。その内23品目を占める京野菜は、次の3つの魅力を持つ「ブランド京野菜」です。

### 魅力1 京都の歴史・伝統・文化を感じさせる!

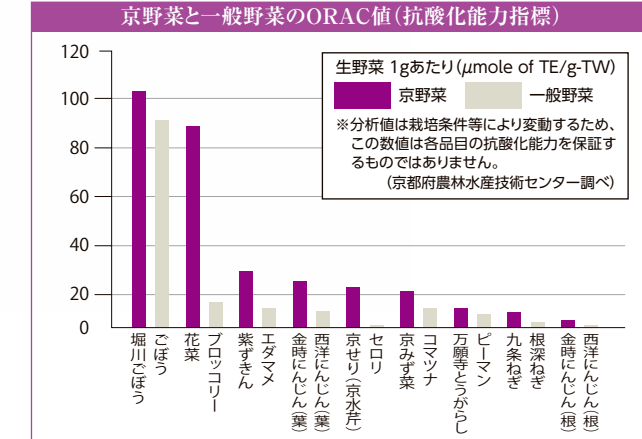
・宮廷有職料理、茶道懐石料理、仏教精進料理等に提供  
・舌の肥えた料理人や顧客に鍛えられ、今日の京料理の礎  
・古くから栽培され、歴史書等に掲載。例えば、  
九条ねぎ(711年～、東寺周辺九条村で栽培始まる)  
京こかぶ(693年～、日本書紀記載)  
堀川ごぼう(豊臣秀吉築城第壱堀跡で生育)  
伏見とうがらし(1638年～歴史書記載)等

### 魅力2 生産農家のこだわりで栽培!

・京都の肥沃な土壌、美味しい水、寒暖差のある気候に合った栽培(野菜栽培に適す)  
・生産農家や試験研究機関等が切磋琢磨して品種改良し、種と技術を伝承  
・GAP(農業生産工程管理)の先駆けとも言える「京都こだわり生産認証システム」を導入して生産、検査もしっかり!

### 魅力3 機能性成分を多く含む!

・人体に大切な栄養成分、機能性成分を多く含む(グラフはORAC値の比較)  
・「京野菜機能性活用推進連絡協議会」で一般野菜に比べて多く含むことを確認し、その内容を情報発信中  
・機能性NET <http://kenko-kyoyasai.jp/>





# ブランド京野菜の産地マップ



## ブランド京野菜の出回り時期

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
みず菜(京みず菜)												
壬生菜(京壬生菜)												
九条ねぎ												
花菜												
京たけのこ												
賀茂なす												
伏見とうがらし												
万願寺甘とう(万願寺とうがらし)												
京山科なす												
鹿ヶ谷かぼちゃ												
京夏ずきん												
京こかぶ												

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
えびいも												
堀川ごぼう												
やまのいも												
聖護院かぶ												
聖護院だいこん												
金時にんじん												
紫ずきん												
くわい												
丹波くり												
京都府産丹波大納言小豆												
京都府産黒大豆新丹波黒												

※金時にんじん・くわいについては、京都府産の一般的な出回り時期です。

### 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タ、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へらの形をしています。
- 特有のピリッ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、めたなどに適します。

### 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いるいた寒咲きなたねの蕾を食用にしたものです。
- 心地よい菌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、今では京都府内全域に栽培が広がっています。
- 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ふくらとしたなすです。
- 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・粘質で、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ます。
- 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

- 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、薬の部分もおしく食べることができます。

### えびいも・こえびちゃん

10月下旬～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味が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。
- 棒鮎とともにゆつくり煮付けた炊き合わせが有名です。
- 空洞部分に肉やえびを詰めるなどして煮物にします。

### 堀川ごぼう

11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280年前、聖護院の農家が近江かぶ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、薄切りのよい食感が特長です。
- ビタミンC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180年前、聖護院の農家が尾張の長大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。
- かぶら蒸しをはじめ、おでんで楽しめます。

### 金時にんじん

11月上旬～3月下旬

- 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。
- 粕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かれます。

### くわい

12月上旬～12月下旬

- 「良い芽が出ますように」と子孫繁栄するように」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。
- 甘露煮やマロンク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。
- 和菓子などの加工品や豆ご飯などにも使われます。