

この日はラーメンもダメ？



九条ねぎの逸話

今から1150年ほど前に、弘法大師が東寺付近で大蛇に追いかけられ、ネギ畑に隠れて難を逃れたことから、弘法大師の縁日である毎月21日には、ネギを食べることを遠慮する風習が伝えられています。

今やサラダの定番

みず菜・壬生菜の小株化

そもそものみず菜・壬生菜は、茎の数が1株で500から600本にも達する大株に育てていました。20年ほど前から、若い株の段階で収穫し、数株をポリ袋に入れて出荷するようにになりました。若い株なのでやわらかく、サラダなどでよく利用されるようになりました。古くからある伝統野菜も、時代とともに育て方や食べ方は変化しています。



堀から生まれた...

堀川ごぼうの名前の由来

天正15年(1587年)、豊臣秀吉が京都に聚楽第を建てました。その後、住んでいた堀の秀次を謀反の疑いで追放し、聚楽第は取り壊され、その堀は周辺住民のゴミ捨て場となって埋まっていきました。その場所ではまたま育った巨大な越年ゴボウが「堀川ごぼう」の始まりと言われています。



仏様のお告げが今も続く

鹿ヶ谷かぼちゃの歳事

鹿ヶ谷かぼちゃが産まれるよりも昔、大文字山の麓にある住蓮山安楽寺の真空益随上人が本堂で修行中、本尊の阿弥陀如来から「夏の土用のころにかぼちゃを振舞えば中風にならない」というお告げがあり、仏前に供えて供養したのが「かぼちゃ供養」の始まりと言われています。



なるほど!

京のブランド産品

— おいしさのヒミツ見つけよう —



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会館内
TEL: 075-681-4284 FAX: 075-672-4081 E-mail: furusato@kyo-furusato.jp

さいさい京野菜倶楽部ホームページ <http://kyo-furusato.jp/>

京野菜(京の伝統野菜)とブランド産品の関係図

京都府内には、京野菜など特徴のある農林水産物がたくさんあります。この中で、人にも環境にもやさしい生産方法に取り組み、品質が特に優れたものを、「京のブランド産品」として認証し、消費者などにアピールしています。

下の図は、京野菜と京のブランド産品の関係図です。京のブランド産品は、野菜のほか、林産物や水産物なども認証しています。



おいさと信頼の目印「京マーク」

京都の頭文字K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。
※登録商標です。

京の伝統野菜 37 品目



京のブランド産品 27 品目

現存するもの 35 品目

うち消費者向け出荷が少ないためブランド指定していないもの22品目

青味大根、桃山大根、莖大根、辛味大根、時無大根、佐波賀大根、佐波賀蕪菁、鶯菜、松ヶ崎うきな蕪、大内蕪、舞鶴蕪、酸苺菜、京水芹、京ウド、ジュンサイ、京ミョウガ、もぎ加子、聖護院胡瓜、桂瓜、田中トウガラシ、柗野ササゲ、畑菜

絶滅したもの 2 品目

郡大根、東寺蕪



京の伝統野菜に準じるもの 3 品目

鷹ヶ峯とうがらし



京の伝統野菜以外のブランド認証品目 12 品目



京の伝統野菜の定義(ていぎ)

- ① 明治以前に導入されたもの
- ② 府内全域が対象
- ③ たけのこを含む
- ④ キノコ、シダは除く
- ⑤ 絶滅した品種も含む

京のブランド産品の条件

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・生産地を厳選したもの。
(公社)京のふるさと産品協会が認証しています。

認証基準

1. イメージが京都らしい
2. 1.以外のもの販売拡大を図る必要がある
3. 次の要件を備えている
 - ・出荷単位としての適正な量を確保・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

- ・農業・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
- ・第三者機関が栽培状況のチェック結果など、システム全体の運営状況について検証

※1) 明治以前に栽培されていた記録があるものなど、昭和63年3月に京都府で決められたもので、絶滅した2種類を含めて37種類あります。

京野菜 今と昔



京野菜のこと しらべてみよう!

毎日食べる野菜はこうして、
人々と共に歩んできたんだよ。
そして今、私たちが作った
京野菜がみんなの
お口の中へ!

どうして、京野菜ができたのかな?

今からおよそ1200年前、京都に都(平安京)がお
かれ、各地から献上品として多くの野菜が集まりま
した。海から遠く、魚などが手に入りにくかったこと
もあり、野菜の色や味を重視した料理が工夫される
ようになりました。

現在の京都市に当たる地には
昔、都がおかれていて
政治や文化の
中心だったんだよ。



京料理はおだしが
おいしいから、
煮炊きすると
野菜がもつと
おいしくなるんだよ!



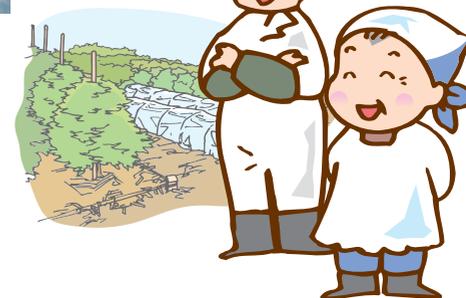
また、京都の土地や気候が、野
菜づくりに適していたこと、そし
て農家の優れた技術でよい野菜
がつくられました。「京料理」と
「京野菜」はこのような状況の中
で生まれてきたのです。

京野菜をみんなで守っていこう

振り売り(写真)や朝市などは、農家の
方が、消費者に美味しい野菜を直接届ける
しくみのひとつです。



これからの京野菜と
食文化をつくるのは
みんなだよ!
京野菜を見かけたら、
そんなことをちよつと
思ってくれと
うれしいな。



振り売りは畑から採れた
ての野菜を、直売なじみ
の家に売り歩くんだよ



作る人と買う人が
一緒になって京野菜を
守ってきたんだね!



1200年をこえる長い年月をかけて京都
の人々によって守り継がれてきた京野菜に
は、九条ねぎや壬生菜など、当時の生産の中
心地であった京都の地名がその由来となっ
ているものが多くあります。

私たちが今食べている京野菜には、そん
な歴史を受け継ぎながら、再び見直され、今
も昔も農家の人々の日々の惜しみない手間
暇と愛情がいっぱい詰まっています。



京のブランド産品



色よし、味よし、姿よし！
千年の都が磨き上げた
香り高い京の野菜達！



「京のブランド産品」
27品目をご紹介します！

お店で売っている時期
一年中
サラダ・煮物などに
・ビタミンE
・食物せんい



シャキシャキッ
京野菜の代表選手

京みず菜 (みず菜)

きょうみずな (みずな)
江戸時代の書物にも登場するほど歴史は古い。その名のとおりのみずみずしさとシャキシャキとした食感を求めて、いろいろな料理の材料として大人気！

ピリッとしたからさに、はまります
京壬生菜 (壬生菜)

きょうみづな (みづな)
1800年代から壬生寺付近(京都市中京区)で作られていた、みず菜の兄弟。ピリッとしたからさが人気のひみつ。毎日の食卓に。



お店で売っている時期
一年中
煮物・あえ物・
サラダなどに
・ビタミンC
・食物せんい

毎日食べて元気いっぱい！

九条ねぎ

くじょうねぎ
約1300年前に栽培がはじめられたという記録があるブランド京野菜の中でも歴史の古い野菜。昔からかぜに効くと重宝されてきました。甘さと柔らかさの秘密は葉の中のめりり。



お店で売っている時期
一年中
みそ汁・酢みそあえ
すき焼きなどに
・ビタミンB
・カロチン

食卓に春の気配を運ぶよ 花菜

はなな
心地よい歯ごたえと独特の風味。鮮やかな黄緑色が、食卓に春らしさを演出します。昔、伏見桃山(京都市伏見区)あたりで初春の切り花として栽培されていたものを、花が開く直前のつぼみの時に収穫し、食用としたのがはじまりとされています。



お店で売っている時期
**12月中旬～
4月中旬**
からしあえ・
おひたしなどに
・ビタミンC

お店で売っている時期
**3月上旬～
5月上旬**
若竹煮・
たけのこごはんなどに
・たんぱく質
・食物せんい



春と一緒に顔を出さ 日本一の折り紙つき！ 京たけのこ

きょうたけのこ
1年中、土の管理など竹を栽培している畑の手入れは手を抜く暇がありません。それも春になってこの京たけのこが顔をだしてくれればこそその苦労です！

びっくり! からみのない やさしい味のとうがらし 伏見とうがらし

ふしみとうがらし
昔は京都でとうがらしと言えばこのとうがらしのことを言ったとか。とうがらしの中ではもっとも細長い品種で12cm～18cmほど。甘みがあり食べやすいので、いっぱい食べれば夏ばてに効果があります。

お店で売っている時期
**5月上旬～
10月下旬**
網焼き・煮物などに
・カルシウム
・食物せんい



なまの中の代表格! 賀茂なす

かもなす
丸いかたちが見た目にもかわいらしい。煮炊きしても形がくずれにくい丈夫な頑張りやさん。

お店で売っている時期
**5月上旬～
10月下旬**
でんぐく
田楽・煮物などに
・ビタミンC



大きくてボリューム満点!
とうがらしの王様

万願寺甘とう (万願寺とうがらし)

まんがんじあまとう(まんがんじとうがらし)

京都の北部、舞鶴で生まれた大きくて長いとうがらし。柔らかくからくないので食べやすい!ヘタ近くが少しくびれているのが特徴。



お店で売っている時期
5月下旬~
10月下旬
網焼き・
てんぷらなどに
・ビタミンC
・食物せんい

見事にくびれた、ひょうたん形 鹿ヶ谷かぼちゃ

しがたにかぼちゃ

ごつごつとした表面とくびれた形が不思議。
かわいい黄色の花が咲いて、青い実がなり、茶色に変わってきます。



お店で売っている時期
7月中旬~
8月上旬
肉詰めなどに
・ビタミンC

お店で売っている時期
6月中旬~
10月上旬
煮物・漬物などに
・カリウムやリンなどのミネラル



ふっくら・柔らか・卵型 京山科なす

きょうやましなす

かわいらしい玉子形のなす。皮が薄くて柔らかい。おじいちゃんやおばあちゃんが子どものころは、京都で「なす」といえば、山科なすのことを指すほど普通に生産されていたもの。昔ながらのおいしさは格別です。

夏に食べられる丹波黒大豆のえだ豆 京夏ずきん

きょう なつずきん

紫ずきんの妹分。こちらも丹波黒大豆から生まれた夏限定のえだ豆。粒が大きく、甘味たっぷりで、もちもちとした食感が楽しめます。

お店で売っている時期
8月中旬~下旬
えだ豆・豆ご飯に
・たんぱく質・ビタミンC
・カルシウム



お店で売っている時期
8月中旬~下旬
えだ豆・豆ご飯に
・たんぱく質・ビタミンC
・カルシウム



紫色のかわいいぎきに似ているよ! 紫ずきん

むらさきずきん

お正月料理に出てくる丹波黒大豆を品種改良して、実が熟す前に収穫した秋のえだ豆。粒がとっても大きく、こくと甘みがたっぷり。

京都で育った京美人 京こかぶ

きょうこかぶ

真っ白い肌、美しい球形は芸術品のよう。きめ細やかな肉質と、繊細な甘みがおいしさのヒミツ。



お店で売っている時期
5月上旬~
7月下旬
9月中旬~12月中旬
煮物・サラダなどに
・食物せんい

お店で売っている時期
10月下旬~
2月下旬
棒鱈と相性抜群
・ビタミンC
・ビタミンE



じっくりと、味がしみ込む にっくりと、顔がほころぶ えびいも

えびいも

さといも的一种。横縞と先が曲がった形がエビに似ていることからその名が付いたとか。棒鱈(たらの干物)とえびいもの炊き合わせは冬の京料理には欠かせません。

お店で売っている時期
11月上旬~
12月下旬
詰め物料理などに
・ビタミンC
・ミネラル



中の空洞はおいしさのしるし!
堀川ごぼう

ほりかわごぼう
豊臣秀次没後、ごみ捨て場となった聚楽第の堀で偶然出来たものが、今に伝えられています。直径が6~9cmもあるその太さにはびっくり。じっくり2年近くかけて育てるからこそ、香りが高く繊維が柔らかか。

お店で売っている時期
11月中旬~
2月下旬
ふるふき大根・
おでんなどに
・ビタミンC



ほくほく! 冬の贈り物
聖護院だいこん

しょうごいんだいこん
約180年前、京都の聖護院(京都市左京区)の農家が尾張(愛知県)の長大根から作り出しました。大きくて丸く、からみがないのが特徴です。長時間煮ても煮くすれにくく、とても柔らかか。

お店で売っている時期
11月~12月
とろろ汁・
お菓子の材料などに
・ビタミンC

おいたら真っ白!“つくねいも”
やまのいも

やまのいも
丸くごろごろとした表面からは想像がつかないほど中身は真っ白な美しさ。水分が少なく、粘りがとても強いのが特徴。消化がよくて栄養価が高く体調管理にとっても頼りになります。



お店で売っている時期
11月上旬~
1月下旬
冬の料理の彩りに
・ビタミンA
・ビタミンB
・ビタミンC



真っ赤なおいしさ!
金時にんじん

きんときにんじん
昔から伝わる日本のにんじんの色は真っ赤。柔らかく甘みが、ぎゅっと詰まっています。みんながよく見るオレンジ色のにんじんは、あとから日本に入ってきたもの。

お店で売っている時期
11月中旬~
2月下旬
かぶら蒸し・
漬け物などに
・ビタミンC



京都の冬の王様
聖護院かぶ

しょうごいんかぶ
京都の冬には欠かせない「千枚漬」の材料。どっしりとした日本最大級の大きさは、風格さえ感じさせます。歯切れの良い食感が特長。

お店で売っている時期
12月上旬~
12月下旬
煮物・揚物などに



カブよい芽に将来の願いを込めて!
くわい

くわい
甘みと、ほろ苦さが特徴。お正月に食べるおせち料理には欠かせない一品。

爽やかな甘味が特徴
京たんご梨

きょうたんごなし
甘さたっぷり、みずみずしさ
いっぱい、青梨です。光セン
サーで糖度の高いものだけを
選んでいます。



お店で売っている時期
9月上旬~下旬
秋のレジャーの
お供に

お店で売っている時期
9月中旬~
10月中旬
くりご飯・ゆで栗に
ビタミンB1



“栗の大きさは卵のごとし”
と江戸時代の書物にも
丹波くり

たんぼくり
くりと言えば「丹波くり」と言われるほ
ど有名。とても大粒で、ビタミンBが
豊富。くりご飯やゆでくりなどで風味
を楽しめます。

煮ても皮が切れない
京都府産
丹波大納言小豆

きょうとふさんたんばだいごんあすき
粒が大きくて色つやが良く、独特の香
りがあります。京菓子など高級菓子に
はなくてはならない存在です。



お店で売っている時期
11月上旬~
12月中旬
高級菓子の
原材料に

お店で売っている時期
12月上旬~下旬
おせち料理や祝い事に
カルシウム・ビタミンB
たんぱく質



お正月には欠かせない、マメになるように
京都府産黒大豆
新丹波黒

きょうとふさんくろだいすしんたんぼくろ
とても大粒で煮ても形がくずれません。
おせち料理には欠かせない存在です。
和菓子や豆ご飯にも使われます。

お店で売っている時期
一年中
干物や味噌漬け・
さしみなどに



屈折した頭が特徴。味は一級品
丹後ぐじ

たんごぐじ
白身の魚で、身がやわらかく、京料理
には欠かせない食材です。干物や味
噌漬け、さしみ、塩焼き、照り焼き、酒
蒸し、から揚げなどで楽しめます。

貝の足は鳥のクチバシのよう
丹後とり貝

たんごとりがい
京都府独自の技術により、1年かけ
てじっくり育てられます。一般のとり
貝に比べてひとまわり以上も大きく
なります。



お店で売っている時期
4月下旬~
7月中旬
お造り・酢の物・
寿司ネタなどに



お店で売っている時期
一年中
京都の料理や
食材と一緒に

※お酒は20歳になってから

京のブランド産品 生産地

何がどこで作られているのかな？

※平成25年3月現在

もっと詳しく知りたくなったら
自分でも調べてみよう！
農家の人や先生に聞いてみよう！



北部

南部



中部

南部