

野菜・くだもの豆知識1

# 上手な保存法

野菜・くだものを日持ちさせるコツ

ミシン目で切り取り、  
台所等にぶらさ  
けてお使いく  
ださい。

## 立ち型野菜

立ち型野菜は、寝かせると立ち上がりうとしてエネルギーを消耗し、美味しさの主成分が失われます。基本的に寒さには強いので、冷蔵庫の野菜ボックスに「立たせて」保存しましょう。レタスやキャベツは、水分を与えてから冷蔵庫で保存すると、冷えて美味しく食べられます。

[ほうれんそう、春菊、白菜、キャベツ、ブロッコリー、アスパラガス、ねぎ、スイートコーン]

## 土つき野菜

土に埋めておくと長期保存ができますが、土を洗い落としてしまうと日持ちがしません。土をつけたまま新聞紙でくるみ、冷蔵庫の野菜ボックスで保存しましょう。じゃがいもは、冷暗所での保存で長期保存ができます。

[だいこん、にんじん、ごぼう、じゃがいも、さつまいも]

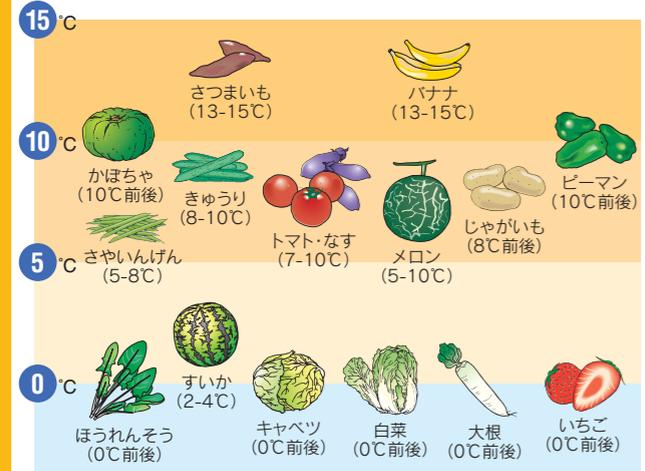
## つるになる野菜

立てても寝かせても保存ができますが、熱帯生まれのものが多く、冷蔵庫での保存は向きません。室温のまま、段ボール箱などに入れて保存しましょう。

[きゅうり、なす、果物(茎葉やつるからぶら下がって実るもの)]



## おもな野菜とくだもの保存最適温度



※上手な保存法の詳細は、本文を参照してください。

「おいしい野菜や果物等の選び方」啓発事業

# おいしい野菜や果物等の選び方

新鮮！千葉ブランド

千葉県農林水産部

# 食品表示の見方

有機認証表示、生産者名表示等について

## JAS有機認証マーク

店頭では「JAS有機認証マーク」を確かめましょう。このマークは、第三者調査機関による厳しい検査に合格した農産物にのみつけられています。このマークのない農産物は、検査を通過していない可能性があります。

※有機農産物……農薬や化学肥料を2年以上使用していない土地で、農業および化学肥料・除草剤を使用せずに作られた農産物。農水省登録認定機関の検査を経て、認定される。認定を受けた農産物のみに、JAS有機認証マークが貼られる。



## 生産者表示

最近、「〇〇県〇〇町 生産者：〇〇〇〇」といった、生産地、生産者名が詳しく表示された農産物が増えてきています。都道府県では農産物の残留農薬等の試験を随時行っていますが、生産地、生産者名のはっきりと表示されたものは、検査がいつあっても責任の所在が分かるようになっていました。それだけ、注意を払って栽培された農産物だというわけです。

## ちばエコ農産物

千葉県では、環境にやさしい農業、生産者と消費者のお互いの顔が見える農業の実現を目指し、「ちばエコ農業」推進事業を行っています。通常と比べ、化学合成農薬や化学肥料を半分に減らして栽培された農産物を「ちばエコ農産物」として、県が独自の認証を行います。この認証をとおして、より安心・安全な農産物が皆さんのお手元に届けられるというわけです。出荷時にはマークがつけられます。

※ホームページ「ちばエコ農業情報ステーション」では、出荷箱や小袋に表示された「認証番号」を元に、購入した「エコ農産物」の詳しい栽培情報を確認することができます。



# トマト

【蕃茄】

トマトは本来真夏の野菜ですが、千葉のトマトはほぼ一年中栽培されています。特に春から初夏、秋から初冬にかけての生産量は大変多く、3～11月には豊富に出まわります。



ヘタが緑色でピンと張っている

丸くて果実に張りがあり、持ってみてずっしりと重い

色ムラがなく、赤く完熟

トマトが赤くなると医者が青くなる

用途 ●生でサラダやジュースに。スープやシチューなど煮込み料理や、オムレツ、炒め物、ソース類など幅広く使われます。  
おもな成分 ●トマトの色素成分であるリコペンには抗酸化作用があり、がん予防などの機能性が注目されています。食物繊維やビタミンCも豊富に含まれています。  
美味しい時期 ●4月～8月

## 美味しいトマトの選び方

◎へたギリギリまで赤く熟しているもの  
ただし、完熟しすぎて実が柔らかくなりすぎたものは、本来の甘さがなくなっているので避けます。色がまだらであったり一部が筋状に茶褐色になっているもの、へたのある側を見て割れが入っているトマトは避けましょう。

◎果実に張りがあり、持ってみてずっしりと重いもの  
◎へたが緑色でピンと張っていて、切り口が新鮮なもの  
果実の形が著しく変形していたり、角張っているものは避けます。ただし、果実表面に細い線状のスジが入ったり、形が少し変形している程度で、安価に販売されていればお買い得です。トマトが豊富に出回り、安価な場合にはケース単位で購入し、いろいろな用途で使いたいものです。

## 上手な保存方法

鮮度の良いものは、暑い時期を除けば1週間程度、熟度の進んだものは冷蔵庫で2～3日は持ちます。赤く完熟したトマトは、ポリ袋に入れて冷蔵庫(2℃)で保存すれば熟しすぎを抑えられます。緑色が幾分残っているものは、常温で熟させてから冷蔵庫に入れます。

## コラム

### 茶まんじゅう

まれに茶色がかつた色をしたトマトを見かけますが、これは「茶まんじゅう」といって大変美味しく、トマト通に珍重されています。

みずみずしい食感は年代を超えて愛される

# きゅうり

【胡瓜】

千葉県のきゅうりは、収穫量33,200トンで全国第5位。千葉県全域で生産され、美味しくて有名です。

用途 ●生でサラダに。ぬか漬けや一夜漬けは、ご飯に欠かせません。キムチ漬けも美味しい。おもな成分 ●90%以上が水分ですが、カリウム、ビタミンCを含み、からだの調子を整えたり、利尿作用などがあるといわれています。  
美味しい時期 ●3月～11月

## 美味しいきゅうりの選び方

きゅうりは鮮度が命です。  
◎果実表面のイボが落ちていないもの  
◎軸の切り口がみずみずしいもの  
◎皮に張りや弾力があるもの  
◎持ってみて重いもの  
◎色が濃くツヤがあるもの  
◎太さが上から下まで均一であるもの  
果実自体が曲がっていても、味や栄養に変わりはありません。表面のイボが痛いほどがついているものを選びましょう。果実の真ん中付近にくびれがあるものは、切ると中が空洞になっている場合があります。果実の先端の方が太りすぎているものは、樹が疲れているときについたものか、中に種が入っている可能性があります。

## 上手な保存方法

きゅうりは大変乾きやすい野菜です。保存する際は、まず表面の水気を拭き取り、ラップで包むか、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れます。

軸の切り口がみずみずしい

イボがピンとして落ちていない

ズシリと重くて、太さが一定

皮に張りや弾力がある

## コラム

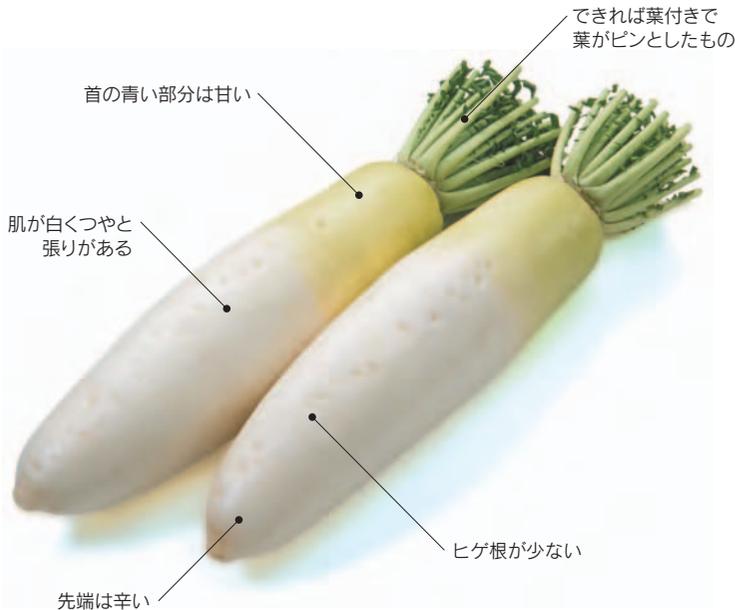
### ブルーム

きゅうり自身が表面を保護するために出す白い粉のことです。かつては鮮度の象徴でしたが、品種改良によりブルームの出ないきゅうりが登場しました。ブルームの出るきゅうりは、皮が薄く、食べたときにパリッとした食感があります。

# だいこん

【大根】

千葉県の大根はほぼ一年中栽培されていますが、秋から初夏にかけての生産量が大変多く、特に1~3月は全国1位となっています。



用途 ●漬物、ふるふき大根やおでんなどの煮物、生で大根おろしや刺身のつま、サラダに。つまやサラダにするときは、切ったあと冷水につけるとパリッとします。  
おもな成分 ●でんぷん分解酵素のアミラーゼを含むため、ごはんやもちめん類と一緒に食べると消化を助けます。大根の辛みは、イソチオシアネートという成分で、酸や熱に弱いので、酢漬けや加熱で辛みが消失します。葉には各種ビタミンや、ミネラルが根の数倍多く含まれています。  
美味しい時期 ●秋から冬にかけて。

### 美味しい大根の選び方

- ◎肌が白く、つやと張りがあるもの
  - ◎大きさのわりに重量感のあるもの
  - ◎できれば葉付きで、葉がピンとしたもの
  - ◎ヒゲ根(2次根)が少なく肌が滑らかなもの
- 大根は、曲がっていても味に問題はなりません。鮮度が重要です。

### 上手な保存方法

冷蔵庫の野菜室で保存する時は、根の水分が葉に吸収されないように、葉を切り離し、乾燥しないように新聞紙などくるんで保存します。葉は栄養豊富なので捨てず、刻んでごはんに混ぜるなど、有効利用しましょう。

### コラム

#### 大根の品種あれこれ

大根の品種は100種類以上と言われ、これまで、様々な品種が育成されてきました。現在は、青首大根が主流ですが、桜島大根のように丸くて大きな形状のものから、ごぼうのように細長い守口大根など、他の野菜類にはないほど、幅広い品種があります。また、用途による特徴として、青首大根は甘味が強く、生でも煮物用にも適する品種。関西で人気の聖護院大根や関東の三浦大根、練馬大根は、肉質が緻密で甘く、煮物に向いています。大根の首の緑色の部分は、土の上に出て日に当たった部分で、甘味があります。

### 大豆が熟す前の姿

# えだまめ

【枝豆】

東葛飾地域を中心に6、7月の出荷が多く、平成14年には野田市のえだまめ生産量が日本一になりました。また近年丹波黒大豆、小糸在来(緑豆で君津地方の在来種)のえだまめなど、晩成でよりおいしい品種の作付けも増えています。



用途 ●ゆでてビールのお供に。炊き込みご飯に入れると、いろいろも鮮やかで食欲をそそります。  
おもな成分 ●たんぱく質やカロテン、ビタミンC、B<sub>1</sub>、カルシウムなどを含みます。血管へのコレステロール沈着を防止するレシチンも多く含まれています。  
美味しい時期 ●夏から初秋にかけて。

### 美味しいえだまめの選び方

- ◎なるべく枝付きのもの。節と節の間が詰まっていて、さやが密生して葉が新鮮なもの
- ◎実がぎっしり入っていて膨らんだもの
- ただし、さやが膨らみきる前の若めのものの方が甘みが強いです。
- ◎さやが黄色くなったものは熟し過ぎなので避ける
- さやが鮮やかな緑色で、うぶ毛が濃いものが新鮮です。

### 上手な保存方法

どうしても保存しなければならないときは、やや固めにゆでてからできるだけすばやく冷却し、冷凍貯蔵します。

### コラム

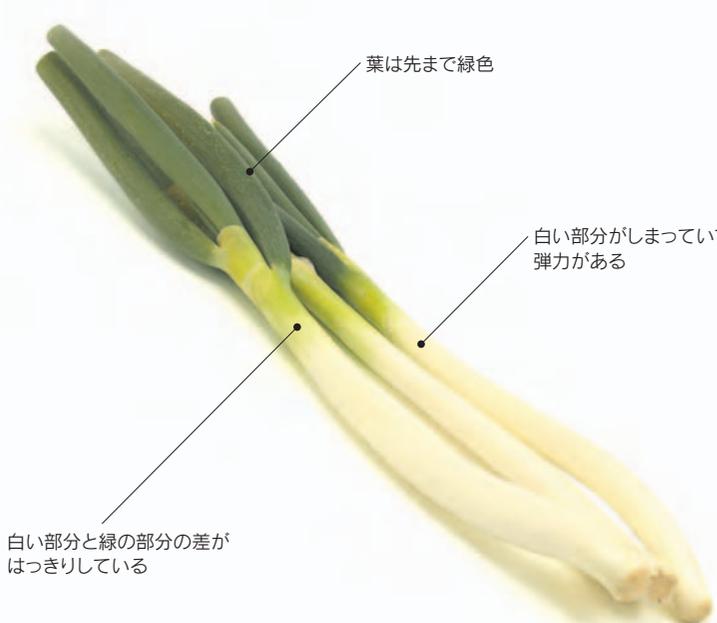
#### 鍋を火にかけてから畑に行け

「自家用のえだまめを取りに行くときは、鍋を火にかけてから畑に行け」といわれるくらいで、味を決めるショ糖やグルタミン酸が、収穫後急速に少なくなるからです。できるだけ新鮮なものをすばやくゆで上げるのがコツです。えだまめと大豆は基本的にはおなじもので、完熟する前の柔らかい豆を若獲りして食べるのは、日本独特の食べ方です。

# ねぎ

【葱】

千葉県の葱は東葛飾地域と九十九里地域を中心に生産され、ほぼ周年出荷されています。特に出荷が多いのは12月から5月です。



皮をむいてなく泥がついているネギは新鮮さが長持ちします。

用途 ● 鍋物やみそ汁の材料、そば、湯豆腐などの薬味には欠かせません。他の材料の癖を消したり、料理の風味付けにも重宝します。  
おもな成分 ● ねぎは、古くから薬用的野菜として食べられたことに由来し、「薬味」と呼ばれたともいわれています。これは「におい」のものであるアリシンが、ビタミンB<sub>1</sub>を活性化し、殺菌作用や疲労回復などを助けることによるものです。  
美味しい時期 ● 秋から翌春にかけて。春ねぎより冬ねぎのほうが甘みが強く美味。

### 美味しいねぎの選び方

- ◎ 白い部分がしまっていて弾力があり、艶があるもので、重量感があるもの
- ◎ 葉は先まで緑色をしたもの  
根から葉の先までしっかりと張りがあり、鮮やかな緑色のものが新鮮です。
- ◎ 白い部分と緑の部分の境目がはっきりしているもの  
ねぎは白い部分を太く長くするために成長の過程で日光に当てないように盛り土をします。丹念に育てられたねぎほど、白と緑の色の差がはっきり、くつきりするのです。

### 上手な保存方法

ポリ袋に入れて（長い場合はカットしてもよい）、冷蔵庫の野菜室で保存します。冬場の泥ねぎは、霜のあたらない場所で、白身を土の中に埋めて保存しましょう。

### コラム

**切れば切るほど味が逃げる？**  
ねぎは切れば切るほど味が逃げるといわれます。千葉には、「オンボ焼き」という食べ方が古くから伝わっています。ネギを1本丸ごとホイルに包み火の中に入れ、表面がこげたくらいで取り出し、中の「とろーつ」となった部分をフーフーいいながら食べます。

# キャベツ

【甘藍】

春キャベツも冬キャベツも、やっぱり旨い

千葉県のキャベツは、10～6月までの秋から初夏に多く出荷され、特に12月、3月は全国1位の生産量を誇ります。春系キャベツは銚子市が有名ですが、冬のキャベツは東葛飾地域で盛んです。

【春キャベツ】  
巻きが多少ゆるくても緑色が濃いもの  
【冬キャベツ】  
固くて重い、巻きが固いもの



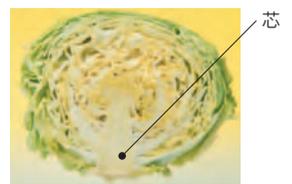
用途 ● 炒め物、サラダ、ロールキャベツなどの煮物に大活躍。ざっくり切っただけのキャベツでも、辛みそをつけて食べれば立派な酒の肴です。  
おもな成分 ● 市販菜の成分にもなっている抗潰瘍因子ヒタミンUを含みます。  
美味しい時期 ● 冬キャベツの旬は冬。みずみずしい新キャベツは早春が旬です。

### 美味しいキャベツの選び方

- ◎ 外葉の緑色が濃く、切り口がきれいで新鮮なもの
- ◎ 春キャベツは、巻きが多少ゆるくても緑色の濃いもの  
外側の葉が厚く、反り返っているくらいのもものが新鮮です。切り口は、より小さなものを選びましょう。
- ◎ 冬キャベツは固くてずっしりと重く、巻きが硬いもの  
切り口がみずみずしく白いものが新鮮。芯が変色したり、ひび割れていないかも確認しましょう。

### 上手な保存方法

まるごと保存する時は、芯を包丁で抜いて、水を含ませたキッチンペーパーをくり抜いた芯の部分に詰めてから、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。千切りしたものは、水気を切つてポリ袋で保存しましょう。



巻きが固くてずっしり重いものを選びましょう

### コラム

**キャベツは種類で使い分ける**  
春のキャベツと夏・秋のキャベツは葉がやわらかく水分が多いので、サラダに最適。冬のキャベツは身がしまっているため、煮物に向きます。キャベツの語源は、フランス語のカボシュ（頭でつかち）からきています。

寒くなると美味しくなる

# ほうれんそう

【菠薐草】

船橋市、野田市、千葉市などを中心に、ほぼ周年の出荷が見られます。特に1～3月は生産量全国1位となっています。



用途●ゆでておひたし、みそ汁の具、ソテーなど。

おもな成分●鉄分、ビタミンC、βカロテンが豊富で、カルシウム、カリウムも多く含まれます。

美味しい時期●秋から冬にかけてが旬。栄養分は普段の倍にもなります。

美味しいほうれん草の選び方

●鮮やかな緑色で、葉が大きく厚みがあるもの

●茎が細めで株が小さめで柔らかいもの

茎が太いものは育ちすぎです。葉先がピンと立っていて新鮮なもの  
●根元の色が鮮やかな赤色のもの  
特に秋と冬には、はつきりと赤くなります。

上手な保存方法

湿らせた新聞紙に包んでポリ袋に入れ、根を下に向けて立てた状態で冷蔵庫の野菜室で保存します。ゆでた場合は、水気をよく絞り小口に分けてラップで包み冷凍で保存しましょう。

コラム  
ほうれんそうを美味しく食べる

ほうれんそうのアクを取る際は、栄養分が逃げないようにたっぷりの熱湯で短時間にゆでて、冷水にさらします。ほうれんそうの根元の赤い部分には、マンガンが含まれていて骨の形成を助けます。

早春の香りが広がる

# なばな

【菜花】

千葉県を代表する野菜の品目で、安房や君津地域の温暖な気候を利用して、12月から3月頃まで出荷されています。



用途●おひたし、すまし汁、漬物など。おもな成分●カロテンを多く含み、カルシウムはほうれん草の約三倍。ビタミンB<sub>2</sub>、C、鉄分も多く、栄養の宝庫です。

美味しい時期●春。

美味しい菜花の選び方

●葉や茎が柔らかく、色鮮やかでみずみずしいもの。

●つぼみが揃っていて緑色が鮮やかなもの

●葉の色が濃いもの  
●切り口が乾き過ぎていないもの

上手な保存方法

束をばらしてから、ポリ袋に入れ、蕾部分を上にして冷蔵庫の野菜室で保存します。

コラム  
観賞用のなばなとどこが違うのですか？

観賞用のなばなも食用のなばなも元は同じものですが、食用は味の面で、苦みやアクを少なくするなど、大幅に改良されています。他にも、茎が柔らかいこと、摘取りを継続していくために脇芽の出が早く旺盛なこと、蕾がそろった大きさであることなどの点が改良されています。

コラム  
おいしく食べるヒント

なばなは生命力が強く、長く置くと蕾が開いてくるので、なるべく早く食べるのがポイントです。

シャキッと美味しい

# レタス

【れたす】

千葉のレタスは、館山市、袖ヶ浦市、飯岡町など、暖地を中心に生産されています。近年は、リーフレタスなどの栽培も盛んです。



用途●生でサラダに。スープにしたり、炒め物に加えても美味。

おもな成分●ビタミンや無機質が豊富です。

美味しい時期●玉レタスの美味しいのは7～8月にかけて。

美味しいレタスの選び方

●巻きがソフトで弾力感があり、適度に重量感のあるもの

●持ってみて、ふわっとした感じのものを選びましょう。身が重すぎるものは、収穫遅れの可能性があります。

●葉色が淡緑色のもの

濃い緑色のものは、収穫に適した大きさまで育たないうちにとられた可能性があり、苦く美味しくありません。

●横から見た時、縦長より扁平なもの

●切り口の大きさが10玉くらいのももの

サニーレタスなどのリーフレタスは、葉先がしっかりしていて、葉が薄くて柔らかいものを選びましょう。

上手な保存方法

ポリ袋に空気を少し入れてから口を閉め、冷蔵庫の野菜室で保存します。

コラム  
おいしく食べるヒント  
包丁で切ると切り口が変色するので、手でちぎって調理しましょう。レタスは長く置くと苦味が出てくるので、早めに食べるようにしましょう。

みずみずしく柔らかで用途は多す

# かぶ

【蕪】

千葉県のかぶは、東葛飾地域と東庄町を中心に、ほぼ周年で栽培され、全国的にも大きなシェアを誇っています。



用途●漬物、酢の物、サラダ。油炒めやみそ汁にも。

おもな成分●ビタミンCが多く、アミラーゼという分解酵素があります。ビタミンB群やカロテン、鉄分、カルシウムも豊富です。

美味しい時期●冬。

美味しいかぶの選び方

●肌につやがあり、くすみがないもの

●葉はみずみずしく緑が鮮やかなもの  
●重量感があり、大きさは直径6cm位が良い  
ただし用途によっては大きいものでも可。

●ぴんとした根が、一本まつく伸びて、ひげ根の少ないもの

上手な保存方法

葉と根は切り離して、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存します。

コラム  
かぶは種類が豊富

かぶには関西を中心に分布する大きな聖護院かぶや、全国で周年栽培されている小かぶなど、色々な種類があります。野沢菜もかぶ菜の一つで、漬物、干菜として、広く活用されています。

# すいか

【西瓜】

千葉県は全国第2位の作付面積、産出額を誇る、すいかの大産地です。5月の中旬頃から7月の中旬頃に多く出荷されます。

用途●すいかは何といてもがぶりと食べるのが一番です。  
おもな成分●カリウムとアミノ酸の一種シトルリンを含む。どちらも利尿作用があり、すいかは昔から腎臓病に良いといわれてきました。また、すいかに含まれるリコペンは、老化の元凶、活性酸素を抑える働きが知られています。  
美味しい時期●夏。

## 美味しいすいかの選び方

### 【外観で見分けるポイント】

おいしいすいかの外観には、次のような特徴があります。

### ◎軸の切り口が新鮮なもの

◎大玉、やや腰高で、持つとずっしりと重く感じるもの

### ◎表面の縞模様がかっきりし、緑の部分が少し盛り上がっているもの

### ◎おしりの花落ちの部分が少しへこんで、小さいもの

### 【カットすいかの色で見分けるポイント】

カットすいかは果肉の色で見分けます。

### ◎果肉の色が鮮やかで、種が黒々としたもの

### ◎果肉の赤と皮の白い部分の境がはっきりして、皮の薄いもの

### 【糖度表示で見分ける】

すいかは糖度表示をおこなって販売されている場合があります。

### ◎10度…普通の甘さです

### ◎11度…甘みがありおいしく感じます

### ◎12度以上…甘さを強く感じ、大変おいしいすいかです。



カットすいかは果肉の色で美味しいか見分けましょう



## コラム

### おいしく食べるヒント

すいかの食べ頃の温度は15℃くらいで、冷やしすぎは禁物です。食べる3時間前くらいに切ってラップで包み、冷蔵庫の野菜室で冷やすとちょうど適温になります。すいか1玉の中で、一番甘いところは、中央部、真中です。甘い中央部、真中が皆にいぎわたるように切りましょう。

## 果実の王様

# メロン

【めろん】

千葉のメロンはほぼ一年中出荷されていますが、ハウスメロンは主に6月中旬頃～7月下旬に多く出荷されます。

用途●デザートとしてはもちろん、ケーキのトッピングやシャーベットなどに使われます。  
摘果した幼果でおいしい漬け物ができます。  
おもな成分●果糖、ショ糖、ブドウ糖などの糖質は、吸収が早いので即効性のエネルギーに。カリウムは利尿作用が期待されます。  
美味しい時期●5月～8月。

## 美味しいメロンの選び方

### ◎大きめの果実で、持つとずっしりと重いもの

### ◎ネットの発生する品種ではネットが均一にはっているもの

### ◎適期に収穫されたもの

アムスメロンの場合は、軸の切り口の直ぐ下に同心円状のひび割れができます。このひび割れがしっかり回っているものが美味しいです。メロンに表示されているブランド名も選ぶ参考になります(農業賞受賞、糖度○○度以上保証、糖度センサー認定など)。あまり深くない割れやひびなど傷がついたメロンが安価に販売されている場合は、お買い得です。

## 上手な保存方法

食べる2～3時間前に冷蔵庫で冷やします。冷やし過ぎより常温よりちよつと冷えた程度がおいしく食べられます。



※写真はアムスメロン

## コラム

### メロンの食べ頃

#### 【硬さで判断】

メロンの尻部(花が落ちた部分)を押してみて、少し柔らかさを感じるくらいが食べ頃です。固いと身もかりかりで、メロンのとろけるようなメルティング質が感じられず、逆にプロブヨでも、うまさが増減少し美味しくありません。

#### 【香り判断】

メロン特有の甘い香りが強くなった時が食べ頃です。

#### 【肌の色で判断】

果皮が青磁色から黄色に変わる頃(黄色みがかった頃)が食べ頃です。

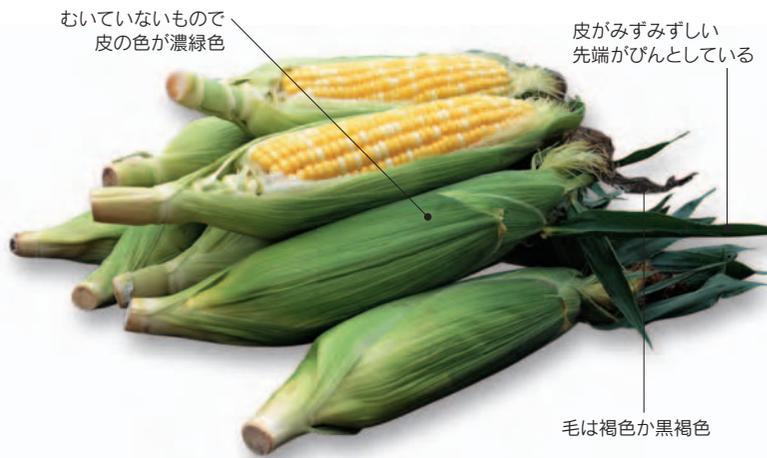
## メロンのネットはどうしてできるの？

メロンの発育過程では、果実の成長が一止まり表皮部分が固くなります。その後、果実がまた肥大し始め、この際に表皮のひび割れがおこります。このひびを塞ぐために結合組織が発達し、ネットとなるのです。高級メロンでは、このネットの美しさもメロンを評価する上で重要な要素です。

# スイートコーン

【玉蜀黍】

千葉のとうもろこしは6月上旬～7月上旬が収穫の最盛期です。



むいていないもので皮の色が濃緑色

皮がみずみずしい先端がびんとしている

毛は褐色か黒褐色



## コラム

### スイートコーン小辞典

とうもろこしの花は、ススキの穂状に茎の先端につくのが雄花で、実の頭にある絹糸がついたものが雌花です。茎の先端の雄花から出た花粉が風でめしべ(絹糸)の先について実を結びます。正常に受粉すれば絹糸の数だけ実が付きまます。とうもろこしには、キセニアという現象があり、花粉の影響が直ぐ現れます。イエロー系、ホワイト系、パイカラー系をそれぞれ本来の特性どおりに栽培するためには他の花粉の飛び込みを防がなければなりません。風向き、他品種との隔離の距離等に注意が必要です。

用途●ゆでる、蒸す、焼くなどしてそのまま食べるほか、スープやかき揚げ、炒め物、あえ物などに使います。  
おもな成分●食物繊維が豊富で、便秘に有効。カリウムを多く含み、過剰な塩分を体外に排出する作用があります。  
美味しい時期●初夏から初秋にかけて。

### 美味しいスイートコーンの選び方

鮮度、収穫適期が、選ぶ際のポイントになります。

- 【鮮度で選ぶ】
- ◎剥いたものより皮のついているもの
- ◎皮がみずみずしく、先端の旗葉がピンとしているもの
- ◎皮の緑色が濃く、毛は褐色かまたは黒褐色のもの

### 【収穫適期で選ぶ】

- ◎完全するちよつと前が適期
- ◎皮の先端を軽く握ってみて、先端まではち切れそうにふくらんでいるもの
- 先端のふくらみが少ないものは未熟な可能性がありま
- す。取り遅れは粒の皮が硬くなりパサパサで甘さも落ちています。

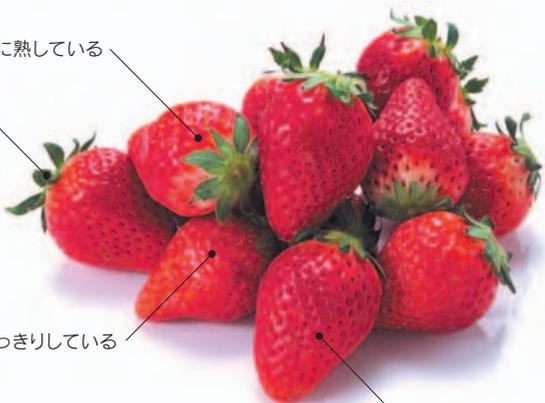
### 上手な保存方法

最も鮮度低下が激しい野菜の一つです。収穫後の成分変化が激しいので、早く食べるのがおすすです。入手したら直ぐゆでたり、焼いたりする処理をしましょう。食べきれない場合はゆでたものを冷凍しておくも重宝します。保存する場合は切り口を水につけるか、新聞紙に水を含ませてしっかりとくるみ冷蔵庫の野菜室で保存します。

# いちご

【苺】

千葉のいちごは11月中旬から収穫できますが、一般的には1月～5月いっぱいが旬です。



へた付近まで真っ赤に熟している

へたがびんと立っている鮮やかな緑色

つぶつぶがはっきり、くつきりしている

ふっくらしててつやがある

## コラム

### いちごはなぜ7～9月頃には出まわっていないの？

いちごは周年生産が難しく、ショートケーキなどの加工用は、6～12月頃アメリカなど外国から大量に輸入されています。いちごの周年栽培が難しい理由は、低温に遭わないと果実のもとになる花芽ができないためです。しかし最近では、低温要求量の少ない四季なり性いちごを中心とした品種改良や、栽培技術の進歩により、徐々に周年生産が行われるようになってきました。まだほんの一部の産地に限定されていますが、高冷地に近い観光地や北海道などでは、夏にいちごが食べられるチャンスが増えています。

用途●まずは生食で、ケーキ用、ジャム、シロップ等加工しても美味しいです。  
おもな成分●ビタミンCが豊富で、しみを防いだり、肌のはりを保つコラーゲンの生成を助けるなどの作用があります。  
美味しい時期●12月末～3月。

### 美味しいいちごの選び方

未熟でも、取り遅れでもなく、適期に収穫した真っ赤に完熟したいちごを選びます。

- ◎果実のヘタの付近まで赤く色づいているもの
- 赤い色が全体に均一に着色しているものを選びましょう。
- ◎ヘタがびんと立っていて、ヘタの緑が鮮やかなもの
- 透明なパックなどの容器に入っているものは、パックの底から確認できます。
- ◎果実がふっくら太っていて艶があるもの
- ◎ツブツブがはっきり、くつきりしてそろっているもの
- ◎果汁がパック等容器内にしみ出していないもの
- 未熟ないちごは果肉が固くガリガリで、いちごらしさが全くなく、おいしさを感じられません。赤黒くなっているものは、熟し過ぎたいちごで、甘みが落ちています。

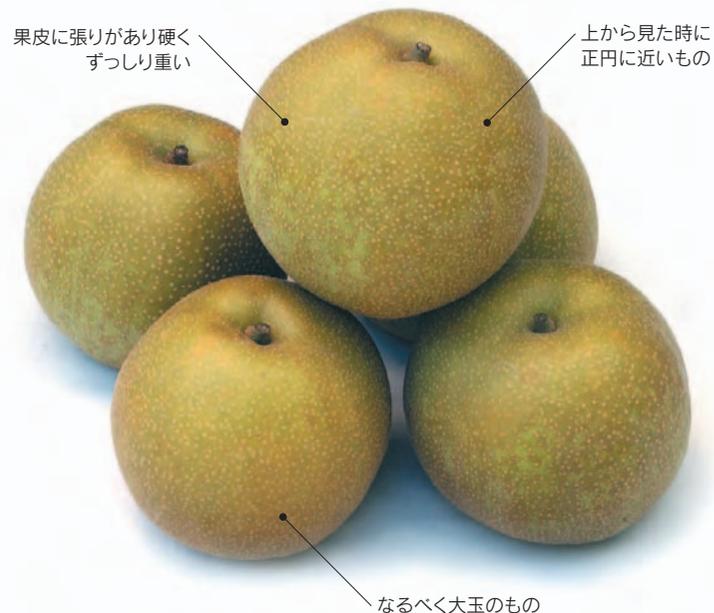
### 上手な保存方法

いちごは日持ちがしないので、買ってきたその日のうちに食べるのが原則です。保存する場合は、洗わずにそのままラップに包んで冷蔵庫で保存すると2～3日は持ちます。ジャムやお菓子にする場合は、フリージングバッグに入れて冷凍すると2週間位は栄養価を保てます。

# なし

【梨】

千葉のなしは栽培面積、産出額とも全国第1位。江戸時代からの栽培で、200年を超える歴史があります。「味が自慢の千葉のなし」がキャッチフレーズで、全国的にも高い評価を受けています。



用途 ● まずは生食でどうぞ。果肉を煮詰めたシロップやジャムは、喉をなめらかにします。  
 おもな成分 ● 食物繊維が多く、整腸作用が期待できます。  
 美味しい時期 ● 品種によってまちまち。8月～10月。

### 美味しいなしの選び方

- ◎ 上から見た時に、果形が正円に見えるもの
- ◎ 大玉のもの
- ◎ 果皮に張りがあり、硬くズッシリと重いもの

### 上手な保存方法

夏期に収穫され流通するなしは、日持ちの良いものではありません。購入したらすぐに冷蔵庫に入れ、早めに食べきるようにしましょう。箱入りが送られてきたら、すぐに箱から出して保冷しましょう。



### 千葉県のみし

千葉県のなしの代表品種には、収穫期の早いものから順に「幸水」「豊水」「新高」があります。これに最近はやや晩生の「あきづき」等が加わっています。各品種にはそれぞれ特徴があります。幸水は肉質緻密で上品な甘さ、豊水は肉質柔らかく酸味もあり濃厚な甘さ、新高は大果で長円、さわやかな甘さで日持ちの良い品種、あきづきは大果で肉質に優れた甘い品種です。7月下旬の幸水から、年末の貯蔵新高まで、千葉県のなしをお楽しみ下さい。

### 千葉でなし栽培が盛んな理由

青なしの「二十世紀」は、明治21年頃に松戸市で発見されました。まさに、千葉は「なしの適地」を証明する出来事です。現在千葉県は栽培面積、産出額とも日本一のみしの産地になっています。

# びわ

【枇杷】

初夏を告げる上品な甘み

千葉県のびわは産出額で全国第2位。収穫時期はハウス物で4月下旬から5月、露地物で5月下旬から6月いっぱいです。初夏を告げる、旬のある果実です。

用途 ● まずは生食でどうぞ。余ったら果皮と種を除いてシロップ煮などに。  
 おもな成分 ● びわに多く含まれるカロテンは、粘膜や皮膚を丈夫にし、かぜの予防に役立ちます。カリウムやビタミンB群、Cを含みます。  
 美味しい時期 ● 5月～6月。

### 美味しいびわの選び方

- ◎ 角張らず、左右対称でふっくらしているもの
- ◎ あまり大きくないもの（L又は2L）
- ◎ うぶ毛が密生しているもの
- ◎ 軸がしっかりしているもの
- ◎ 果実全体が特有のオレンジ色に着色していて、色が濃いもの

### 上手な保存方法

びわは日持ちが悪いので、食べたいときに買って、すぐに食べましょう。余った場合でも、短期間の冷蔵保存にとどめます。

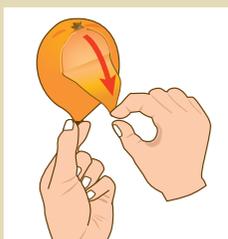


### コラム

#### びわを美味しく食べる

軸を持っておしりの部分から皮をむくと、手を汚さずに上手にむけます。

過熟果は皮に縦のひび割れが入りますが、特別甘くなっています。この過熟びわは流通されないの、産地だけで食べることができます。皮に赤あざが入っているものは、日当たりの良いところで育った証拠で、味もおいしいです。



軸側を持って先端からむく

# みかん

【蜜柑】

安房、夷隅、市原などの南房総にはみかんの産地があります。糖・酸相まった濃厚な味が特徴です。



表面のきめが細かい

用途●まずは生食でどうぞ。ジュースやシロップ漬けも美味しいです。  
おもな成分●4個程度食べれば、一日に必要なビタミンCをカバー。また、フラボノイドの一種であるヘスペリジンはビタミンCの働きを助け、かぜ予防に。β-クリプトキサンチンも多く含まれ、発がん抑制に効果が期待されています。  
美味しい時期●11月～12月。

## 美味しいみかんの選び方

- ◎ 偏平でへたが小さいもの
- ◎ 表面のきめが細かく、皮が浮いていないもの
- ◎ 大きさは少く中くらいのもの(M中心)
- ◎ 持つて重さのあるもの
- ◎ 果実全体が濃いオレンジ色のもの

### 上手な保存方法

みかんには貯蔵性があるので、保存する際は冷蔵庫に入れる必要はありません。箱入りのみかんが届いたら、一度箱から取り出して蒸れないようにしましょう。

## コラム

### おいしく食べるヒント

みかんの原産地は、鹿児島県長島です。「温州(うんしゅう)」という名前は中国のカンキツ産地にちなんで付けられたといわれています。みかん狩りなどで採ってきたみかんは、数日置いておくと酸味が抜けておいしくなります。



果肉を包む袋は「じょうのう」と呼ばれて、食べられます。食物繊維が豊富で、便秘解消にも役立ちます。

## まったりした甘さ

# いちじく

【無花果】

産地に近いかから、完熟果が食べられる、千葉のいちじく。



用途●生食、ジャム、コンポートなど。  
おもな成分●他の果物に比べてビタミンCは少ないが、鉄、カリウム、カルシウムなどのミネラルを含んでいます。中でもカルシウムが特に多く、ペクチンなどの食物繊維にも富んでいます。

美味しい時期●8月～10月。

## 美味しい無花果の選び方

- ◎ 果実全体が締まっていてつやが良いもの
- ◎ 左右対称でふっくらしているもの
- ◎ 果実が大きく、先端が少し割れているもの

## コラム

### おいしく食べるヒント

いちじくは熟期が増すと、果実の先端から割れてきます。割れ目が大きいほど熟度が進んでいることとなります。流通に向いていないので産地でだけ食べられる味です。産地に近いメリットを楽しんで下さい。

- ◎ 皮に張りがあり、スツシリと重いもの
- ◎ 皮全体が紫褐色に濃く色づいたもの

### 上手な保存方法

いちじくは特に貯蔵性がないので、早めに食べるようにしましょう。先端の割れているものから先に食べるようにします。食べきれないときは皮を剥いて冷凍にします。半解凍してシャーベット状で食べるのもおいしいです。

## パリッと歯ざわり目覚める甘さ

# ブルーベリー

【ぶるべりー】

千葉県内にはあちこちにブルーベリーの産地が出ています。産地に近いからこそ完熟のおいしいものが食べられます。



用途●まずは生食で。ジャムに加工してヨーグルトに添えたり、ケーキに利用したりすると、色も鮮やかで楽しく食べられます。

おもな成分●青紫色の色素アントシアニンの視力への効果が確認されています。また、活性酸素に対し抗酸化力を発揮するポリフェノール類が多く含まれています。

美味しい時期●6月～8月。

## 美味しいブルーベリーの選び方

- ◎ 上から見て正円のもの

## コラム

### おいしく食べるヒント

おしりにピリッと割れ目が入ったものが、とても美味しいです。このブルーベリーは流通が難しいので、産地でのみ味わうことができます。摘取り園では、手で触って、ポロリと落ちてくるものを収穫しましょう。赤みが残っているものはまだ未熟で、手で触ったくらいでは落ちてきません。

- ◎ 大玉で、皮に張りがあるもの
- ◎ 全体が濃紫色に色付いているもの

### 上手な保存方法

日持ちが悪いので、手に入ったらすぐ冷蔵庫に入れましょう。食べきれない分は、小分けして冷凍庫で保存します。解凍して食べても、そのまま食べてもおいしいです。

# らっかせい

【落花生】

千葉県は落花生全国生産量の7割を生産しています。産地に住む利点を活かし、質の良い落花生を購入して自分好みの一品を作ってみてはいかがでしょうか。

用途●煎り豆、味噌ピーナツ、煮豆など。

おもな成分●たんぱく質をはじめ、脂肪、ビタミンB1、B2、Eなどが含まれています。

## 美味しい落花生の選び方

◎必ずしもさやがきれいな落花生が美味しいとは限りませんが、さやがきれいなものは、収穫時期が早すぎる場合があります。落花生の品質は、さやの色の濃淡等の外見では一概に判断できません。良くできた落花生は、カルシウムを充分吸収し、さやも固くなっています。落花生は品種により味が異なり、「千葉半立」は味が良く、特に美味しい品種とされています。

◎実は、しわが無く、渋皮の色が、濃くはつきりしているもの赤い渋皮にたつぷりと栄養分(ビタミンC、E)があります。実の大きさは「ナカテユタカ」の方が「千葉半立」より一回り大きくなっています。両品種とも実が丸く大きくなりすぎたものは、収穫遅れの場合が多く、適期収穫したものより風味が落ちます。特に「ナカテユタカ」は収穫が遅れると品質低下の大きい品種です。

## 上手な保存方法

落花生は多くの脂肪を含んでいます。保存方法が悪いと、この脂肪が酸化してしまい風味が落ちます。夾付きを購入した場合はすぐにむき実にして、容器に密閉して冷蔵庫に入れて保存します。



渋皮の裏の色で見分ける。「千葉半立」(写真左)は茶色、「ナカテユタカ」(写真右)は白色



## コラム

### 落花生の品種

落花生には代表的な品種として「ナカテユタカ」と「千葉半立」があります。「ナカテユタカ」は歯触りが良く、さっぱりした味で煮豆などに適します。「千葉半立」は脂肪が多く、コクのある甘みを持っています。煎り豆、味噌ピーナツなどに適します。その他、ゆで豆用品種として「郷の香」があります。

## 紅色の皮に包まれた高栄養価作物

# さつまいも

【甘藷】

香取地域(北総台地)を中心に栽培されるさつまいもは、東京都青果市場のシェアの60%以上を占めています。

用途●ふかしてホクホクを食べる。色鮮やかな甘煮もおいしい。  
おもな成分●ビタミンB1やC、カロテン、食物繊維が豊富。さつまいものビタミンCは、調理の熱によっても失われにくい特徴があります。  
美味しい時期●9月～11月

## 美味しいさつまいもの選び方

- ◎ずんぐり、ふっくらした太めのもの
- ◎やや固く、しまっているもの
- ◎両端が痛んでいないもの
- ◎表面の紅色がきれいで、張りつつやがあるもの
- ◎傷や黒い斑点のないもの

## 上手な保存方法

さつまいもは寒さに弱いので、冷蔵庫は厳禁です。新聞にくるんで常温で保存しましょう。



## コラム

### さつまいもの上手な調理法

さつまいもをくずさず、色よく煮るには、まず皮を厚くむくことが大事です。さつまいもを輪切りにした切り口を見ると、皮から2mm位のところにすじがあります。そこまではむくようにしましょう。ぎんとんなどにする時は、切ったさつまいもを水につけ、水を数回取りかえて充分にアク抜きをすると、色よく鮮やかに仕上がります。

### さつまいもと青木昆陽

江戸時代(元文年間)、八代將軍吉宗の命により、飢饉を救うためのさつまいもの試験栽培が、青木昆陽によって現在の千葉市幕張で行われました。数年をかけた栽培は成功し、その後全国に広がり、飢饉に苦しむ農民たちを救ったといわれています。昆陽の偉業をたたえ、昆陽神社(別名「芋神さま」)が、幕張に設立されています。

# 全国に誇る「千葉の園芸」全国順位（10位までの主な品目）

千葉県 千葉県園芸協会

**全国第1位**

- ねぎ** 202億円 15% ②埼玉③茨城 松戸、成東、船橋、柏
- だいこん** 154億円 14% ②北海道③青森 銚子、松戸、船橋
- かぶ** 56億円 33% ②埼玉③京都 柏、東庄、松戸
- えだまめ** 54億円 17% ②埼玉③新潟 野田、松戸、船橋、流山
- さといも** 56億円 17% ②埼玉③宮崎 八街、富里
- しゅんぎく** 26億円 16% ②群馬③大阪 関宿、干潟、旭
- きんぎょそう** 7億円 67% ②静岡③埼玉 白浜、和田、鴨川
- ストック** 10億円 32% ②山形③愛知 館山、白浜、千倉
- アイリス** 4億円 44% ②大阪③奈良 富浦
- すいせん** 4億円 67% ②福井③群馬 鋸南、鴨川
- しろりり** 3億円 19% ②愛知③茨城 干潟
- パセリ** 21億円 27% ②長野③静岡 飯岡、海上
- さいいんげん** 47億円 16% ②福島③鹿児島 袖ヶ浦、市原、君津
- なばな** 23億円 32% ②三重③徳島 鋸南、白浜、富浦
- 葉たまねぎ** 2億円 91% ②福島③宮城 白子、大網白里
- なし** 157億円 15% ②茨城③鳥取 市川、鎌ヶ谷、船橋、白井
- きんせんか** 5億円 84% ②兵庫 白浜、千倉、和田
- フリージア** 3億円 18% ②茨城③大阪 富浦、富山
- サンダーソニア** 5億円 71% ②愛知③高知 芝山、松尾

**全国第2位**

- にんじん** 135億円 24% ①北海道③徳島 富里、八街
- すいか** 98億円 16% ①熊本③山形 富里、八街、芝山
- とうもろこし** 43億円 13% ①北海道②茨城 銚子、横芝、松尾、山武
- しょうが** 19億円 17% ①高知③熊本 八街、富里
- みつば** 19億円 16% ①茨城②愛知 関宿、東庄、旭
- そらまめ** 8億円 12% ①鹿児島②茨城 成東、千葉、蓮沼、松尾
- ほうれんそう** 117億円 12% ①埼玉③群馬 船橋、野田、柏
- トマト** 150億円 8% ①熊本②愛知 旭、一宮、干潟、白子
- ししとう** 12億円 14% ①高知③和歌山 干潟、鋸南、丸山
- びわ** 9億円 13% ①長崎③鹿児島 富浦、館山、富山
- 洋らん** 10億円 16% ①徳島③福岡 富津、丸山、千倉

**全国第3位**

- キャベツ** 101億円 11% ①愛知③群馬 銚子、関宿、船橋
- やまのいも** 42億円 9% ①青森②北海道 多古、佐倉、干潟
- カーネーション** 21億円 11% ①長野②愛知 鋸南、和田、富浦、鴨川
- ごぼう** 35億円 12% ①茨城②青森 富里、八街
- こまつな** 19億円 9% ①東京②埼玉 船橋、千葉、松戸

**全国第4位**

- スターチス** 3億円 6% ①和歌山②北海道 鋸南、館山、和田
- 切り菜** 5億円 11% ①東京②沖縄 富浦、丸山、和田
- ガーベラ** 4億円 10% ①静岡②福岡 旭、白子
- グラジオラス** 0.8億円 6% ①鹿児島②茨城 干倉
- わけぎ** 2億円 6% ①広島②沖縄 小見川、山田、多古
- 花き苗類 (花だん苗)** 26億円 6% ①愛知②埼玉 千葉、富里、佐倉

**全国第5位**

- きゅうり** 91億円 6% ①宮崎②埼玉 旭、九十九里、干潟
- カリフラワー** 3億円 7% ①徳島②愛知 飯岡、船橋
- にんにく** 1億円 2% ①青森②香川 茂原、勝浦、長生、長柄、長南
- かぼちゃ** 9億円 4% ①北海道②鹿児島 横芝、芝山、富津、海上
- シクラメン** 5億円 5% ①愛知②長野 旭、海上

**全国第6位**

- れんこん** 7億円 4% ①茨城②徳島 下総、長南、干潟
- みょうが** 2億円 2% ①高知②秋田 富津、多古
- ゆり** 14億円 6% ①新潟②埼玉 鴨川、富里、旭

**全国第7位**

- 非結球 つけな** 5億円 5% ①長野②徳島 佐倉、八街、佐原
- にら** 14億円 6% ①栃木②高知 山田、成東
- セルリー** 1億円 2% ①長野②静岡 館山、富山
- 観葉植物** 6億円 3% ①愛知②鹿児島 山武、八街、松尾

**全国第8位**

- レタス** 24億円 3% ①長野②茨城 袖ヶ浦、館山、木更津
- せり** 0.5億円 1% ①茨城②宮城 八日市場、市原
- チンゲンサイ** 4億円 3% ①静岡②茨城 柏、千葉、銚子
- らっきょう** 2億円 3% ①茨城②鳥取 成田、千葉

**全国第9位**

- なす** 35億円 4% ①高知②熊本 関宿、野田、九十九里
- くり** 2億円 3% ①茨城②熊本 千葉、君津
- さやえんどう** 5億円 2% ①和歌山②鹿児島 市原、袖ヶ浦
- メロン** 40億円 4% ①茨城②熊本 銚子、飯岡

**全国第10位**

- いちご** 59億円 3% ①栃木②福岡 旭、銚子、飯岡、成東
- ピーマン** 6億円 2% ①宮崎②茨城 野菜、八日市場
- かすみそう** 1億円 2% ①熊本②和歌山 丸山、鴨川
- トルコギキョウ** 4億円 4% ①長野②北海道 館山、旭、千倉

「千葉の園芸」の概要

農業産出額	全国第2位	4,308億
園芸産出額	全国第1位	2,188億
内 訳	野菜	全国第1位 1,794億
	花き	全国第4位 211億
	果樹	全国第12位 183億

凡例

産出額	億円
全国に占める割合	%
他県の順位	①～③ 県名
千葉県の主な産地	市町村 (上位順)

園芸品目以外

品目	1位	2位	3位	4位	5位
さつまいも	187億 20%	落花生(からつき)	鶏卵	牛乳	豚
		64億 79%	225億 6%	269億 4%	333億 6%
				24億 2%	ばれいしょ

(注) データは平成14年生産農業所得統計等による。

## おいしい野菜や果物等の選び方



この冊子は、新鮮とおいしさで親しまれ、信頼を持って受け入れられている「千葉ブランド」の農産物について、正しい選び方を紹介する目的で作成しました。

曲がったキュウリや泥のついた野菜はおいしくないのでしょうか。野菜を見た目の美しさで選ぶだけでは、野菜のおいしさの一部分しか味わえなくなってしまう。

そこで、この冊子では、野菜の選び方のヒントを紹介いたしました。もちろん、ここに紹介した事例はあくまで一例ですが、食材を選ぶときの参考にしてください。

みなさんの身近にある、新鮮でおいしい「千葉ブランド」の農産物。その豊かな味をじっくりとご堪能ください。

### 千葉県農林水産部農業改良課

〒260-8667 千葉県千葉市中央区市場町1-1

<http://www.agri.pref.chiba.jp/nourinsui/>