

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
京みず菜												
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												
紫ずきん												

出回り時期 周年物の旬

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
京こかぶ												
堀川ごぼう												
えびいもこえびちゃん												
金時にんじん												
やまのいも												
聖護院かぶ												
聖護院だいこん												
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												

※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。○シキシキとした、くせのない味わいで、肉の臭みをとる働きもあります。○油揚げなどの煮もの、サラダ、からし和え、浅漬けなどの生食から加熱まで、料理の汎用性も高く、毎日の食卓に欠かせない存在です。

(主な成分) ビタミン、カルシウム、鉄分

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。○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。

(主な成分) ビタミン、カロテン、カリウム、カルシウム、鉄分

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。○たいへん香りが良く、菜味のほか、煮物、鍋物、めたなどに適します。

(主な成分) カロテン、ビタミンB

花菜

12月中旬～1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なたねの蕾を食用にしたものです。○心地よい歯ごたえと独特の風味があり、抗酸化能力に優れています。○からし和え、お吸い物、おひたし、漬物などに適します。

(主な成分) ビタミン、カルシウム、鉄分、カリウム、葉酸

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。○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。

(主な成分) タンパク質、ミネラル、食物繊維

賀茂なす

5月上旬～10月下旬

○1個220g、400g以上もある大きさと肉質の良さを「ナスの女王」と呼ばれています。○肉質が緻密で、煮炊きしても型くずれしません。○丸形をいかけた田楽や揚げ物に適しています。

(主な成分) カルシウム、ビタミン

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。○網でかき焼いたり、煮物、てんぷらなどに適します。

(主な成分) カルシウム、ビタミン、食物繊維

万願寺甘とう(万願寺とうがらし)

5月中旬～11月下旬

○舞鶴市生まれの大型のとうがらしです。○ポリポリとした肉厚に甘さとやわらかさが特長で辛味はありません。○皮膚や粘膜の健康維持に欠かせないビタミンAはピーマンの約2倍。○種が少ないので、焼く、煮る、揚げるなど様々な楽しめます。

(主な成分) ビタミン、カロテン、食物繊維

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とうがらしです。○肉質が緻密で、煮炊きしても型くずれしません。○表皮には活性酸素の働きを抑えるナスニンを含みます。○煮物、焼きなす、ぬか漬けなど最高の味わいです。

(主な成分) カリウム、リン

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。○ひょうたん形の空洞をいかし、中にひき肉を詰めるなどの料理法もあります。○成人病の予防が期待できる、リノレン酸は、西洋かぼちゃの約7倍です。○形のおもしろさから、観賞用としても利用されます。

(主な成分) リノレン酸、食物繊維

京夏ずきん

8月上旬～8月下旬

○丹波黒大豆から生まれた夏のえだ豆です。○粒が大きくツツがあり、甘味がたふ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。

(主な成分) タンパク質、ビタミン、カルシウム

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。○粒が大きくツツがあり、甘味がたふりです。○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。○含まれているメチオニンやビタミンB1は、アルギニルの分解を促し、肝機能の働きを助けます。

(主な成分) タンパク質、ビタミン、カルシウム

京こかぶ

5月上旬～7月中旬

○真つ白い肌、美しい形状のこかぶです。○きめ細かく緻密な肉質、繊細な甘味があります。○京料理には欠かせない食材です。○栄養価の高い葉も美味しく食べることができます。サラダにもおすすめです。

(主な成分) ビタミン、鉄分、カリウム

堀川ごぼう

10月上旬～12月下旬

○近年栽培の大型ごぼう。中に空洞があり、空洞部分に肉やえびを詰めるなどして煮物にします。○肉質が高く、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。○ビタミンCの含有量は、細いごぼうの約3倍で抗酸化能力が高い食材です。

(主な成分) ビタミン、食物繊維、カルシウム

えびいもこえびちゃん

10月上旬～12月下旬

○さといも一種で、表面に縞模様があり、形がえびに似ていることから縁起の良い食材として重宝されています。○肉質が緻密で煮込んでもしっかりと味がしみ込みます。○棒麩とともにゆつくり煮付けた炊き合わせが有名です。

(主な成分) ビタミン、カリウム、葉酸

金時にんじん

11月上旬～1月下旬

○表皮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。○粕汁や正月の煮しめなど冬の料理の彩りとして欠かせない食材です。○煮炊きすると、甘味と肉質のやわらかさがひかれます。○加熱調理で抗酸化機能が増加します。

(主な成分) ビタミン、カロテン、リピン

やまのいも

11月上旬～2月下旬

○一般に「つねいも」とも呼ばれる丸いもの種です。○肉質がしまり、水分が少なく、たべへん粘りが強いのが特長です。○すりおろしてとろろ汁にするほか、饅頭などの菓子原料としても使われます。

(主な成分) 食物繊維、カリウム、ビタミン

聖護院かぶ

11月中旬～2月下旬

○享保年間1716年～1736年に、聖護院の農家が近江かぶから作りました。○球型でしりとりとした大かぶです。○きめ細かく緻密な肉質、菌切れのよい食感が特長で、ビタミンCが豊富です。○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。○栄養価の高い葉も美味しく食べることができます。サラダにもおすすめです。

(主な成分) ビタミン、鉄分、カリウム

聖護院だいこん

11月中旬～2月下旬

○文政年間1818年～1830年に、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、ビタミンCを煮くずれることができます。○長時間炊いても煮くずれず、とろっと仕上がるので、ふろふきだいこんやおでんで楽しめます。

(主な成分) ビタミン、食物繊維、カリウム

くわい

12月上旬～12月下旬

○良い芽が出ますように「子孫繁栄するよう」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。○おせち料理の煮物のほか、スライスして揚げ物にしたら、鍋物にも適しています。

(主な成分) タンパク質、カリウム、リン

丹波くり

9月中旬～10月下旬

○栗といえは「丹波くり」と言われるほど有名です。○大粒で色々に優れています。○甘露煮やマンゴーラッゼなどのお菓子作りの材料にも適しています。また、栗ご飯やゆで栗風味を楽しめます。

(主な成分) カリウム、ビタミン

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、つぶあんや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なくてはならない存在です。

(主な成分) タンパク質、食物繊維、カリウム、ビタミン

京都府産黒大豆新丹波黒

一年中

○大粒でしわがなく、煮くずれしないのが特長です。○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。

(主な成分) タンパク質、食物繊維、カリウム、ビタミン