

23品目
2008年
(平成20年)3月現在

太陽の恵みいっぱい 特集

ふくやまSUN

シンボルマークは「ふくやまSUN」。SUNとは「太陽」「福山産」呼称のさん。
これに限らず、福山市にはたくさんの特産品がある。

「ふくやまSUN」のマークがついた農産物は、ふくやまブランド農産物推進協議会が、適切な栽培基準で生産され、栽培履歴が確認できると認定した、新鮮・品質・おいしさ・安全性を備えた地場農産物。安心して、おいしく召し上がれ。

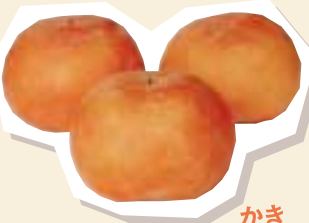
「ふくやまSUN」のマークがついた農産物は、ふくやまブランド農産物推進協議会が、適切な栽培基準で生産され、栽培履歴が確認できると認定した、新鮮・品質・おいしさ・安全性を備えた地場農産物。安心して、おいしく召し上がれ。



いちご
品種は、レッドパール。香り、色つやが良く、ほど良い甘みと酸味が特長。



すもも
食物繊維が多く、整腸作用、疲労回復、高血圧予防に良い。健康食品としても人気が高い。



かき
主な品種は、富有。大玉で糖度が高く、品質も良いことから贈答用にもされる。



あんず
品種は広島大杏、平和、ゴールドコット。カロチン(ビタミンA)が含まれる。



生しいたけ
ミネラルや食物繊維に富む低カロリーの健康食品。ビタミンB、Dも豊富。



なす
紫紺色はアントシアニンと呼ばれ、コレステロール値を下げ、動脈硬化を防ぎ、がんや老化を抑制する。



青大ぎゅうり
果肉は厚いが、やわらかく日持ちが良い。体の調子を整え、皮膚を美しく整える効果がある。

全23品目	
ほうれんそう	なす
いちご	金時にんじん
こまつな	くわい
しゅんぎく	ぶどう
みずな	かき
細ねぎ	キウイフルーツ
きゅうり	あんず
アスパラガス	すもも
たまねぎ	いちじく
しょうが	もも
青大ぎゅうり	ブルーベリー
	生しいたけ

シンボルマークの愛称は、「ふくやまSUN」。年間日照時間が長い福山市で、太陽の恵みをいっぱい受けた農産物をイメージし、農産物を緑色の「ふくやまSUN」で、大地を茶色の線で表現している。それぞれの旬の時期をリサーチして、おいしく味わっていただきたい。



みずな
くせのないさっぱりとした風味が特長。葉緑素には浄血作用もある。

福山市の特産品は、栄養素が豊富に含まれた食材がたくさん。それを知って食べるとおいしさも違いますよ。

野菜ソムリエ/
ベジフルビューティーアドバイザー
安原 ルリ子さん

福山市生まれ、福山市育ち。夫の転勤を機に東京へ。育児休暇中に資格を取得し、野菜と果物の持つ栄養・調理法などを生かした、効果的で持続的な「内外美容」を提案する野菜ソムリエ、日本初のベジフルビューティーアドバイザーとして活動中。



安原さんに聞きました!

日本の季節とおいしい関係

日本には四季があり、私たち日本人は季節や身体の変化に合わせて、旬の野菜・果物を食することが大切です。

食は1日3回。毎日の積み重ねで大きな差が出るので、意識して食べるのが大切。食によつて体はもちろんなこと、ビタミン・ミネラルたっぷりの野菜を食べることは、食生活そのものを充実させることになり、人生そのものが変わってくるのではないのでしょうか。

野菜にはさまざまな栄養効果・形・色があり、肉・魚だけだと単調になりがちな食卓に栄養バランスはもちろんな、彩りとおいしさの視覚効果を与えます。

福山市の おすすめ食材は?

■全国NO.1を誇るくわいはとても栄養素が豊富で、豆に匹敵するくらいのタンパク質や老化防止に期待がもてるビタミンEも含まれているので、ぜひたくさんの人に知っていただきたい食材。そして、私が「押しなのが水菜。水菜にはビタミンA、ビタミンCなどが含まれており、美肌に効果的。水菜は手軽に調理でき、サラダ、パスタ、シチュー、カレーに入れてもおいしく、幅広く使える食材。実は緑黄色野菜で栄養豊富。ビタミンAは粘膜強化、ビタミンCは疲労回復の効果もあります。また、福山は日照時間が長く、おいしい果物づくりに適しています。

■今後も野菜・果物の魅力を伝え続けることと、毎日の食生活をより豊かで楽しい空間にしていきたいような提案を発信していきたいと思っています。



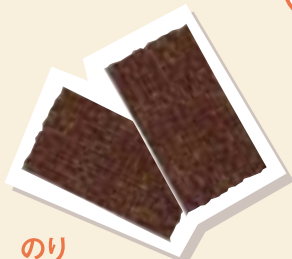
菊

バイオテクノロジーを活かして新しい品種を作り出し、年間800万本以上の出荷がある。

ふくやまSUNの野菜・フルーツ以外にも

まだまだあります!

特産品!



のり

明治から養殖されており、板のりをはじめ、のりの佃煮等の加工品もある。



い草製品

円座など、備後い草を手編みで丁寧に仕上げたもの。表皮が厚く、色が美しいい草を厳選して使用。

ちりめんじゃこ

6月から12月にかけて漁を行い、シラスをすばやく炊きあげ乾燥させた健康食品。



ぶどう

ミネラルが多く、抗酸化性、発がん予防、抗アレルギー性、血圧調節、コレステロール調節、整腸作用に優れている。

「味」が自慢のぶどうを召し上がれ
沼隈町果樹園芸組合

主に出荷される品種は、ニューベリーA、ピオーネなど。種なしで、糖度が高く甘い。ほどよい酸味があるのも特長。一房ずつ、真心込めて栽培しています。いち早く市場に出るので、ぜひ味わっていただきたい。



枝広さんはスタンダードなくわいの煮物が好物。

スライスして揚げたくわいチップスと小粒なくわい(こつぶちゃん)の唐揚げはお孫さんの大好物だとか。くわいの唐揚げは小学校の給食にもなっている。



くわい生産者
枝広 義春さん



あるともいわれています。

豊富な、身体の調子を整え、独特の苦味成分には発がんを抑制し、免疫力を高める効果があります。

芽が出る
めたい
くわい

ここで買える!
ふくやまSUN農産物即売所情報

ふくやまSUN農産物は、旬の時期に即売所で購入できる。一度立ち寄ってみてはいかが?
※時間・休日はご確認ください。

- ①もも・ぶどう直販所 JA福山市竹尋集荷場
- ②くわい即売所 JA福山市川口支店
- ③田尻町あんずの古里振興会出荷部会即売所 JA福山市田尻支店
- ④福山市ぶどう生産販売組合即売所 瀬戸ぶどう選果場
- ⑤沼隈ぶどう直売所 沼隈ぶどう選果場
- ⑥富有柿即売所 JA福山市本郷支店選果場

お問い合わせ:ふくやまブランド農産物推進協議会事務局
(福山市農業振興課) TEL084-935-7177

ふくやまブランド農産物出荷時期

品目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
野菜	ほうれんそう											
	いちご											
	こまつな											
	しゅんぎく											
	みずな											
	細ねぎ											
	きゅうり											
	アスパラガス											
	たまねぎ											
	しょうが											
	青大きゅうり											
	なす											
金時にんじん												
くわい												
果物	ぶどう											
	かき											
	キウイフルーツ											
	あんず											
	すもも											
いちじく												
もも												
ブルーベリー												
きのこ												
生しいたけ												

ふくやま産、おいしいレシピ
レシピ考案 安原ルリ子さん

くわいと鶏の簡単さっぱり煮

ポイント 鍋1つに調味料を3種類混ぜて煮るだけの簡単レシピ。くわいのホクホク感が楽しめる。お酢を使うので、ヘルシーでさっぱり。

材料 (2人分) くわい180g(6個程度)、鶏もも肉1枚、米とぎ汁鍋に2分の1程度

a さとう大さじ4、しょうゆ4分の1カップ(50cc)、酢4分の1カップ(50cc)

- 1 くわいは芽を1cmくらい残し、根元から芽に向かって皮をむく。
- 2 ①を水に10分ほど漬けた後、アクを取るため、米のとぎ汁で煮ておく。
- 3 鶏肉に竹串などで穴を開ける。
- 4 **a**の材料を混ぜ合わせ、鍋に入れ、くわい、鶏肉と一緒に入れる。(鶏肉は皮を下にして入れる)
- 5 強火で煮立てる。沸騰したら弱火にして、3分ほど煮る。
- 6 鶏肉の皮を上にして、さらに10分煮る。
- 7 最後に鶏肉の皮を下にして、こがさないように2、3分煮て、できあがり。