

岩泉のおいしい！食材



日本には春夏秋冬という四季に恵まれ、「旬」の味が大切にされてきました。

自然いっぱいの岩泉では、季節ごとに色々な食材が手に入ります。旬の食材は、味も香りも良く、栄養価も高いことがわかっています。また、地元の食材を地元で消費する「地産地消」は、より新鮮でおいしく、郷土にあった料理法で調理されていることが多く、地域の食を意識できるきっかけとなります。

四季折々の旬の地元食材を料理に使い、味わってみましょう。

◇海産物 ○農産物

春 3月～5月	夏 6～8月	秋 9月～11月	冬 12～2月
<ul style="list-style-type: none"> •◇マツモ •◇フノリ •◇ワカメ •○ウド •○ダラボウ (たらのめ) •○コゴミ •○バッケ (ふきのとう) •○フキ •○ウルイ •○ワラビ •○シドケ (もみじがさ) •○さやえんどう •○にら •○畑わさび 	<ul style="list-style-type: none"> •◇水ダコ •◇ウニ •◇ホヤ •◇スルメイカ •◇サバ •○きゅうり •○トマト •○ピーマン •○なす •○とうもろこし •○かぼちゃ •○枝豆 •○とうがらし •○さやいんげん •○レタス •○しそ •○みょうが 	<ul style="list-style-type: none"> •◇天然コンブ •◇鮎 •◇鮭 •○柿 •○キャベツ •○食用菊 •○大根 •○まつたけ •○りんご •○ぶどう •○梨 •○西洋梨 •○栗 •○クルミ 	<ul style="list-style-type: none"> •◇どんこ •◇毛ガニ •◇鮭 •◇たら •◇カレイ •◇アワビ •○ほうれんそう •○はくさい •○たまねぎ •○しゅんぎく •○せり •○みつば •○ブロッコリー



引用・参考資料／食べよう いわて (岩手県農業改良普及会)

食の暦 (町農林水産課、小本浜漁業共同組合)