

グッと、沼田そだち



グッと、沼田そだち | おいしい沼田
ホームページはこちらから！

群馬県

沼田市ずかん

春
夏
秋
冬



沼田市ずかん

目次

アスパラガス	3	ニラ	22
イチゴ	4	ニンジン	23
インゲン	5	沼須ねぎ	24
うど	6	白菜	25
梅	7	はちみつ	26
枝豆	8	パプリカ	27
柿	9	ふき・ふきのとう	28
カボチャ	10	豚	29
きのこ	11	ブロッコリー	30
キャベツ	12	ほうれん草	31
きゅうり	13	やまいも	32
小松菜	14	リンゴ	33
こんにゃく芋	15	レタス	34
里芋	16	米・さくらんぼ	35
ジャガイモ	17	サマーフルーツ・ソバ	36
大根	18	とうもろこし・トマト	37
玉ネギ	19	乳牛・ブドウ	38
たらの芽	20	ブルーベリー	39
ナス	21	1人分の栄養価	39

📖 レシピ有り



エピソード

沼田全域で栽培されていて、近年では生産量が少なくなっていますが、年末需要に向けて早い時期の出荷ができる品種を、ハウス栽培による付加価値のある出荷を目指しています。



アスパラガス <旬・春>



地元でおすすめ! アスパラガスとホタテ貝のソテーサラダ

王道の組合せ。間違いない味。



生産者さんの声

アスパラギン酸いっぱい代謝アップ!

詳細

ユリ科の植物で、地上に伸びてくる新芽の茎を食用とします。種を植えてから収穫まで2年から3年かかりますが、その後10年間ほど同じ株で次々と芽が出て収穫ができます。日本へは、江戸時代にオランダ人によって長崎に伝えられました。当時は「オランダキジカクシ」や「西洋ウド」などと呼ばれ、食用ではなく観賞用として栽培されていました。食用として栽培され始めたのは昭和30年代に入ってからです。

📌 まめ知識

1. アスパラは、1日に5cm以上も大きくなります。収穫後も、まだ上に伸びようとするので、保存するときには横ではなく、冷蔵庫に立てて保存しましょう。
2. アスパラガスには、疲労回復、スタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種、アスパラギン酸が多く含まれています。アスパラギン酸は、穂先に多く含まれます。

品種



グリーンアスパラ
【ぐりーんあすばら】

最も多く流通しているアスパラガスです。新陳代謝を促し、体力回復効果のあるアスパラギン酸を多く含みます。



ホワイトアスパラ
【ほわいとあすばら】

ヨーロッパなどで主流の、土などを寄せて日が当たらないように育成させた白いアスパラガスです。グリーンアスパラガスに比べて苦味やくせがないのが特徴です。



パープルアスパラ
【ぱーぷるあすばら】

表皮の部分にアントシアニン系の色素を多く含み、鮮やかな紫色をした品種です。やわらかく甘みも強いのが特徴で、やわらかい先を生のまま食べることができます。

レシピ：アスパラガスとホタテ貝のソテーサラダ



材料 (4人分)

- アスパラガス・・・12~15本
- ホタテ貝柱・・・8コ
- オリーブオイル・・・大さじ1
- 塩・・・小さじ2/3
- こしょう・・・少々
- 白ワインビネガーまたは酢・・・大さじ1

作り方

- ①アスパラガスは根元を1cmほど切り落とし、下半分くらいの堅い皮を軽く剥き、長さを2つに切る。ホタテ貝柱は厚みを半分にする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱してアスパラガスを並べ、中火で両面に焼き色をつけて取り出す。
- ③続けてホタテ貝柱を中火で両面色よく焼き、アスパラガスを並べ戻して塩、こしょうを振る。
- ④器に盛り、ワインビネガーを振りかける。

一人分の栄養価

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 相当量 (g)
72	7.7	3.2	2.8	1.1

※その他栄養価は巻末参照



エピソード

豊かな環境に恵まれた沼田市のイチゴは、丁寧な栽培され、東京方面に出荷されるほか、それぞれのイチゴハウスでのイチゴ狩りや直売などで味わうことができます。



イチゴ<旬・春冬>



地元でおすすめ!

イチゴ大福

餅の中には餡と大きな苺が。上品な甘さで苺が引き立ちます。



生産者さんの声

ビタミンいっぱいイチゴで、みんなの笑顔いっぱい!

詳細

群馬県は冬の日照量が多く、イチゴ栽培に適しています。沼田市のイチゴは、収穫期間が長く11月下旬から6月中旬まで出荷が続きます。促成品種の「章姫」は11月下旬から出荷が始まり、12月には群馬県育成品種「やよいひめ」の出荷も始まります。

🍎まめ知識

1. 日本人はイチゴが好き。日本人のイチゴ消費量は世界でもトップクラスと言われています。
2. イチゴは先のほうが甘いので、ヘタの部分から食べるのが美味しい食べ方です。

品種



章姫
[あきひめ]

果実はやや大きく、細長い円錐形をしています。果肉は柔らかくジューシーで、酸味が少なくその分甘さを感じます。11月下旬より収穫となります。



やよいひめ
[やよいひめ]

群馬県育成品種です。主な産地も群馬県です。果皮の色が淡く鮮やかで、糖度が高く、食味が良いです。県全体の作付面積の7割を占め、12月中旬より収穫となります。



とちおとめ
[とちおとめ]

果皮の色は鮮赤で果形は比較的整った円錐形をしています。果実は大きく、果肉は淡紅色です。12月中旬より収穫となります。



おぜあかりん
[おぜあかりん]

群馬県育成品種です。果実が堅く、色と味も良く、日持ちも良いことから、ケーキの上で活躍しています。3月下旬より収穫となります。

レシピ：イチゴ大福



一人分の栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
134	4.0	0.4	28.1	0.0

※その他栄養価は巻末参照

材料 (6個分)

- 切り餅・・・150g
- 砂糖・・・33g
- 水・・・大さじ1~5
- あんこ・・・180g
- いちご・・・6個
- 片栗粉・・・適量

作り方

- ①あんこは6等分に丸める。いちごはヘタをとる。
- ②耐熱容器に餅と水大さじ1と砂糖半分を加え600Wのレンジで2分ぐらい加熱し、途中で上下裏返しめん棒で突く。
- ③②にさらに水を加えながらレンジで加熱し、残りの砂糖も加えめん棒を突く。
※滑らかになるまで
- ④③を片栗粉を敷いたお皿にのせ6等分にする。
- ⑤④の餅を丸く薄くのぼして中心にあんこといちごを入れ包む。



エピソード

沼田市でも利根町などの標高の高いところで生産が盛んな野菜の一つです。生産量はそれほど多くありませんが高原での栽培に向いており、やわらかく良質なインゲンの栽培がされています。



インゲン<旬・夏>



地元でおすすめ!

いんげんと豚肉の香り炒め

香りが食欲を誘う一品です。



生産者さんの声

ぐんぐん育つインゲン食べて、みんなも元気に大きくなあれ!

詳細

原産地アメリカからコロンブスがヨーロッパに持ち帰ったことから、ヨーロッパに広がり明(今の中国)を経由して日本に伝えられました。栽培は江戸時代からはじまり、名前の由来は日本にインゲンを伝えた明の帰化僧・隠元禅師の名にちなんでいます。

🍎まめ知識

1. ツルが伸びて支柱に巻き付くツル性植物は、遺伝的に巻き方が決まっています。インゲンは天に向かって時計回りで巻いていく右巻きとなっています。
2. インゲンは若いさやをまるごと食べる場合は「サヤインゲン」、完熟した豆を食べる場合は「インゲン」と呼ばれます。

品種



つるあり種
[つるありしゅ]

名前のとおりツルが支柱にまきついて伸び、高さ2m以上に育つ品種です。2カ月の間収穫することができ、葉も大きく緑のカーテンとしてもオススメです。



つるなし種
[つるなししゅ]

ツルが伸びなく、丈が40~50cm程度の品種です。タネまきから55日ほどで収穫でき、栽培期間が短いので、栽培しやすいのが特徴です。

レシピ：いんげんと豚肉の香り炒め



一人分の栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
76	3.9	4.8	3.6	1.3

※その他栄養価は巻末参照

材料 (4人分)

- いんげん・・・200g
- 豚ひき肉・・・50g
- サラダ油・・・大さじ1/2
- A 長ネギみじん・・・大さじ1
- しょうが・・・小さじ1
- にんにくみじん・・・小さじ1
- しょうゆ・・・大さじ2
- 酒・・・大さじ1
- 赤唐辛子小口切り・・・1/2本
- ごま油・・・適量

作り方

- ①いんげんは筋を取って塩ゆでし、斜め2~3等分に切る。
- ②鍋に油を熱し、Aを炒める。香りがでたらひき肉を入れ、色が変わったら酒を加え、しょうゆを入れて少し煮て、いんげんを加えて炒め煮にする。
- ③全体になじんだら赤唐辛子を加え、好みでごま油で風味づける。



エピソード

利根沼田地域のうどは、根株をハウス内に伏せ込んで加温し、年末から春先にかけて出荷する緑化促成という作型で、全国でも有数の産地となっています。一足早い春の食材として、消費者や市場等から高い評価を得ています。



うど<旬・春>



地元でおすすめ!

うどの胡麻和え

香りが強く、ほろ苦い大人の味。
お酒のおつまみにいかが。



生産者さんの声

木になる前の栄養を蓄えた
若芽を食べよう!

詳細

うどは特有の香りとほのかな苦味、そしてシャキッとした歯触りが持ち味の野菜で、数少ない日本原産野菜の一つとも言われています。うどは本来山菜で、一般にスーパーなどに並んでいるものはほとんどが栽培物です。栽培物にも完全に遮光して作られる「軟白うど」とある程度日光に当てながら根もとにもみ殻等をかぶせていき軟白した「山うど」として売られているものがあります。

🔔まめ知識

- 「うどの大木」という慣用語は「体ばかり大きくて役に立たない」という意味で使われますが、うどは「木」でなく実は「多年草」です。
- 英語でも「うど」は、そのまま「udo」と呼ばれています。

品種



軟白うど
[なんかうど]

流通しているものの多くは軟白栽培されたものです。栽培時に日光を遮ることによって白くやわらかく育ちます。山うどに比べて苦味はおだやかです。



山うど
[やまうど]

野生のうど、または軟白うどを緑化したものが山うどと呼ばれています。香りと風味が強く、苦味やアクも多めですが自然の味を好む人に人気です。



利根白
[とねしろ]

群馬県育成品種です。緑化栽培で収量が多く、食味もアクが少なくやわらかいという特性があり注目の品種です。

レシピ：うどの胡麻和え



一人分の栄養価

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 相当量 (g)
50	1.7	3.3	4.5	0.7

※その他栄養価は巻末参照

材料 (4人分)

- うど・・・1本
- アボカド・・・1/2個
- すりごま(白)・・・大さじ2
- しょうゆ・・・大さじ1
- レモン汁・・・大さじ1強
- 砂糖・・・小さじ1弱
- 練りわさび・・・小さじ1/2

作り方

- ①うどは洗い5cm長さに切り、縦薄切りにし、さらに千切りにして茹でる。
- ②アボカドは皮をむき千切りにする。
- ③ボールにすりごま、しょうゆ、レモン汁、砂糖、わさびを入れ良く混ぜ合わせる。
- ④③のごまたれにうど、アボカドを加えよく混ぜ合わせる。



エピソード

群馬県は全国第2位の生ウメ産地です。各家庭では梅干しを漬けたり、梅酒を作ったりと、それぞれの家庭の味を楽しんでいます。



梅<旬・夏>



地元でおすすめ!

水菜の梅風味サラダ

水菜も梅もサッパリしていて、夏の暑い日にオススメです。



生産者さんの声

クエン酸で疲労回復、
夏バテ知らず!

詳細

梅は中国が原産で、日本へは奈良時代に中国から伝わったと言われています。梅には、梅干し、梅酒、カリカリ梅、ジュースなど様々な加工品があり、梅は日本人の食卓に欠かせない食材の一つと言えるでしょう。また、疲労回復効果のあるクエン酸が豊富に含まれており、胃腸の調子を整えたり、二日酔いを解消する効果もあると言われています。

🔔まめ知識

1. 群馬県には三大梅林と呼ばれる梅の名所があります。安中市の「秋間梅林」と高崎市の「榛名梅林」「箕郷梅林」です。
2. 魚を煮るときに、梅干しの種と生姜を入れると、クエン酸などの効果により魚の臭みがとれます。

品種



南高梅
[なんこうばい]

日本一有名な梅であり、「紀州南高梅」とも呼ばれます。小粒南高梅と言われる南高梅よりも少し小ぶりのものは、全国で広く栽培されています。



白加賀
[しらかが]

花も実も楽しめる古くから親しまれてきた優良品種で、梅干しや梅酒などに向いています。25~30gで種が小さく肉厚です。旬は6月中旬頃~。



紅の舞
[べにのまい]

群馬県育成品種です。果肉が赤いスモモとウメを交配した品種で、赤い果肉とさわやかな酸味が特徴です。木の生育状態が良く、その性質はスモモに似ています。

レシピ：水菜の梅風味サラダ



一人分の栄養価

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 相当量 (g)
19	1.0	0.1	4.1	1.1

※その他栄養価は巻末参照

材料 (4人分)

- 水菜・・・1わ
- 大根・・・5cm
- 梅干し・・・2個
- A { めんつゆ・・・大さじ1
- 酢・・・大さじ1
- 水・・・大さじ2

作り方

- ①水菜は3cm長さに切る。大根は皮を剥いて薄い輪切りにし、さらに細切りにする。水にさらして水気をよく切る。
- ②梅干しは種を取り除いて、包丁でペースト状にたたく。梅干し、Aを混ぜ合わせ、水菜、大根をあえる。



エピソード

5月から平坦地域のトンネル栽培の出荷が始まり、その後、順次、中山間地へと産地が移り10月まで出荷が続きます。



枝豆<旬・夏>



地元でおすすめ!

えだまメンチ

枝豆の甘みと歯応えが美味しいメンチカツです。



生産者さんの声

美味しくて次々と手が出ちゃう！
食べ過ぎ注意。

詳細

高原の冷涼な気候を生かして栽培される沼田市の枝豆は、味が良く品質が良いと市場でも高い評価を受けています。最近では茶豆風味の枝豆が人気です。収穫後の速やかな予冷処理や鮮度保持フィルムの包装により、甘みの凝縮された高品質の枝豆を消費者の皆さんに提供しています。枝豆という名前は「枝成り豆」からつけられたと言われています。

🔔まめ知識

1. 枝豆を成熟させ、サヤからだし乾燥させたものが大豆となります。そして、大豆から豆腐や納豆は作られています。
2. 「えだまメンチ」地元にある県立利根実業高等学校が、特産品である枝豆をメンチカツに入れ「沼田の新名物」として考案・開発しました。

品種



ゆあがり娘
[ゆあがりむすめ]

トンネルから露地栽培まで栽培可能な中早生種です。茶豆風味の甘みと香りのある食味抜群の枝豆です。



ゆかた娘
[ゆかたむすめ]

露地栽培に最適な中生種です。強い甘みと独特の香りがあり、食味が優れています。



雪音
[ゆきね]

9月収穫の中晩生種です。香り・甘みともに豊かな枝豆です。

ブランド品目

茶豆風味 豆王

[ちゃまめふうみ まめおう]

有機肥料を中心に土作りを行い、ミネラル分が豊富な枝豆です。独自のブランドとして主に都心を中心に出荷されます。

天狗印枝豆

[てんぐじるしえだまめ]

爽やかな香りと抜群の食味が特徴です。天狗印「味緑」という茶豆風味の枝豆もあります。青豆でありながら茶豆に似た香りを持ち、甘みとうま味が特出した枝豆です。

レシピ：えだまメンチ



一人分の栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
160	7.8	11.3	5.7	0.5

※その他栄養価は巻末参照

材料 (6個分)

- 枝豆・・・120g
- 〔粒・・・30g〕
- 〔すりつぶし・・・90g〕
- キャベツ・・・60g
- タマネギ・・・60g
- 油・・・適量
- 牛豚あいびき肉・・・90g
- 卵・・・1個
- パン粉・・・24g+適量
- 塩・コショウ・・・適量
- ナツメグ・・・適量
- 揚げ油・・・適量
- 〔米粉・・・適量〕
- 〔溶き卵・・・適量〕
- 〔パン粉・・・適量〕

作り方

- ①キャベツ、タマネギをみじん切りにし、油を敷いたフライパンでしんなりするまで炒め、その後冷ましておく。
- ②枝豆は茹でて薄皮をむく。粒30gは縦半分に割り、残りはフードプロセッサーなどですりつぶす。
- ③ボウルに冷ましたキャベツ、タマネギ、牛豚あいびき肉、枝豆、卵、パン粉を入れて混ぜ、塩・コショウ、ナツメグを加え混ぜる。(固さはパン粉で調節する)
- ④タネを6等分して平たく成型する。米粉→溶き卵→パン粉の順に衣をつけ、油で衣がきつね色になるまで揚げる。
- ⑤油からあげたら油切りをし、お皿に盛りつけたら完成。

エピソード

平核無(ひらたねなし)、刀根早生(とねわせ)の生産があり、渋柿のため脱渋して出荷されています。一般の家庭では11月前後に干し柿にするなど、時季を感じさせてくれる果物です。



柿<旬・秋>



地元でおすすめ!

簡単柿マフィン

しっとりした生地に、柿の甘さが引き立ちます。



生産者さんの声

渋柿も樹上脱渋で甘柿にも負けない甘さになるよ。

詳細

柿には「甘柿」と「渋柿」がありますが、これらの違いは渋み成分「タンニン」が口の中で溶けるかどうかで決まります。溶けると渋くなり、溶けなければ甘くなります。渋柿が甘くなるのは、アルコールや炭酸ガスを使って処理することで、タンニンが口の中で溶けなく変化させているからです。ちなみに干し柿にすると、アルコールなどで処理をしなくても渋みは自然に抜けます。

🔔まめ知識

1. 果物の中で酸味がないのが最大の特徴の柿。実はビタミンCが豊富で、一つ食べれば1日に必要なビタミン摂取量をほぼ満たすことができます。
2. 国旗や国歌のように法律では定められてはいませんが、柿は日本の国果とも言われています。昭和時代に有名な料理人が述べたことが発端だそうです。

品種



平核無
[ひらたねなし]

「種なし柿」としてよく出回っている品種です。果汁が多くやわらかく、甘くまろやかな口当たりが人気です。10月中旬～11月下旬に出回ります。



刀根早生
[とねわせ]

刀根早生は平核無が突然変異した柿です。見た目は平核無によく似ていますが、平核無より10日～15日ほど早く収穫できます。



レシピ：簡単柿マフィン



一人分の栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
152	3.8	2.5	29.4	0.3

※その他栄養価は巻末参照

材料 (6個分)

- 柿・・・100g
- A プレーンヨーグルト・・・120g
- 卵・・・1個
- ホットケーキミックス・・・150g
- はちみつ・・・40g
- ※トッピング
- 〔柿・・・50g〕
- 〔粉砂糖・・・少々〕

作り方

- ①ミキサー又はフードプロセッサーにAを入れて滑らかにする。ボールに出してホットケーキミックス、はちみつを加えさらに混ぜる。
- ②カップに入れて5mm角に切ったトッピング用の柿を散らす。
- ③180度に熱したオーブンで15～20分焼く。
- ④冷まして粉砂糖を振って仕上げる。



エピソード

市場出荷はほとんどなく、自家用や直売所が主流です。また、近年は煮物等に使用されるもののほか、スープ専用の品種やディスプレイ用の品種などが新たな用途として登場しており、ハロウィン用のオレンジ色のカボチャもその一つです。



カボチャ <旬・秋>



詳細

16世紀中頃にカンボジアに寄港したポルトガル船によって日本にもたらされました。その際「カンボジア」がなまって「カボチャ」という名前になったと言われています。カボチャには「日本カボチャ」「西洋カボチャ」「ペポカボチャ」の3種類があり、一般的に流通しているのは西洋カボチャです。

📌まめ知識

1. 冬至は、運気が上昇しはじめる日とされ、「運」をつけるため名前に「ん」のつくものを食べる風習があり、南瓜（なんきん）＝カボチャも食べられています。
2. カボチャは収穫した直後より、しばらく熟成させたほうが甘く美味しくなります。



一人分の栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
269	8.7	5.8	45.2	1.5

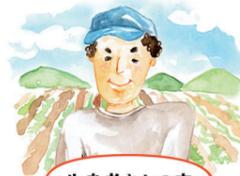
※その他栄養価は巻末参照



地元でおすすめ!

レンジかぼちゃの肉あんかけ

あんかけにホクホクのかぼちゃ。美味しさに決まっています。



生産者さんの声

β-カロテン豊富な緑黄色野菜！
甘さ部門優勝は間違いなし！

品種



西洋カボチャ
【せいようかぼちゃ】

スーパーで見かけるカボチャのほとんどは、この西洋カボチャです。甘みが強くホクホクとした味わいをしています。また、デンプン質が多いのも特徴です。



日本カボチャ
【にほんかぼちゃ】

日本の伝統的な種類です。水分が多くなっとりとしています。甘みが控えめで煮崩れしにくいのが特徴で、しょうゆとの相性が良いため煮物などにおすすめです。



ペポカボチャ
【べぽかぼちゃ】

味は淡泊で独特の歯ざわりがあるのが特徴です。ズッキーニやそうめんカボチャ、ハロウィンの観賞用カボチャなどもペポカボチャの一種です。

レシピ：レンジかぼちゃの肉あんかけ

材料 (8人分)

- かぼちゃ・・・1.5kg
- ※レンジめんつゆ・大さじ2~3
- 肉あん
 - 豚ひき肉・・・200g
 - 玉ねぎ・・・1/2個
 - サラダ油・・・少々

- A
- 水・・・300cc
 - しょうゆ・・・大さじ4
 - みりん・・・大さじ3
 - 砂糖・・・大さじ1

- B
- 片栗粉・・・大さじ1
 - 水・・・大さじ2

作り方

- ①かぼちゃはヘタから1/4位のところを横に切り、スプーンでわたと種を取り除く。本体とふたをそれぞれラップで包み、レンジで10~12分加熱する。一口大に切り、耐熱ボールに入れてフワッとラップをかけて約2~3分加熱し、めんつゆを混ぜる。
- ②肉あんを作る。玉ねぎは5mm角に切る。鍋に油を熱し、ひき肉を炒め、玉ねぎも加えてさらに炒める。Aを加えて煮立ったら味をみてBでとろみをつける。
- ③①を器によそり、肉あんをかける。

※レンジめんつゆ

容器にしょうゆ、みりん各1/2カップ、水1カップ、削り節20gを入れて軽く混ぜ、ラップなしで3分30秒加熱する。あら熱がとれたらざるです。

エピソード

市場向けに、しいたけ、なめこ、ヒラタケなどが出荷されるほか、直売所ではマイタケ、エリンギ、ハナビラタケなどが販売されています。



詳細

きのこの種類はとて多く、日本には4000~5000種類のきのこが存在していると言われていますが、正確な数は分かっていません。そのうち、食べられるきのこは約100種類ほどあり、逆に食べられない毒きのこは約40種類が知られています。その他の大半のきのこは食べられるかどうか不明となっているそうです。ちなみに食卓によくのぼるのは約20種類で、その大半は人工栽培のきのこです。

📌まめ知識

1. きのこは植物のように光合成で栄養を作ることができません。枯れ木などの有機物を分解し吸収することで栄養を取っています。
2. 世界で一番古くにきのこが食べられたとされるのは、1万3000年前です。チリの遺跡から、きのこを食べていたとみられる痕跡が発見されています。



一人分の栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
327	6.8	4.0	64.6	2.1

※その他栄養価は巻末参照



きのこ <旬・春夏秋冬>

詳細

品種



しいたけ
【しいたけ】

干しいたけはダシ取りにも利用されるなじみ深いきのこです。天然では椎(しい)などの広葉樹の枯れ木や倒木に生えます。名前の由来は椎に生えていたからだそう。



なめこ
【なめこ】

独特のヌメリがある品種です。このヌメリはムチンという成分で、胃腸の粘膜を保護して、肝臓や腎臓の機能を高めくれます。二日酔いの解消におすすめです。



マイタケ
【まいたけ】

スーパーでよく見かけるきのこの一つで、香りがしっかりあるのが特徴です。マイタケ特有の成分には、抗がん作用があると言われています。



エリンギ
【えりんぎ】

なじみのある品種ですが、日本には自生しないきのこです。エリンギに含まれるキノコキトサンは、脂肪を包み込み体外に排出し脂肪を燃焼させる効果が期待できます。



ハナビラタケ
【はなびらたけ】

コリコリした食感が特徴です。天然は少なく「幻のきのこ」と言われています。β-グルカンという成分が多く含まれていて、免疫力を高める効果が期待できます。

レシピ：きのこごはん

材料 (4人分)

- 米・・・2カップ
- 水
- しめじ・・・1カップ
- まいたけ・・・100g
- えのきだけ・・・1袋
- サラダ油・・・大さじ1

- A
- だし汁・・・2/3カップ
 - 酒・・・大さじ1
 - しょうゆ・・・大さじ1と1/2
 - みりん・・・小さじ2
 - 塩・・・少々

- 塩・・・小さじ1/2
- 黄菊・・・2個

作り方

- ①きのこは石づきを除く。しめじとまいたけはほぐし、えのきだけは長さを3等分に切る。
- ②鍋に油を熱して①をさっと炒め、Aを加えてさっと煮て冷ます。こし器を通して煮汁と具に分ける。
- ③米は洗って30分ほど水につけ、水気を切って鍋に入れ、②の煮汁と水を加えて2カップにして塩を加えてきのこをのせ、炊く。
- ④黄菊は、花びらをはがくからはずして洗い、熱湯に酢を入れ茹でて水にとり、水気をしぼる。
- ⑤炊きあがったご飯をむらなく混ぜ、器に盛って④をちらす。

エピソード

冷涼な気候を活かして生産される夏秋キャベツは、この時期の首都圏で消費されるキャベツの約8割を群馬県産が占めます。生産者によっては、2ha(東京ドームの約半分)の大規模栽培を行っています。



キャベツ<旬・夏>



地元でおすすめ!

ロールキャベツ

煮こむほどにキャベツの甘みが引き立ちます。



生産者さんの声

みずみずしい高原キャベツはふるさとの味!

詳細

沼田市の昼夜の寒暖差が、葉が柔らかく甘みのあるシャキシャキしたキャベツを生み出します。サラダやスープ、炒め物、煮物など、いろいろな料理に使われます。キャベツは、春と冬では選び方が少し異なります。春キャベツは葉の巻きがゆるくふんわりとしているものを、冬キャベツは逆に巻きがしっかりと詰まっているものがおすすめです。

🔔まめ知識

キャベツには胃の調子を整える効果があるといわれる「ビタミンU」が含まれています。ビタミンUは水溶性のため、生で食べると効果的に摂取できます。

品種



春キャベツ
【はるきゃべつ】

3~5月頃に出荷される葉が柔らかく丸いキャベツです。水分が多くて葉の巻きも緩いため、サラダや漬物で食べるのに向いています。



夏キャベツ
【なつきゃべつ】

初夏~秋にかけて出荷されるキャベツ。基本的には冬キャベツと同じです。群馬県では高地で栽培されるため、「高原キャベツ」として出荷されています。



冬キャベツ
【ふゆきゃべつ】

1~3月頃に出荷されるしっかりとした楕円形のキャベツです。春キャベツより甘いのが特徴で日持ちも良いです。



芽キャベツ
【めきゃべつ】

葉の茎が伸び「わき芽」が丸くなったもので、サイズは2~4cmくらいです。キャベツの約3倍のビタミンCが含まれていると言われてます。

レシピ：ロールキャベツ



一人分の栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
178	11.9	8.5	13.5	2.5

※その他栄養価は巻未参照

材料 (4人分)

- キャベツの葉・・・8~10枚
- 合ひびき肉・・・200g
- パン粉・・・1/2カップ
- 牛乳・・・1/4カップ
- 玉ねぎみじん・1/2カップ
- 塩・・・小さじ1/2
- こしょう・・・少々
- 水・・・2カップ
- 固形スープ・・・1個
- 塩・・・小さじ1/2~
- こしょう・・・少々

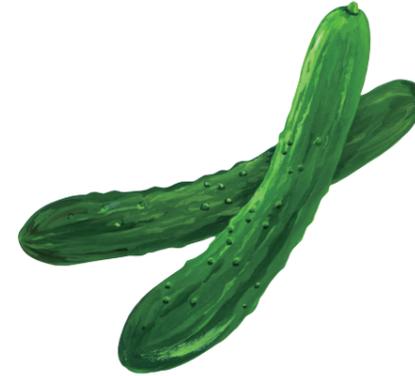
トマトケチャップ

作り方

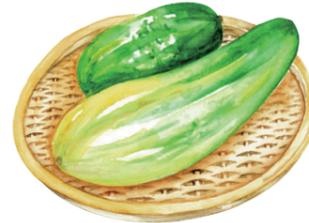
- ①キャベツはしんなりするまで茹でて、ざるにあげ、水気をきり、太い芯の部分はそぎとり、みじん切りにする。
- ②ボールにAを入れてよく混ぜ、芯のみじん切りも入れて、さらに混ぜる。8~10等分して俵型にまとめる。
- ③キャベツの水気を切って、2枚づつ重ね、②を1枚づつ重ね巻きしていく。
- ④鍋にBを入れ煮立てたら、③の巻き終わりを下にして入れて、沸騰したら弱火で30分ほど煮る。時々煮汁を回しがける。
- ⑤器に盛り、トマトケチャップを添える。

エピソード

沼田市とその周辺の地域で栽培されており、市場への出荷もされているほか、夏場の地元直売所への出荷が最も盛んな作物の一つです。また、古くから伝わる地域伝統の野菜「砂川きゅうり」「穴原きゅうり」など伝統的なきゅうりもあります。



きゅうり<旬・夏>



詳細

夏野菜の代表格であるきゅうりは、暑い時期に身体を冷やす効果が高いのが特徴です。ミネラルをバランスよく含み、90%以上が水分なので、夏の水分補給に良い野菜です。熟すと黄色くなる瓜「黄瓜(きゅうり)」が名前の由来と言われています。

🔔まめ知識

1. ギネスブックに「世界一カロリーが低い果実」としてきゅうりが、1987年に認定されています。
2. 江戸時代には、切り口が徳川家の家紋の「葵紋」に似ていることから輪切りにすることは敬遠されていました。



地元でおすすめ!

きゅうりとタコのわさび風味

簡単で美味しい。さっぱりとして、おつまみにもなります。



生産者さんの声

水分たっぷり、みずみずしくて歯触り最高!

品種



ブルームレスきゅうり
【ぶるーむれすきゅうり】

現在最も一般的に生産されているきゅうりの総称で、きゅうりの表面にブルームと言われる白い粉が付かないため見た目の良さや、生産量が多いのが特徴です。



ブルームきゅうり
【ぶるーむきゅうり】

ブルームと言われる表面に白い粉が付いているきゅうりです。食べても身体には害はなく、皮が薄くシャキシャキした食感が特徴です。

レシピ：きゅうりとタコのわさび風味



一人分の栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
65	5.2	3.4	3.5	0.8

※その他栄養価は巻未参照



材料 (4人分)

- きゅうり・・・2本
- たこ(茹で)・・・80g
- レモン・・・1/2個
- オリーブオイル・・・大さじ1
- 練りワサビ・・・小さじ1/2
- しょうゆ・・・大さじ1

作り方

- ①きゅうりは塩をまぶして板ずりし、水洗いして食べやすい大きさの乱切りにする。
- ②たこはサッと熱湯をかけ乱切りにする。レモンは薄いいちょう切りにする。
- ③ボウルにオリーブオイル、しょうゆ、わさびを入れよく混ぜる。
- ④③のボウルにきゅうりとたこ、レモンも入れよく混ぜる。

エピソード

利根商業高校の生徒が、平成28年に放映されたNHK大河ドラマ「真田丸」の舞台群馬県沼田市をPRしようと、沼田城主・真田信之の妻、小松姫にちなみ、小松菜を共通具材に「小松菜コロッケ」を考案しました。



小松菜<旬・冬>



地元でおすすめ!

小松菜とお揚げの煮びたし

灰汁の少ない小松菜にぴったり。カルシウム満点です。



生産者さんの声

カルシウムなら野菜の中でトップだよ。

詳細

群馬県では、中部地域・北部地域を中心に小松菜が栽培され、ハウスやトンネル栽培により年間を通じて出荷されています。野菜の中ではカルシウムを多く含み、くせのない味と食感、おひたし、煮物、炒め物、味噌汁の具によく合います。良品の見分け方として、葉が肉厚で丸みがありきれいな緑色のもの。また茎は太めで根元の張りがしっかりしているものです。

🔔まめ知識

- 江戸時代中頃に東京都の小松川地区で作られたことから「小松菜」と呼ばれるようになったそうです。
- じつは野菜にも花言葉があるんです。小松菜は「小さな幸せ」。すてきな花言葉ですね。



小松菜
【こまつな】

暑さ寒さに強く、ほぼ一年中作れる手軽な野菜で家庭菜園にぴったりです。ビタミン・ミネラル・鉄分が豊富でおいしい健康野菜として幅広く栽培されています。

品種



レシピ：小松菜とお揚げの煮びたし



材料 (4人分)

- 小松菜・・・1束
- 油揚げ・・・2枚
- だし汁・・・適量
- しょうゆ・・・大さじ2
- 酒・みりん・各大さじ1
- 塩・・・少々
- ごま油・・・小さじ1

作り方

- ①小松菜はよく洗って5cm幅に切る。
- ②油揚げは熱湯をかけて油抜きし、縦半分にし、横に千切りにする。
- ③鍋に小松菜、油揚げ、Aを入れて、中火にかけて煮る。火を止める寸前にごま油を加える。



一人分の栄養価

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
77	3.8	4.5	4.7	1.6

※その他栄養価は巻末参照

エピソード

群馬県におけるこんにやく芋は、中山間地域における重要な特産物で、収穫量は全国第1位、9割のシェアを誇っています。大型機械を活用した大規模な生産者が多いのが特徴です。



こんにやく芋<旬・冬>



地元でおすすめ!

味噌おでん

自家製こんにやくの熱々味噌おでん。極旨です。



生産者さんの声

こんにやくの生産量なら日本一！ダイエットの強い味方です！

詳細

沼田市とその周辺地域のこんにやく栽培面積は、約1200haほどで、県内の栽培面積の40%を占めています。4月に土壌消毒が始まり、5～6月の植え付け、夏期間の防除作業を経て、10～11月に収穫を行います。生芋こんにやくは、スーパーなどで販売されている粉から作ったこんにやくと違い、独特のコシや歯切れがあり、煮物やおでんにした時の味のしみこみが良いのが特徴です。

🔔まめ知識

1. 群馬県で作られた品種が多く、上毛三山「榛名山、赤城山、妙義山」にちなんだ名前となっています。近年、「みやままさり」が登場してきました。
2. こんにやく芋が育って、出荷されるまでは、3年もの年月がかかります。出荷規格の大きさに成長するまでに、寒冷な気候により3年間かかる場合が多いからです。
3. こんにやく芋のことをインドではある動物の足に例えており「ぞうの足」と呼ばれています。

品種



はるなくろ
【はるなくろ】

群馬県育成品種です。中生種ですが、病気に弱いことから生産量は全体の7%程度です。



あかぎおおだま
【あかぎおおだま】

群馬県育成品種です。中生種で非常に大きくなる品種です。生産量は全体の64%です。



みょうぎゆたか
【みょうぎゆたか】

群馬県育成品種です。晩生種で、収量が少なく病気に弱いことから今では全体の0.2%程度しか生産されていません。



みやままさり
【みやままさり】

群馬県育成品種です。中生種でもっとも新しい品種で、品質が非常に良く、沢山増える品種です。生産量は全体の28%です。

レシピ：味噌おでん



材料 (3人分)

- こんにやく・・・1/2丁
- 味噌・・・50g
- 砂糖・・・大さじ2と1/2
- 酒・・・大さじ3
- みりん・・・大さじ1

作り方

- ①こんにやくは茹で、アクを抜き、食べやすい大きさに切る。
- ②Aを小鍋に入れて火にかけ、照りがでるまで混ぜながら煮て、①につけて食べる。

一人分の栄養価

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
105	2.3	1.0	19.1	2.1

※その他栄養価は巻末参照



エピソード

煮物の材料としておなじみの食材。親芋に寄り添うように、子芋、孫芋とたくさんの芋ができるので、子孫繁栄の縁起物として正月料理等にも使われます。芋のほかに、茎の部分をそのまま、あるいは干して乾燥させた物は「ずいき」「芋がら」と呼ばれ、食べられます。



里芋<旬・秋>



地元でおすすめ!

里芋と豚肉の甘酢あん

一度揚げた里芋は、外はかりかり中はほくほくの絶品です。



生産者さんの声

里芋家は親子孫三世同居の大家族!

詳細

東南アジアが原産でタロイモ類の仲間です。山でとれるやまいもに対して里で栽培しているため里芋の名前が付いたとも言われています。日本では縄文時代から栽培されていたため、イヅイモ、ツルノコモ、ハスイモ、ハタイモなどたくさんの呼び名(別名)があるのも里芋の特徴です。

🔔まめ知識

- 1.里芋のヌメリ成分には栄養や効能が詰まっています。調理の際は、ヌメリ成分を残して使うことが大切です。
- 2.戦国の時代には、里芋の茎を縄状によって、味噌・酒・かつお節で煮込み乾燥させたものを、縄として使うほか、兵糧食にも使われていたようです。

品種



里芋
[さといも]

代表品種は土垂と言われる品種で、子芋と孫芋を利用します。おもに関東地方で栽培されている小ぶりの里芋です。貯蔵性が高く周年出荷しています。



芋茎
[ずいき]

里芋の葉柄のことです。また、芋茎を乾燥させたものは「いもがら」と呼ばれ、水で戻してから使います。



レシピ：里芋と豚肉の甘酢あん



一人分の栄養価

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 相当量 (g)
397	24.5	12.5	45.4	2.6

※その他栄養価は巻末参照

材料 (2人分)

- 里芋・・・4個
- 豚もも肉・・・200g
- A
 - しょうゆ・酒・・・小さじ1
 - 片栗粉・・・大さじ1と1/2
- ミニトマト・・・1パック
- ピーマン・・・2個
- 甘酢あん
 - 水・・・200cc
 - ガラスープ・・・小さじ1/2
 - トマトケチャップ・・・大さじ3
 - B
 - 砂糖・・・大さじ1強
 - しょうゆ・・・大さじ1
 - こしょう
 - 片栗粉・水・・・各大さじ2
- 揚げ油

作り方

- ①里芋は皮をむき乱切りに、ピーマンも乱切りにする。
- ②豚肉は1.5cmの角切りにし、Aの調味料で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ③Bの甘酢あんは、片栗粉を除きあわせておく。
- ④揚げ油を熱し里芋を揚げる。豚肉も揚げる。
- ⑤鍋に甘酢あんの調味料を入れ火にかけ、沸騰したら里芋と豚肉を加え混ぜ、水溶性片栗粉でとろみをつけてから最後にミニトマト、ピーマンを加えて味を調える。

エピソード

直売所への出荷も多く、定番で人気が高い作物です。また、地元の学校でも理科の学習などで花壇に栽培するなど、皆さんもなじみの深い作物と言えます。



ジャガイモ<旬・秋>



地元でおすすめ!

じゃが芋のアボカドサラダ

アボカドが加わると、クリーミーで美肌にも効果的。



生産者さんの声

煮ても焼いても揚げても美味しい。どんな料理もどんと来い!

詳細

ジャガイモは、ポテトサラダ、コロケ、カレー、肉じゃがなどの食材として使われるほか、お菓子の原料にもなります。また、ジャガイモデンプンは片栗粉として使われ、日本の食卓には欠かせない野菜です。ジャガイモの芽には、有毒物質が含まれていますが、これは芽を昆虫に食べられないためのジャガイモの自衛手段です。

🔔まめ知識

- 1.現在、日本で生産されている野菜の中で、一番収穫量が多いのはジャガイモです。2015年には約240万tも収穫されています。
- 2.形は全然違うけど、ナスやトマトとジャガイモは同じ仲間です。

品種



男爵
[だんしゃく]

ジャガイモの代表品種で、国内で一番作られています。明治時代に日本に導入され、国内でジャガイモが普及するきっかけにもなった品種です。



メークイン
[めーくいん]

イギリス原産のジャガイモです。「男爵」と並び日本の代表的な品種で2番目に多く作られています。煮崩れしにくく、カレーやシチューなどの煮物に向いています。



レシピ：じゃが芋のアボカドサラダ



一人分の栄養価

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 相当量 (g)
324	3.8	23.1	27.8	0.6

※その他栄養価は巻末参照

材料 (2人分)

- じゃが芋・・・大2個
- アボカド・・・1個
- 玉ねぎみじん・・・大さじ1
- アンチョビ・・・2枚
- 塩・こしょう
- マヨネーズ・・・大さじ3
- レモン汁・・・大さじ1

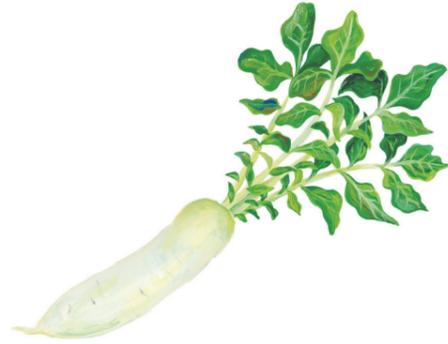
作り方

- ①じゃが芋は4〜6割にして茹でる。皮を剥く。
- ②アボカドは皮を取り、身をボウルに入れつぶし、レモン汁とマヨネーズを混ぜる。
- ③アンチョビはみじん切りにする。
- ④②に①のじゃが芋、玉ねぎみじん、アンチョビを入れて混ぜ、味を調えながら塩こしょうする。



エピソード

レンゲや麦などの植物を育てて土壌にすき込み、後から栽培する作物の肥料として利用する「緑肥」による土作りで、連作障害を回避するなど、環境に配慮された生産が行われています。



大根<旬・秋>



地元でおすすめ!

切り干し大根

干すことで栄養価が生よりUP!
おふくろの味です。



生産者さんの声

大根は千両役者。
どんな料理にも見事に変身。

詳細

沼田市は、日当たりが良く、日照時間が長いことと、火山灰土壌により水はけが良いことなどから、根の生長が良くなり良質な大根が作られます。夏の涼やかな気候を生かして栽培される夏秋大根は、6~10月まで出荷されています。大根は使う部分によって味や食感が変わります。葉っぱから下に行くほど辛味が増しますので、料理によって部位を選びましょう。また、葉にも栄養が多く含まれているため、葉も無駄なく使いましょう。

🔔まめ知識

- 1.「大根どきの医者いらず」収穫時にはみんな健康になり、医者がいらなくなるという意味。
※昔から大根はお腹の調子を整え、消化を良くする食材と言われています。
- 2.1月7日に食べる七草がゆにも「すずしろ」という名前が使われています。漢字で書くと「清白」です。

品種



青首大根

【あおくびだいこん】

市場にいちばん多く出回っている大根です。首の部分が緑色なので「青首」といわれ、太さが均一で長細く、甘みがあり幅広い料理に使えます。



辛味大根

【からみだいこん】

普通の大根より小ぶりですぐぐりしています。水分が少なく、辛味が強いのが特徴で、おろしてそばやうどんの薬味として使われます。



二十日大根 (ラディッシュ)

【はつかだいこん (らでいっしゅ)】

和名の通り、20日ぐらいで収穫ができることから、「二十日大根」と呼ばれている三十大根です。色が鮮やかなため、サラダの彩りとして食べられます。

レシピ：切り干し大根 (中華風)



一人分の栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
98	2.1	4.3	13.6	0.9

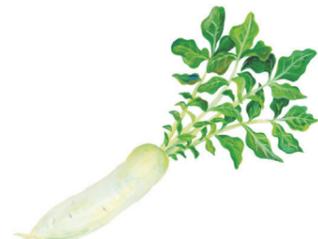
※その他栄養価は巻末参照

材料 (4人分)

- 切り干し大根・・・1袋
- 人参・・・1/2本
- ピーマン・・・1個
- しょうゆ・・・大さじ1強
- 酢・・・大さじ1
- ごま油・・・大さじ1
- 白ごま・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ1
- 豆板醤・・・小さじ1/2
- ねぎみじん・・・大さじ1

作り方

- ①切り干し大根は水で戻す。
(柔らかいのが好み場合は茹でる。)
- ②人参は細かい千切りにする。
- ③ボールに調味料を入れ、①の大根の水気を絞り、大根、人参、ねぎみじんも入れ、よく混ぜ味を調え完成。



エピソード

直売所への出荷が盛んな野菜の一つです。ジャガイモやニンジン同様年間を通じて需要があります。近年では家庭菜園での栽培も盛んに行なわれ、各家庭でも収穫後の玉ネギを軒先に吊し、干している風景が良く見られます。



玉ネギ<旬・春夏秋冬>



地元でおすすめ!

ハムと玉ねぎの南蛮酢

酢と玉ねぎ両方の栄養をとることができます。



生産者さんの声

目にしみる成分で
血液サラサラ!

詳細

ユリ科ネギ属の一年草または二年草に分類され原産は中央アジアと言われています。日本には江戸時代に長崎に伝わりましたが、当時は観賞用でした。食用の栽培は明治に入ってから札幌で始まり、今でも北海道では栽培が非常に盛んな作物の一つです。

🔔まめ知識

- 1.「涙の出ない調理法」調理前に玉ネギと包丁を冷やしたり、水で濡らして切ると、涙が出にくくなります。
- 2.玉ネギには、血液をサラサラにしてくれる効果があり、血液がサラサラになると、肩こりやむくみの解消、美肌、冷え性の改善などのメリットがあります。

品種



黄玉ネギ

【きたまねぎ】

普段もっとも食べられている種類が、この黄玉ネギ。じっくり加熱すると辛味成分が変化して、砂糖の50倍とも言われる甘さになると言われています。



赤玉ネギ

【あかたまねぎ】

果皮が赤紫色の玉ネギで紫玉ネギとも呼ばれています。中の皮も赤紫色をしています。肉そのものは白いのので、断面はきれいな層になっています。



新玉ネギ

【しんたまねぎ】

多くは早生と呼ばれる品種と白玉ネギですが、中には黄玉ネギもあります。水分が多くてやわらかく甘味があるので、生のままサラダなどでおいしくいただけます。

レシピ：ハムと玉ねぎの南蛮酢



一人分の栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
99	2.7	6.6	6.7	0.9

※その他栄養価は巻末参照

材料 (4人分)

- 玉ねぎ・・・1個
- ロースハム・・・5枚
- ピーマン・・・1個
- 赤ピーマン・・・1個
- 唐辛子・・・1本
- 南蛮酢
 - 酢・・・70cc
 - オリーブオイル・・・大さじ2
 - 塩・・・小さじ1/2
 - 砂糖・・・小さじ2

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにする。
- ②ハムは好みに切る。
- ③ピーマンは千切りにする。唐辛子は種をぬき輪切りにする。
- ④南蛮酢(A)をボールに合わせ唐辛子も混ぜる。
- ⑤④の南蛮酢に玉ねぎ、ハム、ピーマンを加え漬け込む。

エピソード

たらの芽は、春の訪れを感じさせる旬の食べ物です。時季になると山菜採りに出かける人も多く、特に天ぷらで食べたときのほっこりした歯ごたえは最高です。ハウス栽培物は、12月から4月まで首都圏をはじめ、県内各地の市場に出荷されています。



たらの芽<旬・春>



地元でおすすめ!

天ぷら

サクッと感じる春の味。



生産者さんの声

山菜の王様、

天ぷらで食べると最高だよ!

詳細

たらの芽は山菜のなかでも非常に人気が高く「山菜の王様」とも言われています。たらの芽はウコギ科のタラノキの新芽の事で、この新芽の部分を山菜として食用とします。ほのかな苦みともちりした食感が特徴で、春の訪れを伝える食材です。

📢まめ知識

- 1.地域によって違いがあるようですが、山菜の王様が「たらの芽」、山菜の女王は「こしあぶら」と言われています。
- 2.日本原産でウコギ科の植物です。漢字では「櫻芽」と書きます。

品種



ぐんま春王
[ぐんまはるおう]

群馬県育成品種です。平成23年に品種登録され、生育が非常に良く、良質で大きなサイズのたらの芽が多数収穫できます。



レシピ：たらの芽と新じゃが芋の天ぷら



材料 (2人分)

- たらの芽・・・6個
- じゃが芋(新じゃが)・・・1個
- 天ぷら粉・・・24g
- 炭酸水・・・適量
- 揚げ油・・・適量
- レモン・・・適量
- 塩

作り方

- ①たらの芽はもとの固い部分をけずる。
- ②じゃが芋は洗って皮付きのまま楕円形に切る。
- ③ボウルに天ぷら粉と炭酸水を入れ衣を作る。(菜箸で衣がサラッと落ちる位)
- ④揚げ油を180℃に熱し、じゃが芋、たらの芽の順に衣をつけカラッと揚げる。
- ⑤器に盛り、楕円形レモンと塩を添える。

一人分の栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
121	2.5	4.3	18.5	0.1

※その他栄養価は巻末参照

エピソード

沼田市では、白沢地区で生産が盛んで市場出荷のほか、地元の直売所等への出荷もされる野菜です。畑では2mほどの高さの支柱で栽培している風景が見られます。



ナス<旬・夏>



地元でおすすめ!

揚げなすのごまびたし

油との相性抜群のナス。夏に食べたい一品です。



生産者さんの声

暑い日には

ナスを食べよう!

詳細

ナスの原産はインド東部で、日本には中国から入ってきたと言われています。栽培の歴史は古く1000年前から栽培されていました。ナスは紫と思われがちですが、紫色のナスは生食が好まれる日本で皮の薄い品種が重宝されたため、世界では皮の厚い白や緑のナスが一般的です。

📢まめ知識

- 1.トマトやジャガイモ、トウガラシやピーマンはみんなナスの仲間です。
- 2.ナスはカリウムを多く含み、野菜の中でもトップクラスの体を冷やす効果があります。夏場に体が暑さで弱っているときなど、ナスを食べると効果的です。

品種



中長ナス
[ちゅうながなす]

最も一般的なナスで、長さは12~15cm。「長卵形(ちょうらんけい)ナス」とも言います。煮物、焼き物、揚げ物とさまざまな料理に向いています。



丸ナス
[まるなす]

コロッとした丸いナスで、大きさは野球ボールやソフトボールくらいになります。肉質がしまっているため、田楽(でんがく)や煮ものに向いています。



米ナス
[べいなす]

ヨーロッパ、アメリカの品種を日本で作りやすいように改良したもので、へたが緑色で、加熱調理に向いており、生で食べる漬け物にはあまり向いていません。

レシピ：揚げなすのごまびたし



材料 (4人分)

- なす・・・4~5本
 - だし汁・・・1カップ
 - しょうゆ・・・大さじ2
 - 薄口しょうゆ・・・大さじ1
 - みりん・・・大さじ3
 - 砂糖・・・大さじ1
 - 練りごま・・・大さじ4
 - すり白ごま・・・大さじ3
- しょうがすりおろし

作り方

- ①なすはヘタを切り落とし、縦半分になり、塩水にさらしてアクを抜く。水けをよくふき取って、油で素揚げをする。
- ②Aの材料を合わせ、つけ汁を作る。
- ③①のなすを②にひたし、しばらくおいて味をなじませる。
- ④器に③のなすとつけ汁を盛り、しょうがのすりおろしを添える。

一人分の栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
202	6.5	12.6	18.9	2.0

※その他栄養価は巻末参照

エピソード

沼田市でのニラの栽培は市場出荷で年間6.5t程度で、10年前から比べると3分の1程度にまで減少しています。ただし周辺の地域と比べると沼田地域ではニラ作りは盛んに行なわれている作物の一つと言えます。



ニラ<旬・春>



地元でおすすめ!

ニラの卵焼き

お弁当にも最適。
ニラの甘みを強く感じられます。



生産者さんの声

スタミナ食ならおてのもの!
たくさん食べて元気もりもり。

詳細

多年草で、暑さや寒さに強く、枯死(こし)することがないので、畑に一度植え付ければ数年収穫できます。餃子のたねやレバニラ炒め、ニラ玉、チヂミなどでおなじみのニラ。夏のスタミナ食材としてもよく使われます。ニラの香りは食欲増進にもなるので、体力をつけたいときにうってつけの野菜と言えるでしょう。

📌まめ知識

1. ニラ独特の強い香りは、アリシンという成分です。香りが強いねぎや玉ねぎよりも多く含まれています。
2. ニラはお腹の調子を整えるので、おじやなどにも使われます。

品種



葉ニラ
[はにら]

長さは30cmくらいで、濃い緑色の葉を食べる一番身近なニラです。特有の香りを生かして炒め物や鍋物、餃子の具などに使われています。



黄ニラ
[きにら]

別名「にらもやし」。葉ニラと同じ品種を日光に当てないようにして軟化栽培して黄色に育てています。ほのかに甘く、香りは淡く上品です。



花ニラ
[はなにら]

葉ニラの茎が伸びてつぼみがついた状態のニラです。つぼみと花茎の部分を食べます。油との相性が良く、炒めるとシャリッとした独特の歯ごたえになります。

レシピ：ニラの卵焼き



材料 (4人分)

- ニラ・・・1束
- 卵・・・4個
- みそ・・・大さじ1弱
- 花かつお・・・1パック
- サラダ油・・・小さじ1強

作り方

- ①ニラは洗い5cm長さに切る。
- ②卵をボウルに割りほぐし、みそを入れたらニラ、花かつおも加え良く混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、②を流し卵焼きを焼く。



一人分の栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
92	7.1	6.0	1.5	0.6

※その他栄養価は巻末参照

エピソード

沼田市では利根町での生産が多く市場出荷や直売所などにも出荷されています。また、紫色をした紫ニンジンを使用し、その色を生かしてリンゴジュースや果実酒とブレンドした加工品が作られています。



ニンジン<旬・秋冬>



地元でおすすめ!

にんじんケーキ

味も見た目もキレイなケーキ。
お子様のおやつにどうぞ。



生産者さんの声

鮮やかなオレンジ色は
β-カロテンの色!

詳細

セリ科の一年草で原産はアフガニスタンとその周辺で、ヨーロッパから中国へと伝わり、日本へ入ってきました。西洋種のほか東洋種も伝わりましたが、東洋種の栽培が困難であったことから、現在では栽培しやすい西洋種が主流になっています。

📌まめ知識

1. 日本でニンジンと言えば、漢方薬のお種ニンジンのごとで、今のニンジンはセリニンジンと呼ばれていました。
2. スーパーで売っているニンジンには皮がありません。実際は、出荷される時に泥とニンジンの薄い皮も一緒に洗い落とされているからです。

品種



五寸ニンジン
[ごすんにんじん]

一般的に出回っているオレンジ色のニンジンです。名前のとおりサイズが五寸(15~20cm)程度です。強力な抗酸化力をもつ成分・カロテンが豊富に含まれています。



紫ニンジン
[むらさきにんじん]

紫色をした、五寸ニンジンに比べて甘みがある、細身のニンジンです。紫色の部分にはブルーベリーと同じアントシアニンという色素が含まれています。



黄色ニンジン
[きいろにんじん]

皮が黄色のニンジンです。様々な種類がありますが、やわらかくて甘く、サラダなど生で食べるのに向いています。

レシピ：にんじんケーキ



材料 (パウンド型1個分)

- にんじん・・・140g
- くるみ・・・50g
- レーズン・・・50g
- 卵・・・2個
- 砂糖・・・140g
- サラダ油・・・100cc
- 薄力粉・・・200g
- 重曹・・・小さじ1/2
- ベーキングパウダー・・・小さじ1
- シナモンパウダー・・・小さじ1

作り方

- ①にんじんは粗いおろし金ですりおろす。くるみは粗く刻む。レーズンは熱湯をかけてから粗く刻む。型にはクッキングペーパーを敷いておく。オーブンは170度に熱す。
- ②ボールに卵を割り入れて溶き、砂糖を加えてよく混ぜ、油を加えて(少しずつ)さらによく混ぜる。にんじんを加えてさらによく混ぜる。粉類をふるい入れ、さっくり混ぜ、くるみとレーズンも入れてざっくり混ぜる。型に流し込む。
- ③170度に熱したオーブンで30分焼く。焼き上がったたら冷まし切り分け、粉砂糖を振る。

一人分の栄養価 (パウンド型1個分)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
2903	38.7	148.2	353.7	1.2

※その他栄養価は巻末参照

エピソード

沼田市とその周辺地域で主に自家用として栽培されている伝統野菜です。肉質が柔らかく美味しいねぎとして根強い人気があります。また、良い品種を残すために採種のねぎは、交配される心配がない環境へ植え直し、採種をしています。



伝統野菜

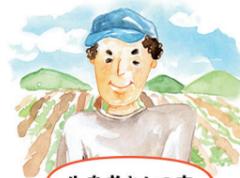
沼須ねぎ <旬・冬>



地元でおすすめ!

焼きねぎ

甘みが凝縮し、美味しさが一番味わえる食べ方です。



生産者の声

冬のナベに入れると、ねぎがとろけて抜群に美味しいです。

詳細

古くから沼田市を中心に栽培され、昭和初期には麦の間作で産地が形成されていました。しかし、病害に弱いなど栽培の難しさから作付けが減少しました。現在は、沼田市沼須町を中心に数件の農家が採種し、ねぎ苗の注文に応じており、春先になると種苗店に苗が並びます。伝統野菜とは、その土地で古くから作られてきたもので、採種を繰り返していく中で、その土地の気候風土にあった野菜として確立されてきたものです。野菜の揃いが悪い、手間がかかる、という理由から、大量生産が求められる時代にあって生産が減少しています。

🔔まめ知識

- 1.他のねぎに比べて葉が長くとがっており、白い部分が長く色々な料理に使われます。柔らかく食味が良く、品質の評価も高い伝統野菜です。
- 2.ネギのニオイの元は「アリシン」という物質。実は強力な殺菌効果があり摂取することによって、ウィルスの繁殖を抑えることが期待できると言われています。

品種



沼須ねぎ
[ぬますねぎ]

他のねぎに比べて葉が長くとがっており、白い部分が長く色々な料理に使われます。柔らかく食味が良く、品質の評価も高い伝統野菜です。



レシピ：焼きねぎ



材料 (2人分)

- 長ねぎ・・・1本
- 塩(粗塩)

作り方

- ①長ねぎは5cm長さに切り、フライパンまたは、網に乗せて焦げ目がつくまで焼く。
- ②皿に盛り、塩を添える。



一人分の栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
14	0.6	0.0	3.3	0.0

※その他栄養価は巻末参照

エピソード

自家用野菜として人気のある野菜の一つです。雪が降る前に収穫し、むしろをひいてその上に白菜を逆さに置き、むしろを上からかぶせ保存することで、3月頃まで食べられます。



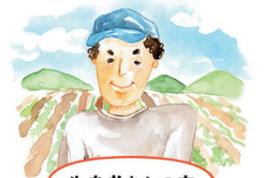
白菜 <旬・秋冬>



地元でおすすめ!

白菜と豚バラ肉のシンプル鍋

白菜と豚バラの出汁がたっぷり。旬の冬におすすめ。



生産者の声

寒さに当たると甘くなって、もっと美味しくなるよ。

詳細

白菜はキャベツと同じアブラナ科の野菜です。原種は地中海沿岸が原産地とされています。水分が多くて歯ざわりも良く、クセがなくヘルシー。煮込むと甘味が出てとろけるようなやわらかさになり冬の鍋料理には欠かせません。漬け物にするとほどよい食感を残したまま味が良く染み込みます。ほとんどが水分なので、ダイエット中の人にもおすすめです。

🔔まめ知識

- 1.スーパーなどでカットされた白菜をよく見かけますが、カットしたあとも中心部分は成長します。芯の周辺が盛り上がっていない、新鮮なものを選びましょう。
- 2.なんと白菜の水分は95%以上。しかしさまざまなビタミン、ミネラルを含んでいます。

品種



円筒形
[えんとうけい]

日本で最も多く出回っている大型の白菜です。頭部の葉がしっかりと重なる包被形で球の内部が黄色みを帯びています。



砲弾型
[ほうだんがた]

砲弾のように頭部がとがった結球白菜。一般的な白菜に似ていますが、頭部分が重ならずとがった形をしています。主に漬物用として食べられます。



ミニ
[みに]

普通品種が1球3~4kg程度なのに比べ、重さが1kg前後の小型品種。一度に使いきれぬサイズで扱いやすいことから需要が高まっています。

レシピ：白菜と豚バラ肉のシンプル鍋



材料 (4人分)

- 白菜・・・小1/2個
- 豚バラ薄切り肉・・・200g
- コンソメ・・・2個
- 水・・・適量

つけダレ

- ごま油・・・適量
- 酢・・・適量
- しょうゆ・・・適量
- 豆板醤・・・適量

作り方

- ①白菜は洗って3cm幅に切る。
- ②豚肉は10cm長さに切る。
- ③鍋にコンソメと水を入れスープを作っておく。
- ④土鍋に白菜とバラ肉を交互にはさみバラの花の様に並べる。
- ⑤④の鍋に③のスープを加え火にかけて煮る。柔らかく炊き上がった器に取り、お好みでダレをつける。

一人分の栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
252	9.3	20.0	7.3	2.9

※その他栄養価は巻末参照

エピソード

沼田市には4件の養蜂園(場)があり、品質の良い天然はちみつを採蜜しています。また、農家によっては、イチゴやトマト、リンゴなどの作物にミツバチを活用し受粉を行っています。



はちみつ<旬・春>



地元でおすすめ!

はちみつ酢ねぎ
はちみつ・酢・ねぎって
実は相性がいいんです。



生産者さんの声

四季を通じて本物の味、
自然の贈り物を召しあがれ。

詳細

群馬県は、県土の約3分の2がゆるやかな起伏の低い山が続く地形で、標高10mから2000m級の山岳地帯まで、その地形は変化に富んでいます。その地形を活かした養蜂から生まれるはちみつには、アカシアや百花みつの他に、トチヤクリなどの貴重なはちみつもあります。

🔥まめ知識

- 1.ミツバチは最も近くに群生していて甘い蜜をもつ1種類の花を選び出し、効率的に蜜を集める習性があります。
- 2.1匹のミツバチが一生のうちに採るはちみつは「スプーン1杯分」と言われています。



アカシアはちみつ 【あかしあはちみつ】

アカシアはちみつは、別名「ハチミツの女王」とも呼ばれ、味と香りともにクセがなくサッパリとしたはちみつです。純度が高いほど無色透明に近くなります。



リンゴはちみつ 【りんごはちみつ】

沼田市のリンゴの花から採蜜されたはちみつは、すがすがしい香りとおくのある風味が特徴です。リンゴの交配を手伝い、リンゴの生産にも役立っています。



百花みつ 【ひゃっかみつ】

百花みつはいくつもの種類の花から集められたはちみつのことです。同じ生産者から購入したとしても、その年によって味わいが全く違います。

レシピ：はちみつ酢ねぎ



※写真はイメージ

材料 (1瓶分)

ねぎ・・・400g
米酢・・・1カップ
はちみつ・・・大さじ4

作り方

- ①ねぎを薄切りにする。
- ②米酢を沸騰させ、ねぎを加え、再度沸騰したら火を止め、はちみつを加える。

※冷や奴や、かぶ等にかけて美味しい。



一人分の栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
433	6.0	0.4	104.9	0.0

※その他栄養価は巻末参照

エピソード

高原の朝晩の温度差によりとても甘いパプリカが生産されます。収穫にはパプリカに傷がつかないように、ミルクナイフというナイフを使います。



パプリカ<旬・夏>



地元でおすすめ!

パプリカの肉詰め
肉厚でジューシーなパプリカと
お肉の相性は抜群です。



生産者さんの声

心を込めて作ったパプリカを食べて、
美しくなってもらいたい!

詳細

パプリカは販売量の9割が輸入品となっています。輸入品は輸送時間を考えて、青いうちに収穫されており、樹上完熟させたパプリカは、輸入品とは味の濃厚さが違います。また、ミネラル栽培、溶液土耕栽培、天敵農法を使い、安心して美味しく、環境にも優しいパプリカ栽培を行っています。パプリカは形が似ているピーマンよりも栄養価が高く、赤や黄色、紫色などカラフルな色合いも特徴です。

🔥まめ知識

- 1.パプリカとピーマンには、はっきりとした定義はありません。どちらもナス科のトウガラシ属の植物で、パプリカはピーマンの一種の品種です。
- 2.ピーマンは南アメリカ原産の唐辛子の仲間、辛みがないものです。日本では戦後になって食卓にのぼるようになりました。



パプリカ 【ぱぷりか】

果肉が厚くジューシーで、辛味が少なく、糖度が高い大型のピーマンです。加熱調理するほか、生のままでも美味しく食べられます。



緑ピーマン 【みどりピーまん】

一般に販売されている緑色のピーマンは、未成熟で収穫されたものです。未成熟のため、独特なクセと苦みがあります。



赤ピーマン 【あかびーまん】

赤ピーマンは、緑ピーマンが完熟したものです。太陽の光をたっぷり浴びて育った赤いピーマンは、ビタミンなどの栄養成分が多く含まれています。

レシピ：パプリカの肉詰め



一人分の栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
386	20.6	25.4	17.6	2.7

※その他栄養価は巻末参照

材料 (2人分)

パプリカ(赤・黄)・・・各1個
A
合いびき肉・・・200g
パン粉・・・1/4カップ
牛乳・・・1/8カップ
玉ねぎみじん・1/4カップ
塩・・・小さじ1/2
こしょう・・・少々
バター・・・大さじ2
トマケチャップ
ウスターソース

作り方

- ①ボウルにAを入れ、しっかり混ぜ合わせる。
- ②パプリカはへたのついていないところから2cmくらいのところを切り、種を除き、下の部分にAをしっかり詰めて、バターを乗せる。
- ③200度に熱したオーブンに入れて、焦げ目がつくまで焼く。
- ④器に盛り、トマトケチャップとウスターソースを混ぜたものを添える。

エピソード

群馬県産「ふき(水ふき)」は全国2位の生産量を誇ります。沼田市で栽培される水ぶきは、深い香りと柔らかさが特徴で、平成19年からは群馬県育成品種「春いぶき(ふきのとう)」も本格的な栽培が開始されました。春のおとずれを感じさせる旬の食材です。



ふき・ふきのとう <旬・春>

詳細

「ふきのとう」「ふき」は同じ植物です。土の中から花芽として頭を出すのが「ふきのとう」、地上に伸びた葉の柄の部分が普段私たちが食用としている「ふき」となります。群馬県は全国有数の産地であり、中山間地域を中心に約150ha栽培されています。12月から出荷される「ふきのとう」、3月からの「ふき」は、春を感じさせる食材として人気があります。

📌まめ知識

1. 数少ない日本原産。キク科の多年草で、野生種は全国の山野に自生しています。春をつける「ふきのとう」は、ふきの花です。
2. ふきは、水分と食物繊維が多く、あまり栄養価が高くありません。しかし、老廃物を排出したり、咳止めや血液をサラサラにする効果があるとされています。



一人分の栄養価

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 相当量 (g)
369	10.0	5.9	65.6	1.5

※その他栄養価は巻末参照



地元でおすすめ!

フキごはん

もちもちのご飯とシャキシャキの食感が相性抜群です。



生産者さんの声

ほろ苦い、大人の味はポリフェノール。

品種



春いぶき
[はるいぶき]

群馬県育成品種です。在来種に比べ「ふきのとう」の収量が多く、「ふきのとう」が集中して発生するため、収穫が楽などの理由から栽培が広がっています。



レシピ：フキごはん

材料

- 米・・・2合
- ふき・・・3本
- 油揚げ・・・1枚
- しらす干し・・・25g
- 白ごま・・・大さじ2
- 合わせ酢
 - 酢・・・80cc
 - 砂糖・・・大さじ2
 - 塩・・・小さじ1/2強
- フキ含め汁
 - だし汁・・・100cc
 - しょうゆ・・・小さじ1/2
 - みりん、酒・・・各 小さじ1
 - 塩・・・少々

作り方

- ①ふきは20cm位に切り、熱湯に塩を少々加えサッと茹で水にとり筋をとる。
- ②Aを鍋に入れ沸騰させ火を止めここへ①のふきを加え30分以上漬け、味を含ませる。
- ③米は同量の水で普通に炊き、熱いうちに合わせ酢を切る。
- ④②のふきを小口切り(3mm)にする。
- ⑤油揚げはフライパンで両面をパリパリに焼き5mm角に切る。
- ⑥しらす干しはフライパンで乾煎りする。
- ⑦すし飯に、ふき・しらす干し・油揚げ・ごまを混ぜ器に盛る。

エピソード

沼田市の豊かな自然環境の中で飼育される豚は、病気が少ないのが特徴です。そのため、ワクチン接種や治療歴が少なく、豚もストレスなく、良質な豚肉となります。



豚 <旬・春夏秋冬>

詳細

沼田市の豊かな自然環境を活かし、抗生物質等に頼らず生産者が丹精込めて飼育した安全性の高い健康な豚肉です。豚肉はビタミンB1が豊富で、牛肉や鶏肉にくらべて約10倍! たまった疲れ、だるさ、肩こりをすっきりとさせる疲労回復の強い味方です。

📌まめ知識

1. 豚肉の主な部位は7つに分けられ、どの部位も料理の範囲が広いのが特徴です。
2. 世界三大珍味の1つであるトリュフはブタに探させています。



一人分の栄養価

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 相当量 (g)
352	18.6	26.2	8.3	0.3

※その他栄養価は巻末参照



地元でおすすめ!

トンカツ

揚げたてサクサク。肉厚なトンカツはボリュームたっぷり。



生産者さんの声

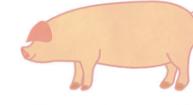
丹精込めて飼育した安全性の高い健康な豚肉です!

品種



デュロック種
[でゅろくしゅ]

非常に肉の品質が高く脂身も上質な品種です。繁殖力が低く増産しにくいという特徴もあります。



ランドレース種
[らんどれーすしゅ]

発育が良く、子だくさんで、日本国内で最も多く飼われています。赤肉率が高くベーコンなどの加工品に適しています。肉が良質なため、精肉にもなります。



大ヨークシャー種
[だいやーくしやーしゅ]

赤肉脂肪のバランスが良く、加工品の原料として高い評価を得ています。発育も早く、純粋種としてはランドレース種について多数飼育されています。



バークシャー種
[ばーくしやーしゅ]

体はあまり大きくなく、子どもを一度にたくさん増やせないが、肉質が優れていて、日本では鹿児島地方で多く飼育され、「黒豚」の名で親しまれています。

ブランド品目

奥利根もち豚
[おくとねもちぶた]

肉の繊維が細かく、もちもちとした弾力とハリのある食感が特徴の上州銘豚です。
※専用指定配合飼料や、飼育・衛生マニュアルに基づき生産された豚肉です。

レシピ：トンカツ

材料 (2人分)

- 豚ロース2枚・・・130g
- 小麦粉・・・適量
- パン粉・・・適量
- 卵・・・1個
- パセリ・・・10g
- パルメザンチーズ・・・大さじ1
- 塩・コショウ・・・適量
- 付け合わせ
 - 千切りキャベツ・・・100g
 - ミニトマト・・・4個
 - パセリ・・・適量

作り方

- ①パセリはみじん切りする。パン粉30gにパセリ、パルメザンチーズを混ぜる。
- ②豚肉の筋を切り、肉たたきでたたき塩・コショウをする。
- ③②の肉に小麦粉、溶き卵、①のパン粉の順に衣を付ける。
- ④揚げ油を熱し、カラッと揚げる。
- ⑤器に千切りキャベツ、ミニトマト、パセリを飾り④のトンかつをのせる。

エピソード

直売所の出荷用や自家用に生産されるものがほとんどです。ブロッコリーは寒さに強く秋から冬にかけてが旬の野菜であるため、沼田では秋に栽培したブロッコリーを畑に残し、雪の下で春を迎えたものを食べる事が出来るため、青物の少ない春に、うれしい野菜です。



ブロッコリー<旬・秋冬>



地元でおすすめ!

ブロッコリーのから揚げ
シンプルでさくさくおいしい。
油はねには気をつけて。



生産者さんの声

栄養満点の緑黄色野菜。
緑のアフロガトレードマーク。

詳細

アブラナ科の緑黄色野菜で花の蕾(からい)を食用とします。地中海沿岸が原産でキャベツの一種がイタリアで品種改良され現在の形になったと言われている。また、食感は違いますが、カリフラワーはブロッコリーの変種で同じく花の蕾を食べる野菜です。また、近年ではロマネスコというブロッコリーとカリフラワーの中間的な味わいを持つ品種や茎の長い茎ブロッコリーなどの新しい品種も登場しています。

🔔まめ知識

- 1.アメリカでは「最も優れた31の健康食品」の中に、ブロッコリーが選ばれており、健康食品の象徴の一つになっています。
- 2.ブロッコリーに含まれるビタミンCは、レモンよりも豊富で、美肌や老化防止にも効果があります。

品種



ブロッコリー
[ぶろっこりー]

茎の中央にできた「頂花蕾(ちょうからい)」の部分収穫します。太い茎に10本程度の花茎(かけい)と花蕾(からい)があり、それらが丸く密集しています。



茎ブロッコリー
[くきぶろっこりー]

茎ブロッコリーは頂花蕾を収穫したあとに出てくる「側花蕾(そくからい)」を収穫したもので、細長く茎がやわらかくてアスパラガスのような甘味があります。



レシピ：ブロッコリーのから揚げ



材料 (4人分)

- ブロッコリー・・・小1個
- 小麦粉・・・適量
- コンソメ・・・適量
- チリペッパー・・・適量
- レモン・・・1個
- 塩
- 揚げ油

作り方

- ①ブロッコリーは洗い小房に切る。レモンは楕円形に切る。
- ②ボウルに小麦粉・コンソメパウダー・チリペッパーを混ぜる。
- ③揚げ油を熱し、ブロッコリーに②の粉類をまぶしてカラッと揚げる。
- ④お皿にブロッコリーをのせレモンを添え好みに塩をふる。

一人分の栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
118	2.5	10.3	4.5	0.7

※その他栄養価は巻末参照



エピソード

露地栽培のほか、夏期冷涼な気候を生かし、夏場は雨よけハウスを利用して栽培されています。収穫されたほうれん草は鮮度を保つために冷蔵庫で一度冷やしてから市場に出荷されており、品質が良いと高い評価を受けています。



ほうれん草<旬・冬>



地元でおすすめ!

ごまあえ
甘くて優しい味のごまあえ。
お弁当にも大活躍です。



生産者さんの声

ほうれん草の旬は秋から冬にかけて！
甘くて美味しいよ。

詳細

沼田市では、年間を通してほうれん草を生産しています。夏どりほうれん草は、みずみずしくアクの少ない風味が、また冬どりほうれん草は、寒さにじっと耐え、肉厚で甘みが強いのが特徴です。

🔔まめ知識

アメリカの人気マンガ、ポパイが絶体絶命になった時、ほうれん草を食べてアツという間にパワーアップ！ほうれん草には血液を作る栄養素が多く含まれています。

品種



交配種 (中間種)
[こうはいしゅ(ちゅうかんしゅ)]

現在、市場に出回っているのはほとんどがこのタイプです。幅広い料理に使えるため人気があり、栽培しやすく、アクも少なく食べやすいのが特徴です。



ちぢみほうれん草
[ちぢみほうれんそう]

冬に栽培されるほうれん草で、寒締めほうれん草とも呼ばれます。品種名ではなく栽培方法によるもので、葉が厚く縮まっており、甘みが強いのが特徴です。



レシピ：ごまあえ



材料 (4人分)

- ほうれん草・・・1わ
- 練りごま・・・1/4カップ
- すり白ごま・・・1/4カップ
- 砂糖・・・20g
- しょうゆ・・・1/4カップ

作り方

- ①熱湯に塩(分量外)を入れて、ほうれん草をさっと茹で、水に取り、かたく絞る。約3cmの長さに切る。
- ②ボウルにAを入れて、よく混ぜ、①をもう一度絞って加え、和える。

一人分の栄養価

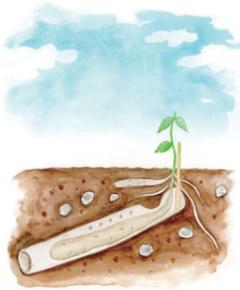
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
159	6.2	11.1	11.5	2.0

※その他栄養価は巻末参照



エピソード

主に自家用に作られています。利根沼田地域は、軽石が多い土壌のため、やまいもがまっすぐ育たないことから、クレパーパイプを使い、生産しています。



やまいも <旬・秋冬>



地元でおすすめ!

やまといものマグロかけ
まぐろのタンパク質を効率よく
吸収出来る食べ合わせです。



生産者さんの声

ネバネバの食物繊維で
お腹すっきり!

詳細

「やまいも」というのは、じつはいもの名前ではなく、「総称」になります。一般に「やまいも」と呼ばれるものには、大きく分けてヤマノイモ、ジネンジョ、ダイジョの3つの種類があり、芋類の中で唯一生で食べられる芋になります。それぞれのいもに特徴がありますので、向いている料理もそれぞれ変わってきます。

🔔まめ知識

1. やまいもを調理すると手がかゆくなる場合がありますが、「酢」でかゆみが無くなると言われていました。調理後は酢水で手を洗ってみては。
2. 山芋には食物繊維が豊富に含まれており、お腹の調子を整え、便秘の解消に効果的です。

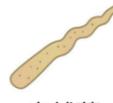
品種



長芋

[ながいも]

市場で最も良く見かけるやまいもで、栽培されているやまいもの約2/3がこの長芋です。サクサクとした歯ざわりを活かして、山かけや、サラダなどにおすすめです。



自然薯

[じねんじょ]

日本原産で山野に自生しており、細長いクネクネとした形状が特徴です。パイプ栽培が普及したことにより、形の真っすぐな自然薯が作られるようになりました。



いちよう芋 (大和芋)

[いちよういも (やまといも)]

根の先端が平たくイチヨウの葉っぱのような形をしており、すり下ろしたときに粘り気強いのも特徴です。関東を中心に「大和芋」の名称で店先には並んでいます。

レシピ：やまといものマグロかけ



材料 (2人分)

- やまといも・・・110g
- マグロ・・・60g
- だし汁・・・大さじ2~5
- めんつゆ・・・小さじ1
- わさび・刻み海苔・・・適量
- しょうゆ・・・適量

作り方

- ①やまといもは皮をむき、すりおろす。
- ②だし汁とめんつゆを合わせる。
- ③①に②を少しずつ加えのばす。
(やまといもをだし汁でのばすのは滑らかさをみながら加える。)
- ④器に盛りマグロをのせ刻み海苔をかけ、わさびを添える。しょうゆをかけて食べる。



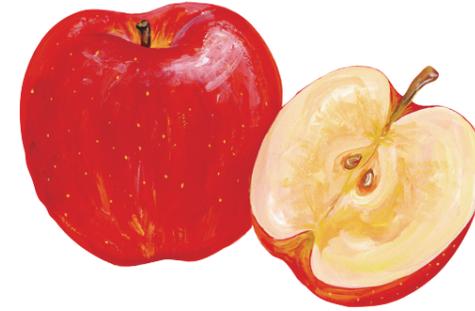
一人分の栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
108	10.7	0.5	15.4	0.4

※その他栄養価は巻末参照

エピソード

沼田市は昼夜の寒暖差が大きく、日照時間も豊富でリンゴ栽培に良好な条件が揃っています。都市部からのアクセスも良いことから、週末には多くの観光客で賑わいます。樹上でしっかり完熟させたリンゴは、一般市場のものよりも美味しいと高い評価を得ています。



リンゴ <旬・秋>



地元でおすすめ!

アップルパイ

余分な甘さを抑えと、
りんご本来の甘さが生かされます。



生産者さんの声

観光農園がすぐそこに、
新鮮なリンゴが食べられます。

詳細

沼田市とその周辺地域は、群馬県内一のリンゴ産地であり、約240haの栽培面積を誇ります。群馬県の育成品種である「おぜの紅」「あかぎ」「陽光」「新世界」「ぐんま名月」「スリムレッド」などの他に、主力の「ふじ」が栽培されており、11月いっぱいまで楽しめます。また、5月の大型連休中には沼田市リンゴ組合有志による「雪んこりんご」の販売も始まります。標高1300mのたんばら高原の雪下にリンゴを埋め、4月の下旬に掘り出されます。雪の中は気温0度ほどで湿度も保たれることで、酸味が抜けたかなり甘いリンゴとなります。

🔔まめ知識

大昔のリンゴは、とてもすっぱく、大きさもピンポン球くらいしかなかったそうです。新しい品種が作られ、現在のような甘くて美味しい大きなリンゴになりました。

品種



おぜの紅

[おぜのくれない]

大玉で、糖度と酸度のバランスが良く香りも良好な品種です。8月下旬~9月上旬に収穫となる早生品種です。



あかぎ

[あかぎ]

大きさはやや小粒で日持ちが良く、さっぱりとした味が特徴です。9月中旬より収穫となります。



秋映

[あきばえ]

濃い赤色のリンゴで、甘みと酸味のバランスが絶妙な濃厚な味わいが人気です。9月下旬より収穫となります。



陽光

[ようこう]

大玉で、果汁が多く、甘みと酸味のバランスが良いのが特徴です。10月中旬より収穫となります。



新世界

[しんせかい]

肉質が良く、甘みが強く酸味が少ないのが特徴です。蜜入りが良好で、日持ち、貯蔵性が良い品種です。10月中旬より収穫となります。



ぐんま名月

[ぐんまめいげつ]

果実は全体に黄色く、蜜入りのリンゴです。多汁で甘みが強く、生産量が少ないことから幻のリンゴとも呼ばれています。10月下旬より収穫となります。



スリムレッド

[すりむれっど]

日持ちが良く果実は長円型。皮が薄く多汁で甘みが強く、食味が濃厚です。10月下旬より収穫となります。



ふじ

[ふじ]

蜜入りで糖度が高く、パリパリとした歯触りで食味は抜群です。全品種の中で最も日持ちが良いとされ、11月中旬より収穫されます。

レシピ：アップルパイ



一人分の栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
211	3.0	7.5	32.6	0.2

※その他栄養価は巻末参照

材料

- 強力粉・・・180g
- 薄力粉・・・120g
- バター・・・100g
- 水・・・大さじ6~7
- りんご・・・2~3個
- 砂糖・・・大さじ4
- レモン・・・1/4個
- 干しぶどう・・・大さじ2
- 水・・・大さじ4
- シナモン・・・小さじ1
- 卵黄・・・1個
- 水・・・小さじ1

作り方

- ①バターは冷たくして5mm角に切る。粉類とバターを混ぜて一ス状にする。水を入れてひと塊になったら20cm位の大きさに伸ばしてたむを5~6回繰り返して、さらに大きく伸ばして型にはめ込む。帯状のもを何本か残しておく。
- ②りんごは皮をむいて5mm位の薄切りにして鍋に砂糖、レモンの薄切り、干しぶどう、水と共に火にかけ、汁気がなくなるまでゆっくり煮てシナモンをふる。
- ③①に②を乗せて帯をかけ、卵黄を水でといたものを塗り、200度の天火で30~40分焼く。

エピソード

レタスは90%が水分のため、日が昇り気温が上昇するとしなびてしまいます。そのため出荷の最盛期には、レタスの鮮度を保つため、明け方の3時頃から収穫作業が始まり、「朝どりレタス」としてその日のうちに消費地の店頭へ並びます。



レタス<旬・夏>

詳細

「朝どりレタス」は消費者に早く届けるため、作業は明け方の3時頃から行われます。みずみずしさと歯触りのシャキシャキ感が特徴のレタスは、食感が重視されており、日中収穫されるものと違い、早ければその日の昼には店頭へ並び「朝どり」は量販店やスーパーからの要望が多く、約20年ほど前からこのスタイルが定着しました。涼やかな高原地帯で栽培される夏秋レタスは、シャキッとした歯触りと甘さが特徴です。

👉まめ知識

- 1.レタスはキク科の仲間で、新鮮なレタスを切ると白い乳状の苦い液体がしみ出てきます。この白い液体には、睡眠を促進する成分が入っています。
- 2.山クラゲは茎を食べるレタスです。こりこりとした食感がクラゲに似ているところから、名前が付いたと言われています。



地元でおすすめ!

レタスとトマトのスープ

簡単なのに美味しく、見た目も鮮やかなスープです。



生産者の声

新鮮シャキシャキ朝取りレタスが自慢です!

品種



レタス(玉レタス)
[れたす (たまれたす)]

丸く結球したレタスです。通常レタスと言えばこの玉レタスを指すと言っていいのではないのでしょうか。そのままサラダにするのが一般的な食べ方です。



サニーレタス
[さにーれたす]

サニーレタスとは葉先が赤い非結球の総称です。葉は薄くてやわらかく苦みも少なく、カリフォルニアロールなどの洋風巻き寿司にも使われています。



サラダ菜
[さらだな]

濃い緑色でゆるやかな球状のレタスです。柔らかい食感と、美しいグリーンの色合いが特徴です。

レシピ: レタスとトマトのスープ



一人分の栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
20	0.8	0.2	4.3	2.0

※その他栄養価は巻末参照

材料 (4人分)

- レタス・・・1/3個
- トマト・・・1個
- 固形スープ・・・2個
- 水・・・4カップ
- 塩・・・小さじ1/2
- こしょう・・・少々

作り方

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎる。トマトは1.5cm角に切る。
- ②なべにAを入れて、沸騰したら①を入れてさつと煮る。味をみて器に盛る。



エピソード

収穫したてのお米は水分を多く含んでおり、水分が多いとカビ等の原因になりますので、乾燥させます。お日様の力で乾燥させる方法(天日干し)と乾燥機で火力乾燥させる方法(機械乾燥)があります。



詳細

沼田市は県内有数の美味しいお米の産地です。水稲栽培に最も大切な水が豊富であり、加えて昼夜の温度差が大きいこと等から、平成20、21年産米の食味ランキングで「特A」に位置付けられるなど、良食味米地帯として知られています。近年、各種ブランド米ができ、一般の流通も盛んになってきました。

👉まめ知識

- 1.給食で食べているごはん一人分は約3400粒です。
- 2.米の実がなる「イネ」の名前も「いのちの根」がちぎられて生まれたと言われています。
- 3.お米はもちろん日本人の主食ですが、なんと今から3000年前(縄文時代)から食べられています。



米<旬・秋>



地元でおすすめ!

おにぎり

お米がすごく美味しいので、余分な味付けは必要ありません。

生産者の声

沼田市の美味しいお米を、沢山食べて大きくなってね!

品種

コシヒカリ
[こしひかり]

美味しいお米といえばこの品種というくらい、味・香り・粘り・つやに優れたまさに日本人好みのお米です。沼田市でも沢山作られています。

ひとめぼれ
[ひとめぼれ]

コシヒカリから生まれた品種です。コシヒカリだけでなく粒の見た目も良く粘りの強いお米です。冷めても美味しいのが特徴で高い人気を誇ります。

まんぷくもち
[まんぷくもち]

もち米の早生品種で倒れにくく収量が安定しています。名前の由来は「作る人、食べる人の幸せが長く続くよう」と命名されたそうです。

ブランド品目

田んぼの王様
[たんぼのおうさま]

JA利根沼田主導によって誕生したブランド米コシヒカリ。JA独自の専用肥料「田んぼの王様」を使用し、刈り取り後は全生産者が食味検査を実施しています。

稲姫
[いなひめ]

食味値が83点以上など、12項目の出荷基準をクリアしたブランド米コシヒカリです。「稲姫」とは本市ゆかりの小松姫の幼名です。

眞田のコシヒカリ
小松姫
[さなだのこしひかりこまつひめ]

約400年前当時の領主眞田家が整備した農業用水「眞田用水」から流れてくる綺麗な雪どけ水を使って、丹精込めて栽培したブランド米コシヒカリです。

お利根ちゃん
実とうんまい
[おとねちゃんじつとうんまい]

市内の県立利根実業高等学校の生徒が開発したコシヒカリ。全国農業高校お米甲子園でも金賞を受賞しており、ネーミングには高校名の利根実が入っています。

エピソード

沼田市とその周辺地域は、県内最大のサクランボ産地です。6月中旬から「高砂」「佐藤錦」「紅秀峰」等が収穫されます。サクランボ狩りは、家族連れに人気です。



桜桃(さくらんぼ)<旬・夏>



地元でおすすめ!

そのまま

口の中でプチッと弾け、甘みと酸味が丁度良く広がります。

生産者の声

サクランボ栽培に適した関東でも有数の美味しい産地です!

詳細

沼田市は昼夜の寒暖差があり果樹栽培には最高の気象条件が整っています。関東近辺から近く、サクランボ狩りを日帰りでも楽しめ、雨でも雨よけハウスでの栽培のため、雨に濡れる心配がありません。低木栽培なので子どもからお年寄りまで手が届きます。樹上で完熟させたサクランボは、糖度25%を超えるものもあり、市場のスーパーではなかなか出会えません。観光農園だからこそ提供できる、甘いサクランボ狩りが人気です。

👉まめ知識

- 1.サクランボの正式名称は「桜桃(オウトウ)」で、サクランボの樹の正式名称は「西洋実桜(セイヨウミザクラ)」です。
- 2.サクランボは自家不和合性と言って、自分自身では受粉しません。つまり、違う品種の花粉が必要になりますので、サクランボ農園は必ず複数の品種が植えてあります。

品種



高砂
[たかさご]

果皮が黄色みを帯びた赤色で、種が大きいのが特徴です。果肉は黄白色で柔らかく、ハート型のサクランボでプレゼントに最適です。6月中旬より収穫となります。



佐藤錦
[さとうにしき]

別名「赤い宝石」や「サクランボの女王」と呼ばれ、甘みと酸味のバランスが良く、現在の品種の中でも最高の部類に入ります。6月中旬より収穫となります。



紅秀峰
[べにしゅうほう]

果実はやや横に長い扁円形で、果肉は黄白色で内質が良いのが特徴で、人気の高い品種のひとつです。7月中旬より収穫となります。

エピソード

池田地区は特に果樹栽培が盛んで、7月中旬からプラムの収穫が始まり、その後、ネクタリン、モモ、プルーンと9月中旬までサマーフルーツが楽しめます。多様な果樹が栽培されていることから、地元では「果樹の里フルーツランドいけだ」と呼ばれています。



地元でおすすめ!

そのまま

暑い日には、冷やしてそのままガブリ。

生産者さんの声

沼田は年間を通して美味しい果物があるんだよ。

サマーフルーツ<旬・夏>

詳細

利根沼田地域では、7月中旬から9月中旬にかけてプラムやネクタリン、モモ、プルーンが収穫期を迎えます。もぎ取りや直売などを行なう観光農園では、さまざまな種類の果実が栽培されています。夏の長い期間楽しむことができるので、多くの観光客で賑わいます。開園式には、沼田市長や地元の保育園児、マスコミが招かれ、地域の農産物や観光のPRとして盛大に開催されます。

🔥まめ知識

1. 種付きのままドライフルーツにできる品種のものがプルーンと呼ばれているようですが、中には生果をプラム、ドライフルーツをプルーンと呼ぶものもあります。
2. モモやネクタリンは冷やしすぎると甘さを感じにくくなってしまうため、食べる直前2~3時間前に冷蔵庫に入れて食べるのがオススメです。

品種



プラム/プルーン
[ぶらむ / ぶらん]

2種類とも実はスモモです。世界的には同じ果物ですが、日本では違いをつけて呼ぶことが多く、中国原産の「日本スモモ(プラム)」と、ヨーロッパ・カサス原産の「西洋スモモ(プルーン)」の2つに分類され、それぞれ色や味わいが異なります。



ネクタリン/モモ
[ねくたりん / もも]

ネクタリンはモモの仲間です。モモはうぶ毛の有無によって大別され、果皮にうぶ毛があるものは「モモ」、うぶ毛がないものは「ネクタリン」に分けられます。

エピソード

群馬県のそばは、比較的標高が高く、冷涼な地域で栽培されてきましたが、近年では水田の転作作物として平坦地での栽培も増加しています。毎年9月の最終土曜日、日曜日に沼田市利根観光会館で老神温泉そば祭りが開催され、段位認定等を行っています。



地元でおすすめ!

ざるそば

喉越し、食感、風味
どれを取っても絶妙です。

生産者さんの声

そばを食べて血液サラサラ、丈夫な血管を作るよ!

ソバ<旬・秋>

詳細

中山間地の沼田市は、日照時間が長く、さらに夏でも夜の気温が低く涼しいため、美味しいそばの栽培に適しています。他の地域との交雑も起きにくいので、昔からの品種が守られて栽培されています。味も香りもよく、地元のそば粉を使った店も各地で見られます。また利根町の老神地域では、そばのお祭りを行って素人の段位認定大会を行っていたり、地元高校生がそば打ち甲子園全国大会で優勝するなど、そばが地域の食材として根付いています。

🔥まめ知識

1. 昔からいろんな節目(年越し、引越、節分等)で食べられているそばは、「そばに末永く」や「細く長く生きる」など縁起の良いものとされ、広く食べられています。
2. そばに含まれるルチンと呼ばれる成分が血液をサラサラにしたり血管を強くして、高血圧予防等に効果があります。

品種



信濃一号
[しのいちごう]

おとなりの長野県が発祥のそばで関東で広く生産されているそばです。沼田市ではおむね秋そばとして出荷されています。

エピソード

とうもろこしの味は鮮度がいのち。群馬では消費地に近い立地条件に加え、糖度がピークの早朝に収穫し、鮮度が落ちないようにすばやく予冷することで、新鮮で甘いとうもろこしを消費者の皆さんにお届けしています。



地元でおすすめ!

茹でとうもろこし

やわらかく張りのある粒が口の中で弾け、甘みが広がります。

生産者さんの声

野菜や穀物の仲間だけど、フルーツみたいに甘いよ!

とうもろこし<旬・夏>

詳細

平坦地では6月から出荷が始まり、夏に向けて高冷地へと産地が移っていきます。沼田市のとうもろこしは甘みがあり、品質が良いと評判です。また、とうもろこしの雌花であるひげと実はつながっており、ひげの量と実の数は一致します。ひげがふさふさのとうもろこしは実もしっかりついている証拠です。ちなみに雄花は、茎の先端にあるスキの穂のような部分です。

🔥まめ知識

1. とうもろこしは米、麦と並ぶ主要穀物の1つです。とうもろこしは、一般に呼ばれている「コーン」のほか「メイズ」とも呼ばれています。
2. お菓子のポップコーンは、小粒で種皮が非常に堅い爆裂種を乾燥させたものを加熱し、粒の中の水分が膨張し、弾けたものです。

品種



スイートコーン
(甘味種)

[すいとこーん
(かんみしゅ)]

一般に食べられているとうもろこしで糖度が高く、そのまま茹でたり、蒸したり、焼いたりするほか生のまま食べられる品種もあります。



ポップコーン
(爆裂種)

[ぽっぷこーん
(ぼくれつしゅ)]

お菓子のポップコーンの原料となる品種で、粒の皮が非常に固いのが特徴です。他の種類のとうもろこしでは、お菓子のポップコーンは作れません。



デントコーン
(馬歯種)

[でんとこーん
(ばししゅ)]

主に乾燥させて家畜の飼料として利用されています。また、デンプンを利用してコーンスターチの原料に使用されています。



ベビーコーン
[べびーこーん]

別名「ヤングコーン」とも呼ばれ、スイートコーンを未熟なうちに収穫したものです。丸ごと食べることができ、炒め物やサラダに使われています。

エピソード

冬春期は、日照に恵まれた平坦地で、夏期は、昼夜の温暖差の大きい冷涼な高原地帯で特徴ある銘柄トマトが生産されています。大規模な機械選果場が整備されており、選果選別の徹底により品質の高いトマトの出荷が行われています。



地元でおすすめ!

そのまま

夏の暑い日は川で冷やしたトマトをガブリ。

生産者さんの声

太陽の光を一杯に受けたビタミンたっぷり美味しいトマト!

トマト<旬・夏>

詳細

沼田市では夏から秋に栽培され、7月上旬から11月上旬まで出荷されます。沼田市とその周辺地域のトマトは「夏美人」「尾瀬トマト」の名で市場で高く評価されています。トマトには、日本の伝統的な料理に使われている昆布ダシと同じ旨味成分「グルタミン酸」が含まれています。トマトをよく噛んで食べると旨味が舌に残ります。

🔥まめ知識

「トマトが赤くなると医者が青くなる」
トマトをたくさん食べることで健康体になるので、医者の稼ぎが減ってしまう大変困るという意味です。

品種



桃太郎
[ももたろう]

大玉のトマトで現在国内で生産されているトマトの70%はこの品種です。また水を押さえて作るフルーツトマトもこの品種が使われています。



りんか409
[りんかよんまるきゅう]

桃太郎よりやや小さく、しっかりとれているため日持が良いのが特徴です。



ぜいたくトマト
[ぜいたくとまと]

日本デルモンテ(株)(沼田市白沢町試験場)で育成された食味の良い新品種。小ぶりで、濃厚な甘みと、なめらかな果肉が特徴のフルーツトマトです。

ブランド品目

夏美人
[なつびじん]

昼夜の気温差が大きい標高400~700mの高原地帯で栽培されています。身が引き締まっており、コク、甘みと酸味のバランスのとれた食味の良いトマトです。

エピソード

沼田市は、昔から乳牛や繁殖和牛を数多く飼育していた産地です。自給飼料をふんだんに与え、乳成分や風味の良い、美味しい牛乳が生産されています。日頃の飼養管理技術を競い、育種改良の向上を目指す共進会が毎年開催されています。



地元でおすすめ!

ホットミルク

究極に優しい飲み物、ホットミルクでリラックス。

生産者さんの声

メタボはビール、スリムは牛乳!

乳牛<旬・春夏秋冬>

詳細

沼田市は品質の高い生乳産地として知られています。乳牛を飼育するだけでなく、永年放牧や飼料用トウモロコシを栽培し、自給飼料として与えています。乳牛の糞尿や堆肥を飼料畑に還元する循環型酪農を構築しており、酪農の環境整備は、全国的にも沼田市は早くから進められ、美味しい牛乳が生産されています。

👉まめ知識

牛から搾られる生乳から、牛乳類をはじめ、バター、チーズ、ヨーグルトなど多くの乳製品が作られます。食品以外にも繊維・化粧品などに使われています。

品種



ホルスタイン種
【ほすたいいんしゅ】

乳用種の代表種です。乳量が多く、世界中で最も多く飼われています。日本でも乳牛の99%はホルスタイン種です。



ジャージー種
【じゃーじーしゅ】

ホルスタインに比べ乳量は少ないが、ミルクの脂肪率が高いのが特徴です。バターやクリーム用に使われてきましたが、ミルクとしてもコクがあります。

エピソード

棚仕立ての他、垣根栽培にビニール被覆を組み合わせたマンズ・レインカット栽培のブドウが、合わせて約31ha栽培されています。



地元でおすすめ!

そのまま

非常にジューシー! 噛んだ瞬間果汁が弾けます。

生産者さんの声

地元でも愛される、関東の一大ブドウ産地を目指したい!

ブドウ<旬・秋>

詳細

山間地特有の夜温が下がることから、着色が良く、糖度の高い高品質なブドウが収穫できます。沼田市とその周辺地域では、高級大粒種の巨峰系品種と欧州系品種のブドウが、観光園による直売や贈答用に販売されています。

👉まめ知識

- 1.ぶどうは房の上の方が甘いので、房の下から食べると最後まで美味しく食べられます。
- 2.鮮度は軸に現れます。新鮮なぶどうは緑色で、時間が経つと茶色くなります。

品種



キングデラ
【きんぐでら】

果房は150~200g位で、果形は円錐形~円筒型で、果粒は小さく円形で紅色をしています。甘みの強い大衆的な主要品種です。8月中旬より収穫となります。



紅伊豆
【べにいず】

紅色の大粒種で、果肉が柔らかく完熟すると脱粒しやすいため、市場出荷には向きませんが、観光園、直売では喜ばれる人気品種です。8月下旬より収穫となります。



安芸クイーン
【あきくいーん】

巨峰の実生から生まれた鮮紅色の大粒種で香りが良く食味良好です。果粒は巨峰よりやや大きく、糖度も巨峰より高いです。8月下旬より収穫となります。



巨峰
【きよほう】

「巨峰」という名は商標名(商品名)で、正式な品種名は「石原センチアル」といいます。今では黒ブドウの定番品種で、8月下旬より収穫となります。

エピソード

ブルーベリーは県内全域で栽培面積が増加しています。群馬県が育成したハイブッシュ系の登録品種「はやばや星」「おおつば星」「あまつば星」などがあり、観光農園ではブルーベリー狩りが楽しめます。



地元でおすすめ!

冷凍ブルーベリー

さわやかな酸味と自然な甘さで朝食にもぴったりです。

生産者さんの声

2~3粒まとめて口に入れると美味しいよ!

ブルーベリー<旬・夏>

詳細

主な品種は、従来の大粒なハイブッシュ系のほか、群馬県で育成された「はやばや星」「おおつば星」「あまつば星」などで、6月から8月にかけて収穫され、7月上旬からブルーベリー狩りが楽しめます。生食だけでなく、ジャムにしたり、ヨーグルトやアイスクリームなどと一緒に食べたり、凍らせてそのまま食べるなど、いろいろな食べ方ができます。ブルーベリーには、眼精疲労を予防する効果のあるアントシアニンが含まれており、機能性食品として脚光を浴びています。観光農園や地域の農産物直売所でも新鮮なブルーベリーをお買い求めいただけます。

👉まめ知識

世界には約150種類以上のブルーベリーがあります。品種によって粒の大きさが違いますので、調べてみるのも楽しいですね。

品種



はやばや星
【はやばやし】

群馬県育成品種です。果実の肉質はやや柔らかく、果肉の色は淡緑色です。甘みがちょうど良く、酸味はやや強く濃厚な食感です。6月下旬より収穫となります。



おおつば星
【おおつばし】

群馬県育成品種です。果実は大きく、酸味が強めで多汁の濃厚な食感が特徴です。7月上旬より収穫となります。



あまつば星
【あまつばし】

群馬県育成品種です。果実は大きく、甘みのある食べやすい品種です。7月中旬より収穫となります。

一人分の栄養価

NO	料理名	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA レチノール当量 (μg)	ビタミンD (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	葉酸 (μg)	ビタミンC (mg)	食物繊維総量 (g)	食塩相当量 (g)
1	アスパラガスとホテル貝のソテーサラダ	72	7.7	3.2	2.8	10	0.3	11	0.0	0.05	0.07	91	6	0.6	1.1
2	イチゴ大福	134	4.0	0.4	28.1	12	0.8	0	0.0	0.02	0.02	16	9	2.4	0.0
3	いんげんと豚肉の香り炒め	76	3.9	4.8	3.6	28	0.7	26	0.1	0.12	0.11	28	4	1.3	1.3
4	うどの胡麻和え	50	1.7	3.3	4.5	53	0.6	0	0.0	0.04	0.03	22	5	1.4	0.7
5	水菜の梅風味サラダ	19	1.0	0.1	4.1	67	0.7	28	0.0	0.03	0.05	53	20	1.8	1.1
6	えだまメンチ	160	7.8	11.3	5.7	26	1.1	21	0.2	0.16	0.11	81	10	1.5	0.5
7	簡単柿マフィン	152	3.8	2.5	29.4	55	0.4	30	0.1	0.05	0.09	13	18	1.0	0.3
8	レンジかぼちゃの肉あんかけ	269	8.7	5.8	45.2	35	1.4	596	0.1	0.30	0.24	83	78	6.5	1.5
9	きのごぼはん	327	6.8	4.0	64.6	6	1.2	0	1.5	0.17	0.15	49	0	3.1	2.1
10	ロールキャベツ	178	11.9	8.5	13.5	78	1.0	24	0.1	0.26	0.16	108	52	2.9	2.5
11	きゅうりとタコのわさび風味	65	5.2	3.4	3.5	25	0.3	15	0.0	0.04	0.05	17	17	1.1	0.8
12	小松菜とお揚げの煮びたし	77	3.8	4.5	4.7	119	1.9	130	0.0	0.06	0.09	60	20	1.2	1.6
13	味噌おでん	105	2.3	1.0	19.1	39	0.9	0	0.0	0.01	0.02	13	0	2.0	2.1
14	里芋と豚肉の甘酢あん	397	24.5	12.5	45.4	35	2.2	86	0.1	1.06	0.31	72	61	4.6	2.6
15	じゃが芋のアボカドサラダ	324	3.8	23.1	27.8	13	1.0	6	0.1	0.17	0.16	71	58	4.5	0.6
16	切り干し大根	98	2.1	4.3	13.6	84	0.7	184	0.0	0.07	0.05	35	13	3.4	0.9
17	ハムと玉ねぎの南蛮酢	99	2.7	6.6	6.7	11	0.3	15	0.1	0.10	0.04	19	42	1.2	0.9
18	たらの芽と新じゃが芋の天ぷら	121	2.5	4.3	18.5	21	0.4	7	0.0	0.08	0.17	36	19	1.7	0.1
19	揚げなすのごまびたし	202	6.5	12.6	18.9	293	2.7	6	0.0	0.15	0.11	61	3	4.4	2.0
20	ニラの卵焼き	92	7.1	6.0	1.5	37	1.1	121	0.9	0.04	0.24	40	3	0.6	0.6
21	にんじんケーキ(パウンド型1個分)	2903	38.7	148.2	353.7	339	5.8	1160	1.8	0.57	0.67	141	8	14.8	1.2
22	焼きねぎ	14	0.6	0.0	3.3	14	0.1	3	0.0	0.02	0.02	7	6	1.0	0.0
23	白菜と豚バラ肉のシンプル鍋	252	9.3	20.0	7.3	72	1.0	20	0.3	0.31	0.14	96	30	2.1	2.9
24	はちみつ酢ねぎ	433	6.0	0.4	104.9	149	2.0	28	0.0	0.22	0.19	289	56	10.0	0.0
25	パプリカの肉詰め	386	20.6	25.4	17.6	41	1.6	208	0.4	0.50	0.40	100	224	2.7	2.7
26	フキごはん	369	10.0	5.9	65.6	123	1.3	16	3.8	0.09	0.03	24	0	1.4	1.5
27	トンカツ	352	18.6	26.2	8.3	97	1.4	106	0.6	0.52	0.28	74	38	1.6	0.3
28	ブロッコリーのから揚げ	118	2.5	10.3	4.5	19	0.5	34	0.0	0.07	0.10	105	60	2.3	0.7
29	ほうれん草のごまあえ	159	6.2	11.1	11.5	266	3.1	158	0.0	0.15	0.15	131	16	3.7	2.0
30	やまといものマグロかけ	108	10.7	0.5	15.4	12	0.6	30	1.5	0.10	0.03	8	4	1.4	0.4
31	アップルパイ (1/12個)	211	3.0	7.5	32.6	12	0.4	50	0.1	0.03	0.02	7	4	1.6	0.2
32	レタスとトマトのスープ	20	0.8	0.2	4.3	11	0.2	29	0.0	0.05	0.02	33	10	2.0	2.0