

# Handling ingredients

## 2018 -



vol.3

CHEF'S  
WANT

<https://chefswant.com/>

## 果菜類

岩手県全域



8-10  
月



9-11  
月



5-6  
9-12  
月



5-6  
9-12  
月



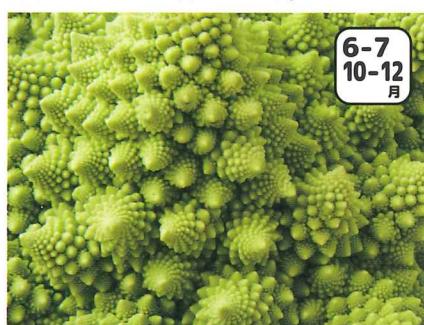
5-12  
月

ブロッコリー

色、味、栄養価すべてに優れている緑黄色野菜。鮮度が落ちやすく蕾がゆるむ前に美味しく食したい。



5-12  
月



6-7  
10-12  
月



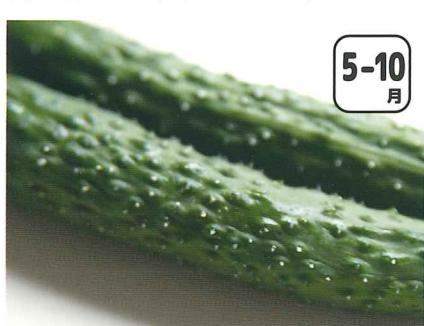
8-10  
月

ミニトマト 赤・黄・オレンジ

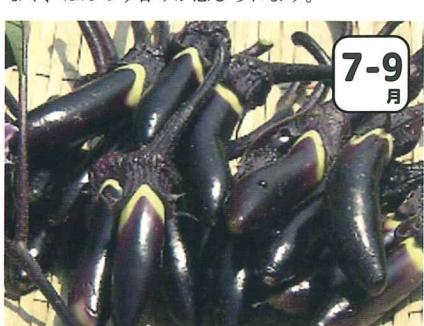
ヘタの色が濃く、ピンとしあれていないものが新鮮な証。さらに艶やかで色が濃いものが良い。



通年



5-10  
月



7-9  
月

スティックブロッコリー

茎の部分が長く味はアスパラガスのよう。花蕾部分と食感も違うので、別々の使い方。

四川きゅうり

岩手の清らかで豊かな水と昼夜の温度差が瑞々しく高品質なきゅうりを育てます。



6-10  
月



6-10  
月



7-12  
月

おくら、赤おくら

ネバネバが持ち味。赤オクラは茹でると緑色になるのでぜひ生食で。

ズッキーニ 緑・黄色

油との相性が良く鉄板焼き、フライなどにも向く。生食は、果皮を剥くか薄くスライスして食べます。

坊ちゃんかぼちゃ

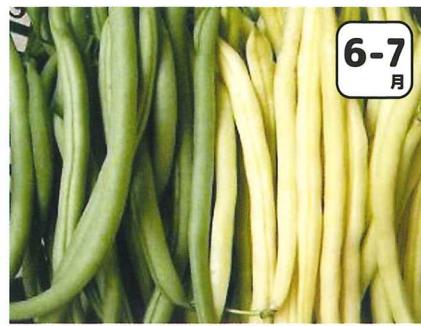
重さが500gくらい小さな南瓜。糖質とタンパク質が多く、甘くてホクホク。

**枝豆 湯上り娘・秘伝他**

様々な品種の枝豆が変わらるがわる収穫される。9月以降の晩生品種が特に味が濃い。

**コリンキー**

カボチャの品種。大きさは500g～1kg程度で、果皮は鮮やかなレモン色。皮ごと生で食べられる。

**いんげん 緑・黄**

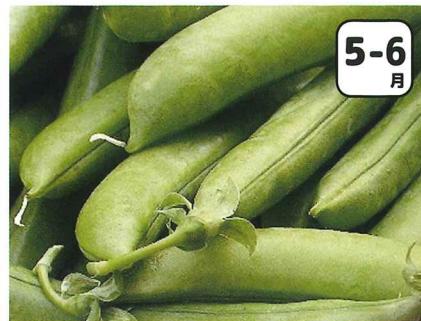
洋食の付け合せの定番。豆の形がくっきり出てなく、全体の太さが均一でピンと張りがある物が良い。

**チビきゅうり**

まだ小さいうちに収穫するため、皮も薄くて柔らかく味が染みやすい。漬け物には最適。

**モロッコいんげん**

幅広の平さや種。一般的には「ささげ」だが、岩手では「ささぎ」と呼ばれる。

**スナップエンドウ**

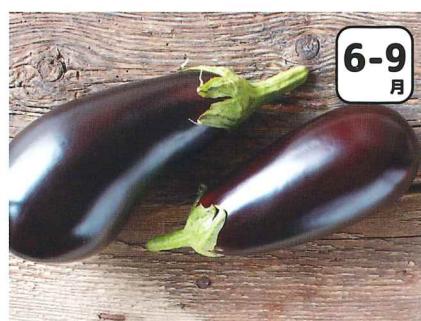
さやの歯触りと甘さが楽しく、パリッとする食感はまるでスナック菓子のよう。茹でてそのまま。

**絹さや**

鮮やかな緑色と、しゃきしゃきした歯触りで、和食の青みの定番。

**パプリカ 赤・黄**

鮮やかな色艶と、肉厚の食感、甘みのある味わいはサラダや付け合せとして一際映える。

**なす**

へたのトゲが尖っており、皮の色が濃く、ハリとツヤがあり、傷や変色のないものが良い。

**竜胆なす**

皮は固いが、加熱すると果肉は柔らかくとろつとした食感。ゼブラなすとも呼ばれる。

**とうもろこし ゴールドラッシュ・みらい**

質の良い甘さと、穂の全体に並んだ黄金色の粒が特徴。皮の柔らかさは生食できるほど。

**ゴーヤ**

イボに覆われ、歯ごたえがよく独特の苦味がある。炒め物やお浸しなどに。

**グリーンカリフラワー**

優しい黄緑色のカリフラワー。食感はプロッコリー。淡色野菜の部類に入る。

**オレンジカリフラワー**

ゆでても色が残るのでサラダなどの彩が良くなる。白色と違い、βカロテンも豊富に含むのも特徴。

**栗かぼちゃ**

果肉は粉質で、加熱調理で甘みが引き出され、食べた時に栗のようにホクホクする。

## 根菜類

岩手県全域



紅はるか

高い糖度の糖質の中でも麦芽糖が占める比率が高く、強い甘さに後口はすっきり感の上品な甘さ。

12-4  
月



金時人参

関西ではお正月の煮しめなどの煮物用に用いる。肉質は柔らかくて甘みが強く、臭さが少ない。



大根

大根葉もまた非常に栄養価が高く、また、油で炒めたときなど歯ざわりもよくおいしい。

9-6  
月



里芋

ナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧に効果がある。

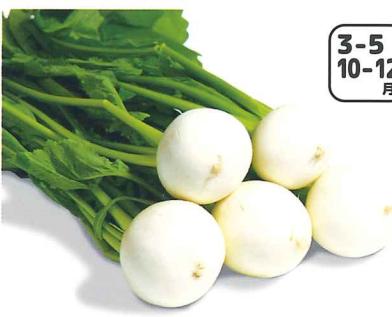
9-12  
月



人参

体内でビタミンAになり、髪の健康、視力、皮膚、呼吸器系統を守る働きがあるといわれている。

6-7  
9-4  
月



白かぶ

生、煮る、焼く、蒸す、漬物など広く活用できる。加熱するとがん抑制効果が期待できる。

3-5  
10-12  
月



ニンニク (新ものは7月～)

抗菌、殺菌作用が高くウイルスから身体を守る。体内でビタミンB1と結合すると、疲労回復効果がある。

7-5  
月



長芋

生で食べるとしゃきしゃきした歯ごたえ。熱を加えるとホクホクした食感に。

7-3  
月



葉付き人参

葉付きの10センチほどのミニ人参。葉は香りが良く、ビタミンC、カルシウムが豊富。

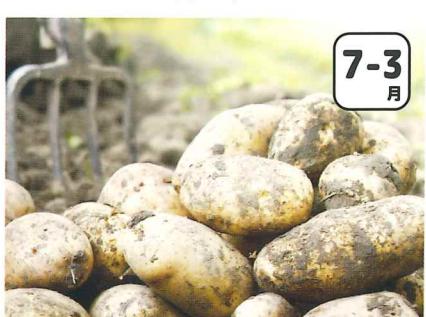
5-6  
10-11  
月



玉ねぎ

新陳代謝を活性化に、また生食で血液をさらさらにする効果がより期待できる。

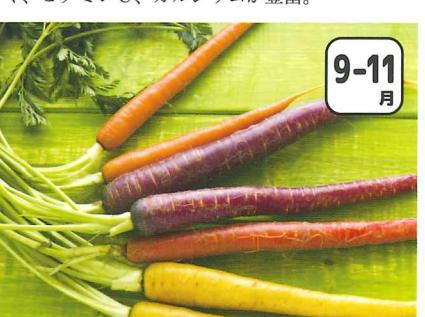
6-12  
月



メーケイーン

明るい黄色の果肉で粘りがあり、煮くずれしづらく煮込み料理に最適。糖分、水分が多く揚げ物は茶色くなってしまう。

7-3  
月



彩り人参

紫人参（ダークパープル）や白人参（スノーホワイト）など彩り人参はスティック状にして生食で。

9-11  
月



紅くるり大根

中の果肉も見事な紅色。水分が多めで柔らかく甘みがあり、生食向きです。

10-3  
月



ビタミン大根

中国原産でコーチンという青大根。ビタミン豊富で歯切れよく生食、おろし大根漬物におすすめ。

10-2  
月

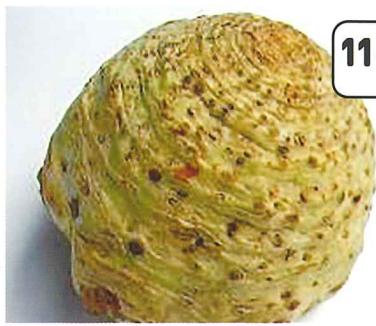
野菜

10-1  
月**赤かぶ**

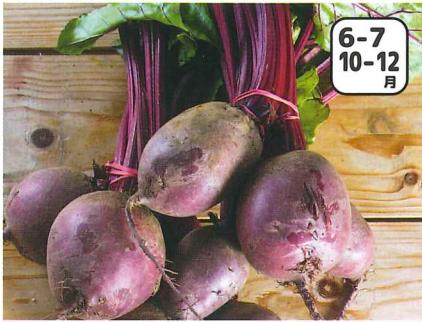
浅漬けなどにすると赤が鮮やかに映え、コリコリ食感で美味しく、スライスでサラダに加えても。

7-3  
月**キタアカリ**

男爵よりも黄色く、加熱すると煮くずれしやすいがホクホクした食感が味わえる。また、甘味が強いのも特徴。

11-2  
月**セロリアック**

細切りにしそのままで。また、さつと塩を振りしんなりしたものにごま油を絡めても美味しい。

6-7  
10-12  
月**ビーツ**

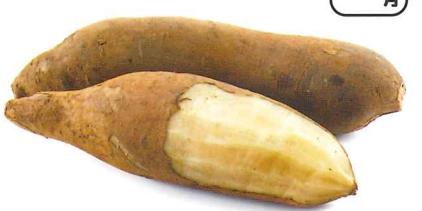
中の果肉は断面が美しい赤紫色。甘みがあり、ぜひ生食で食べたい。

9-6  
月**黄色人参**

人参臭さがなく、肉質は柔らかく甘みが強い人参。彩り野菜と共に生食に適しています。

10-11  
月**クイックスイート**

新品種のさつまいも。粘質が高く、ねつとりみずみずしい。レンジですぐに甘くなり、冷めても美味しい。

10-3  
月**ヤーコン**

生でも食べられる甘みの強い根菜。レンコンや梨のような食感。熱を加えると更に甘みが増す。

10-2  
4-6  
月**あやめかぶ**

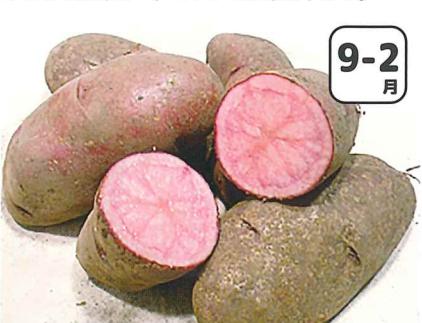
首の部分が薄い紫色で根の下半分は真っ白。浅漬けなどで美味しく、ピンク色に染まります。

9-3  
月**紅芯大根**

丸い形をし、中は色鮮やかな赤紫色。中国野菜の中で唯一の生食。甘みがあり歯応えや食感も良い。

10-11  
月**黒人参**

黒っぽい根の色をした人参。人参特有の臭みがなく糖度が高いためジュースや菓子にも使用できる。

9-2  
月**ノーザンルビー**

皮も中身も綺麗なピンク色のじゃがいも。調理後も色が落ちない。マッシュポテト等にすると絶品。

3-12  
月

**ラディッシュ (&グラデーションタイプ)**  
赤丸、白、グラデーション、紫、ピンク、薄桃紫色など種類も豊富。サラダが色鮮やかに。

9-2  
月**シャドークイーン**

外見は黒っぽい濃い紫色、中は鮮やかな濃い紫色のじゃがいも。もちっとした食感。

9-5  
月**紫大根**

中も薄い紫色。酢と合わせると、紫から濃いピンク色に。フレンチドレッシングで色の変化。

9-5  
月**甘紫人参**

紫より黒に近く、通常の人参より糖度が高めで甘い。

## 葉物類

岩手県全域



6-8  
月

### 金時草

表面が濃い緑色に対し、裏は鮮やかな紫色。葉は少し厚みがあり、茹でるとぬめりがある。



7-9  
月

### つるむらさき

茹でると独特のトロッとした食感に。栄養価はほうれん草以上。



5-3  
月



4-6  
月

### 玉レタス

岩手のレタスは、食感が柔らかく新鮮で美味しいと抜群と好評価を受けるほどの名産地。



5-7  
月

### アイスプランツ

透明の滴がキラキラと輝きを放つ見た目にも美しい野菜。チクチクとした食感と天然の塩味が楽しい。



11-2  
月



12-4  
9-3  
月

### リアスからし菜

水菜のような形で、ほんのりからし味がする。生でサラダやバーニャカウダなどで。



11-3  
月

### わさび菜

葉が柔らかく、生のままでも美味しい。ボリューム感と鮮やかさ、ピリッとする辛さで人気がある。



12-4  
月



3-5  
月

### 赤茎ほうれん草

スイスチャードとほうれん草を合わせた改良種。アカガシ少なく、生で美味しく食べられる。



7-9  
月

### 紫キャベツ

やや小型。千切りにすると鮮やかな紫と白のコントラストが綺麗。酢を合わせるとより色鮮やかに。



通年



通年

### 小松菜

旬は冬だが、年中栽培されている。岩手の小松菜はえぐみが少なく、食べやすい。



6-7  
月

### おかひじき

海藻のひじきに似ていることから、この名がついた。おひたしや和え物向き。

### ほうれん草

岩手は品質日本一の産地。気象条件を生かし、一年を通じて栽培されています。

野菜

7-9  
上旬

モロヘイヤ

ぬめりが特徴の健康野菜。茹でる、炒める、揚げるなど様々な調理方法に適している。

10-2  
月

白菜

鍋料理や漬け物に欠かせない野菜です。水分が多くて歯ざわりも良く、クセがなくてヘルシー。

10-4  
7-8  
月

水菜

シャキシャキと歯切れのよい食感が特徴。古くから京都で作られていたため「京菜」とも呼ばれる。

3-4  
月

春菊

葉のギザギザが特徴的。鍋物やお浸しなどにするとおいしいキク科の野菜。

9-2  
月

ねぎ

緑と白の境目がくっきりしていて白い部分が長いものは丁寧に栽培された証拠。

5-7  
月

にら

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いえる。

7-10  
月

みょうが

7~8月に出る夏みょうがは少しおぼり。8~10月の秋みょうがは大きく、色鮮やか。

10-3  
月

チンゲンサイ

中国野菜の1つ。淡緑色の茎は幅が広くて厚みがあり、大きめの葉は緑色で丸みを帯びています。

7  
月

シソ

さわやかな香りを持つ香味野菜の1つ。薬味や刺身のつま、パスタ、天ぷらなどに使用。

4-5  
9-10  
月

山東菜

葉は黄緑色でとても柔らかく、アコも無いのでそのままでも食べることができます。

7-9  
月

バジル

免疫力を高める効果があり、抗酸化作用があるといわれているβカロテンが大量に含まれています。

5-10  
月

キャベツ

生でも煮ても炒めてもおいしいキャベツはビタミンCが豊富な野菜です。

9-11  
月

食用菊 (黄色、もってのほか)

シャキシャキした食感。茹でたものでおひたしや和え物に。また、酢の物など散らしても。

3-12  
月

スイスチャード

彩りも美しく、柔らかい葉はサラダにぴったり。他の野菜と混ぜ、彩りの良いサラダです。

12-3  
月

まがりねぎ

強い香りと、口に入れたときの柔らかでとろけるような舌触り、甘み、深いコクが特徴。



おおもの

遠野市 / 遠野アサヒ農園



## 驚きの甘さ！糖度20度を超える奇跡のとうもろこし

8-9  
上旬

同梱

直送

冷蔵

遠野アサヒ農園のとうもろこしは“おおもの”という品種を使用しています。「おおもの」という名の通り、通常のとうもろこしよりも一回り大きく1本あたりのサイズが380g以上(※LLサイズの場合)にもなります。ですからとっても食べごたえがあるのです。

しかし特筆すべきはその糖度。最高で20度を超えるものも珍しくありません。りんごの糖度が12～16度程度なので、いかに際立った甘さかがお分かりかと思います。遠野アサヒ農園で収穫されるとうもろこしは毎年20度を超えるものがほとんどです。



民話のふるさと岩手県遠野市で暮らす活気あふれた若いメンバーが、遠野の透き通った空気と水で育てたからこそこんなにも美味しい野菜が出来上がります。おおもの・パドロン・水切りトマトの他、紅はるか・菌床椎茸・芽にんにくなども生産しています。



- 1 糖度の最も乗った早朝4時から収穫し、熱を持たないうちに調整し予冷をかけたあと出荷します。出荷は7月末から9月中旬までを予定しています。
- 2 河童で有名な遠野は、四方を山に囲まれた盆地です。そのため、寒暖の差は激しく、そのため糖度の高い作物が収穫できます。



### 遠野パドロン

遠野市 / 遠野アサヒ農園



## ホップの産地遠野で本格的に生産したスペインの定番食材

7-9  
中旬

同梱 直送 冷蔵

丸い遠野パドロンをプランディングするための活動も。そのロゴがこちら。



12年間勤めた大手広告代理店を辞め、奥様の地元である遠野市に移住。本当に美味しい野菜を作りたい思いで、世界に通用する野菜作りに奮闘中！



遠野に広がるホップ畑。ホップはビールの苦味や香りを形成する、とっても重要な原料。





### 三浦青果の高原野菜

岩手町 / 三浦青果



**岩手県が誇る野菜の大産地**  
**「北緯40度の町・岩手県岩手郡岩手町」**  
**『美味しい土』から出来る**  
**『極旨の高原野菜』を全国にお届けします**

岩手町で3代にわたり農業を営む三浦青果さんは、80haの規模の面積を使った岩手県でも有数の農家です。

土づくり・化学肥料・農薬使用低減を一体的に取り組んだ『エコファーマー』にも認定され、ここで作られる野菜は、畜産業から産出される有機物（主に家畜ふん）を“資源”と捉え、堆肥に作りかえることで有効利用しています。

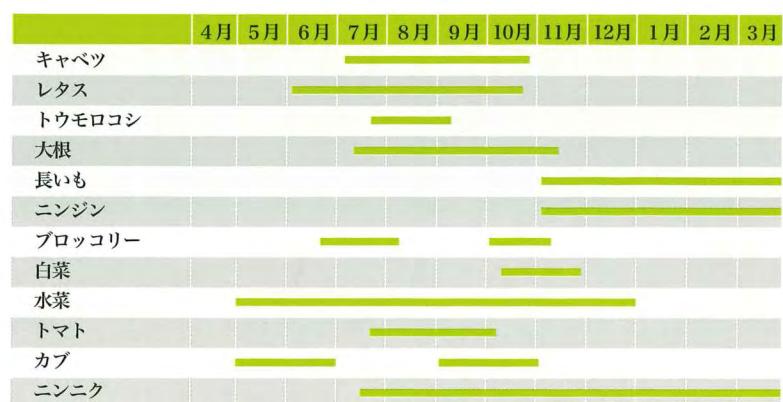
更には『特別栽培農作物』にも取り組んでいます。

主な出荷野菜は、夏場のキャベツ、レタス、大根などの高原野菜の他、ブロッコリー、水菜、ニンジンなどを作っています。

「農業を子供たちの憧れる職業にしたい！」と『農業』の新しい価値を岩手町から発信しています。



農家の三代目として新たに果敢に取り組む三浦大樹さん。



同梱 直送 常温 冷蔵



熟成黒にんにく

岩手町 / 三浦大樹さん



## プルーンの様な味わいとなる 発酵熟成が刻むにんにくの時間

岩手県岩手町の三浦大樹さんの「熟成黒にんにく」は「土づくり」にこだわり、有機質をたくさん入れた畑で栽培したにんにくを一ヶ月間にわたり温度と湿度を管理し発酵熟成させて作ります。一日一粒で様々な効果が期待できます。

特にも、①悪玉コレステロールを多く減らす②血液をサラサラにする③体の酸化を抑える、酸化したLDLコレステロールが動脈の内壁を傷つけるのを防ぐ④動脈硬化を防止し血栓を防ぐ⑤老化による脳の委縮を抑える等の効果が期待できるといわれる「S-アリルシステイン」という成分が50mg/100gと非常に多く含まれています。

また、原料となるにんにくの糖度が多い方がより臭みが少なく甘く出来上がります。冬の間雪の下で成長するので、三浦大樹さんの黒ニンニクは甘く、プルーンの様な味わいとなります。



乾燥したにんにくを専用の機械で、成分を壊さないように丁寧に30日間、発酵熟成させます。



### 発酵食品との相性バツグン！

料理のジャンルを問わず召し上がっていただけます。

- |                  |               |              |
|------------------|---------------|--------------|
| ・チーズの盛り合わせの付け合せ  | ・カルパッチョのトッピング | ・麻婆豆腐        |
| ・ピザのトッピング        | ・黒にんにくの味噌漬け   | ・麻婆茄子        |
| ・黒いカルボナーラ        | ・さんまの黒にんにく包み焼 | ・キムチ炒め       |
| ・生ハムと一緒に         | ・バーニャカウダ      | ・コチュジャンを使う料理 |
| ・ローストビーフのソース     | ・カレー          |              |
| ・黒にんにくのポタージュ     | ・ペペロンチーノ      |              |
| ・黒にんにくとチーズのピンチョス | ・チャーハン        |              |

また、あるところでは味噌ラーメンのトッピングに、と様々使用方法はあります。

オリーブオイルで伸ばして保存もできますし、使いやすくなります。

様々な料理のアクセントとしても活用頂けます。



### にんにくが出来るまで



～10月

美味しいくて、健康に良い黒にんにくは、「土作り」が大切。有機肥料にこだわり安全でおいしい野菜作りをしています。

10月中旬

選び抜いた「種」を一つ一つ丁寧に植えていきます。

11月初旬

芽が出ました。気温も低くなりそろそろ雪が降り始めます。

12月～4月

12月から4月まで、にんにくは雪の下に隠れてしまいます。これこそがにんにくを美味しいするポイント。にんにくの中にある「糖」の濃度が高くなるのです。



「南部一郎」は岩手県で日本在来種から育成した日本かぼちゃです。形状が細長く曲がっている「鶴首（つるくび）かぼちゃ」で、果肉は緻密で粘質であり、黄色が鮮やかで、とても甘味が強い（糖度は15度以上）のが特徴です。また、生で食べることもできます。地元の畜産農家の堆肥を使用し、化学肥料も農薬も使わずに育てています。また、収穫後に「キュアリング」という方法で1ヶ月ほど追熟をさせ糖度をあげます。

収穫は9月から10月にかけてで、収穫時は緑色ですがキュアリングをした1ヶ月後には肌色のように変わっていき、出荷は11月以降になります。収穫が他のかぼちゃに比べて遅い分、生のままお届けできるのは2月半ば頃まで。少しづつ知名度があがり、全国各地からの問合せが増えており、生だけでなくピューレでのお届けが可能となり、年中楽しめるようになりました。



骨寺カボチャ研究会  
会長の佐藤さん



### 南部一郎かぼちゃ

一関市厳美町 / 骨寺莊園かぼちゃ研究会

糖度は15度以上！ 生でも食べられる  
高糖度かぼちゃ・南部一郎



- 1 南部一郎は「鶴首かぼちゃ」と言われる細長く曲がった形状をしています。糖度が高まると表面が緑から茶色っぽく変わります。
- 2 南部一郎の甘さは「キュアリング」と言われる乾燥方法に左右されます。収穫後1ヶ月ほど風通しの良いところで乾燥させます。
- 3 傷や凹みが出来ないように、一つ一つ「ベッド（発泡スチロールなど）」の上に乗せて育てます。
- 4 繊維質が多く甘みもあり、水分が多いのでなめらかそして彩りもいい南部一郎。ピューレもあります。



**生** 11-2月 同梱 直送 常温 冷蔵

**ピューレ** 2月から 同梱 直送 冷凍



- 1 はつか大根にはピンクのほか、黄色や紫もあります。
- 2 花びらそのものが食用になる花オクラ。大きなものでは直径が30cmにもなります。
- 3 ボルシチなどにも使われる「ビーツ」。色鮮やかな赤紫色です。
- 4 左からリアスからし菜、レッドカールにわさび菜。サラダで食べられる葉物も様々育てています。

- 5 農薬を使わないために、ネットをかけたり、「コンパニオンプランツ」といわれる虫を寄せ付けない植物を植えています。
- 6 アスパラのような細身のブロッコリーは、最近とても人気です。
- 7 「セニヨリータ」と言われるフルーツパプリカ。赤色のほか黄色、橙色もあります。
- 8 なんとも珍しい赤いオクラは、加熱すると緑色になってしまってしまって、生食がオススメです。

## 彩り野菜

盛岡市 / 小平 良子さん他

### 料理に色を添える 愛情たっぷりの彩り野菜

盛岡市内の北上川に面した畑で、農薬を使わないように、地元種苗店の方にお話を聞きに行ったり、本を読んで実践している小平さん。堆肥も近くにある乗馬施設から出る馬糞を使っており、循環型農業を目指しています。スーパーには並ばないようなうずまきビーツや、リアスからし菜、スイスチャードなど、毎年新たな種にチャレンジをし続けています。

小平さんの他にも岩手県内各地で彩り野菜を作っています。季節や地域による味の違いもお楽しみください。

親子3代で野菜作りに取り組んでいます。  
多くの人に安心・安全な野菜を食べ続けて欲しいですね。



様々な品種の野菜を育てている小平さん。  
農薬を使わないための勉強は欠かしません。

通年  
育  
同梱  
冷蔵



耕野のマイクロリーフ、ベビーリーフは種まきから収穫まですべて手作業で行っており、葉や茎の傷みが少なく、鮮度を保った状態でお届けできます。料理人の皆様のニーズに合う野菜作りを心がける安藤さん。



### 安藤さんのマイクロ&ミニリーフ

花巻市 / (株)耕野 KOUYA



## 手作業が編み出す 美しいリーフの旋律

**通年** 同梱 冷蔵

耕野の農場は、田園風景の広がる花巻市太田にあります。日本最長の山脈として有名な奥羽山脈の麓に位置し、東に日本百名山や花の百名山、水源の森百選などに選ばれている早池峰山を望み、近くには、水田のかんがい用や飲料水としても使われる豊沢川が流れています。

この清らかな水資源を活かして「水耕栽培」をしています。米どころ、酒どころとして広く知られる北東北ですが、寒冷地という自然の厳しさもあり、水耕プランツを用いる栽培農家は決して多くはありません。しかし、北国の清涼な水を使った水耕栽培は、安心安全はもちろんのこと、健康効果のある、なによりも美味しい野菜をつくることができると思っています。

プロの料理人の創作意欲を刺激するような美しい野菜をつくるために、施設の設計、プランツの選定、栽培技術などの試行錯誤をくりかえしてきました。キズをつけないように、すべて手摘みで作業を行い、できるだけ鮮度が保てるように、包装にもこだわっています。

### マイクロミックス

カルシウム、鉄分、カロテン、ビタミンB1、B2、Cが豊富。料理を引き立てる彩りやアクセントに。風味や味わいのアンサンブルをどうぞ。



### ベビーリーフ

発芽後10日～30日位までの若い葉を指す総称で、通常色々な種類を混ぜて主にサラダなどに用いられます。野菜の種類は様々で特に決まりは無く、彩りが良いように組み合わせます。



ミニ レッドキャベツ (左)  
マイクロ レッドキャベツ (右)

肉厚の双葉と赤紫色の軸が料理に彩りを添えます。キャベツに似た甘みがあり、幅広く料理に活用できます。胃にやさしいビタミンUが豊富なので、お肉料理の付け合せにもオススメです。

ミニ クレソン (左)  
マイクロ クレソン (右)

さわやかな香りと、淡い辛味が特徴でほろ苦さが魅力的です。肉料理、魚料理のどちらに添えても美味しいだけです。健康によい免疫性を高めるリーフとしても注目されています。



ミニ ルッコラ (左)  
マイクロ ルッコラ (右)

ゴマを思わせる特有の香りが特徴です。凝縮された濃い香りはサラダにはもちろん、ピッソアや肉料理の引き立て役にもピッタリです。

ミニ カラシミズナ (左)  
マイクロ カラシミズナ (右)

かわいらしい双葉と濃い紫色で、嗜みしめるとピリっとした辛さがクセになります。シャキシャキ感とピリっとした風味を活かしてサラダなどによく使われます。



マルチリーフレッド (左)  
マルチリーフ (右)

株ものワンカットで葉がバラバラになりますので、調理の効率をアップします。細かく、柔らかく、弾力性のある歯切れの良い食感はサラダなどに最適です。

ミニ チコリ

チコリらしい剣先の形状は、見るからに他の種とは違い、皿の上でも存在感を残します。独特の苦味は幾分押さえられてはいるものの、主張の弱い組合せでのトッピングでは程よい舌触りが楽しめます。



マイクロ デトロイト

葉の中央を走る鮮やかな紅色の葉柄が印象的。紅色は眼精疲労回復に効き目があるといわれる、アントシアニンです。クセのない味で、どんな料理にもよく合います。



マイクロ レッドマスタード

ハート型の双葉の縁からはレッドマスタードらしい紫色の色素が淡く内側に入り込み、見た目の可愛らしさが眼を引きます。マスタード独特的の辛味もしっかりと残っていて、存在感も主張してくれます。





## 長芋とににく

軽米町 / みろく農園

青森にも負けない味  
一年中提供できる  
農薬不使用長芋とににく



**通年 同梱 直送 常温 冷蔵**



とてもシャキシャキした食感と旨みがあり、生やすりおろし、焼いても美味しいいただけます。



1



2

1 少量でも香りが濃厚なににく。

2 農薬も化学肥料も使わずに育てたににく。プリプリの粒が美味しさを現しています。

ににくや長芋は青森が有名ですが、青森の県境に位置する軽米町でも生産が活発に行われています。ににくも長芋も、農薬は使わずに、地元の堆肥を活用して生産しています。

長芋は地中深く生長し、栽培は耕土が深く、水はけがいい畑であることが大切ですが、岩手県の北部の土壤は長芋作りに適しています。このあたりの長芋の特徴は、シャキシャキとした食感。みずみずしく、生の状態で千切りをして食べるとその食感の良さが分かります。もちろん、すりおろして食べても美味です。

ににくは、粒が大きく香りがしっかりしているのが特徴。少ない量でも香りが広がります。

岩手県と青森県の県境に位置する軽米の冷涼な気候を生かし、農薬を使わずに育てています。



ににくは、一枚皮の付いたバラににく 500g の出荷をしています。保管の際は冷蔵庫の涼しい場所で保管すると芽が出にくいです。5~7月までは新物の乾燥待ちです。



**7-5  
月**

**同梱 直送 常温 冷蔵**



1 兄の俊博さんは主に人参を育てています。黄色人参にも取り組んでいます。

2 農薬を使わずに育てたにんじんは、香りも味も絶妙なバランス。

3 掘り出したごぼうは味もさることながら、シャキッとした食感がたまりません。

4 弟の貴博さんは主にごぼうを育てています。

## 福田農園の人参とごぼう

軽米町 / 福田農園

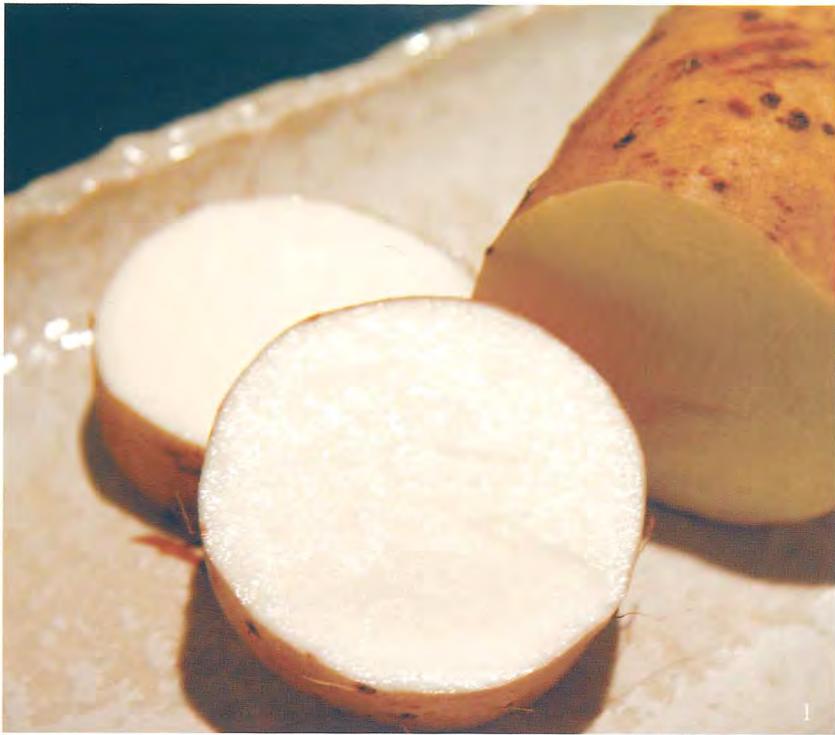


誰もが「旨っ」て発してしまう…  
地域農業をひっぱる若手兄弟の  
農薬不使用野菜

9-5  
月 同梱 常温 冷蔵

直送の場合は常温となります。

農薬も化学肥料も使わずに、広大な面積で生産している福田兄弟。兄の俊博さんは人参を、弟の貴博さんはごぼうを主に生産しています。近年の気候変動に頭を悩ます日々ではありますかが、植える品種を変えてみたり、播種時期を変えてみたりと、この地にあった育て方を確立するために努力しています。農薬を使わないため、雑草は手で取っていますが、収穫機を導入するなど、広大な面積を効率的に生産する方法も確立しつつあります。にんじんは甘く、そしてごぼうは味が濃く、シャキッとした食感が味わえます。



### アルギット農法のやまのいも（金精）

金ヶ崎町 / 高有農産



## 粘りと、もちもち感が違う 情熱が込められた地元ブランド食材

- 1 アルギット農法で作られた「やまのいも」は、時間をおいても断面のこの白さは変色しません。また、擦った際にかゆみも出ないので、使いやすさは抜群です。
- 2 通常の長芋の2.7倍の粘りともちもち感。食感も噛みごたえがあり、濃厚な味わいをもつ。
- 3 「やまのいも」の作業風景。地上の茎や葉は全て刈取り、地中に病気が移らないないようにしたうえで、地中1メートル程を堀りあげ、抜くようにして収穫します。
- 4 金精には、「金ヶ崎町で精一杯育てる」という意味が込められている。地元ブランドの誕生。

「うまい！」と言わせたいこだわりから、旨味と粘りをとことん追求したやまのいも。岩手県南西部の内陸に位置する金ヶ崎町のみで生産されている逸品です。金ヶ崎で精一杯育てるという意味を込めた“金精（きんせい）”ブランドは、大和芋と長芋を交配した「ねばりスター」という品種です。特徴は、長芋の2.7倍の粘りともちもち感。強い粘りが料理のバリエーションを広げます。

海のミネラルを山に戻す循環型農業で育てられ、コクのある食味をつくり変色もしないアルギット（海藻粉末）を使用。一貫して、有機質主体の栽培方法にこだわっています。農薬の使用回数を少なくし、除草剤は一切使用していません。

今、金精ブランドは「やまのいも」だけですが、他の野菜も開発中。新しい野菜のおいしさが待ち遠しいばかりです。





1 幻のかぶと言われ、やまぶき色が鮮やかな矢越かぶ。

2 その断面は鮮やかな黄金色となっている。

3 生産者のみなさん。左端が小野寺寛さん。

### 矢越かぶ

一関市 / 小野寺寛さん

## 食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富な 矢越地区の幻のかぶ

矢越かぶは、学名をルタバカといい北欧スウェーデンが原産地と言われています。今でもヨーロッパ地方で煮込み料理に使われているようですが、矢越地区の気候風土がかぶの特徴を発揮するようです。夏のヤマセや春先の残雪量が原産地と似ているのかもしれません。冬野菜ですが、2週間は寝かせて使用するのがコツです。天ぷらやグラタン、ペーストにして菓子材としても利用出来ます。

明治の頃、岩手県南・矢越山の麓に種売りの行商人がいて、流域に売り歩いていました。ヤマセのあたるこの地に馴染んで定着した野菜が「矢越かぶ」です。

甘くて食物繊維が特に高く、ビタミンCやミネラルの豊富な野生に近い野菜です。収穫後二週間ほど天日に当てながら寝かせると、甘みが増すと同時に黄色い色が益々濃くなって、加熱料理をすると鮮やかな山吹色になるのが特徴です。

食糧難の時代には、お米と一緒にカテ飯として食べられたり、蒸かしておやつ代わりに食べられていたよう

です。戦後になって、お米の増産やさつま芋の普及によって地元の矢越地区では栽培が途絶えていました。

平成六年、小野寺さんが地域おこしの特産品を探していた時に、気仙沼市大島から嫁いだ小野寺さんの奥さんが里帰りのお土産の一つにおいしいおこわがありました。地域おこしに夢中だった彼が詳しく調べたところ「矢越かぶ」の入ったおこわ「カブふかし」だったのです。

絶滅したと思っていた「矢越かぶ」が下流域の島の一角で多品種と交雑することなく細々と作り続けられていたまさに「幻のかぶ」です。

このかぶを本家本来の矢越地区に復活させたいとの思いから、義理のお母様に懇願して種を分けてもらい復活にこぎ着けました。

11-3  
月下 月下

同梱

直送

常温

冷蔵





## 零石根わさび

零石町 / 零石あねっこ



## 岩手山麓の伏流水が育んだ 鮮烈な辛み、香りたつ沢わさび

岩手県は長野・静岡県に次ぐ産地として知られ、特に県西部に位置する零石町はわさび作りが盛んです。小岩井農場の広大な牧野で知られる山里は、宮沢賢治の心象風景としても登場する、豊かな自然に育まれた町です。零石わさびは、岩手山の山懷に抱かれたわさび苑で栽培されています。「わさびは水が命」と言われ、岩手山麓の伏流水は、雨や雪解け水が地中に浸透し火山灰層のフィルターでゆっくりと浄化されて地下50mの水脈となり、やがて湧き出ます。ミネラルを多く含み、水質はもちろん、年間を通じて10°C~12°Cという安定した水温が、わさび生育にたいへん適しており、その鮮烈で芳醇な香りと辛みは、本わさびならではの豊かな風味を醸し出します。



ピリッと辛い葉わさびも取り扱っています。2~5月の限定出荷。規格は、S・M・L・2Lとなります。

**通年 同梱 冷蔵**



## くれつば 暮坪かぶ

遠野市 / 遠野ふるさと公社



## 「美味しんぼ」で『究極の薬味』と 取り上げられた幻のかぶ

天正年間に近江の薬売り・近江弥右衛門が持ち込んだと伝えられ、以来約400年間、遠野市上郷暮坪地域の限られた地区だけで栽培されてきました。京都の「聖護院かぶ」、滋賀の「近江かぶ」などと同系統の「和種系かぶ」ですが、特に珍しいのは、丸いかぶではなく長根の白かぶで、長さは約20cm、太いところは直径約4cmほど。地上に露出した部分は淡い緑色をしています。一見、小さな青首大根のように見えなくもありません。辛味や風味を生かして召し上がるため、皮をむかずにすりおろしてご賞味下さい。



暮坪地域の土でないと「独特の辛みは出ない」と言われている貴重な薬味。

**7-12  
2-3  
月 同梱 冷蔵**



- 1 冬の寒さは厳しく、氷点下10度以下でも貯蔵できる安家地大根は、冬の貴重なビタミン源として、欠かせない保存食だった。
- 2 土の色に大根の色が映える。
- 3 安家地大根のふるさと・安家地区は、岩泉町の北部に位置し、1,000m級の険しい山々に囲まれた山峡の村です。
- 4 食の彩りを添える一品。デコレーションも逸品だが、食欲もそそられる。



あっかじ  
安家地大根

岩泉町 / (株)岩泉産業開発



10-11月 同梱 直送 常温 冷蔵

## 山深い安家地区で 先祖代々伝えられてきた伝統野菜

安家地大根は、農薬や化学肥料のない時代から、土地の気候・風土に合うように進化し、人々の命の糧として栽培されてきました。

固くて水分の少ない安家地大根は寒冷地での貯蔵性に優っていましたが、流通や冷蔵技術の発達により、保存食の必要性が薄れることも栽培の減少につながりました。

一時は絶滅の危機にあった安家地大根ですが、「安家地区にしかない貴重な大根を未来に伝えよう」との機運が高まり、イタリアに本部を置くスローフード協会が未来に残すべき食材として「味の箱舟」にリストアップしたことから、地域の宝物として広く認識されるようになりました。

特徴として、①水分が少なく纖維質に富んでいるため、貯蔵性が高い。②鮮やかな紅色や桃色、あるいは紅白2色をしている。③辛みが強く、同時にほのかな甘みがあります。

安家地大根の大根おろしは鮮やかな「もみじおろし」。辛み大根として蕎麦や豆腐田楽、短角牛肉の薬味に最適ですが、加熱すると甘みが残るので、天ぷらなど様々な料理に使うことができます。

美しい色合いで、食卓に自然な彩りを添えることができます。



天然キノコ  
岩手県全域

## 特徴あるキノコ満載！ 自然が作り出す味わい深い 岩手のキノコ

9-10月 同梱 直送 冷蔵



### 松茸

収穫は全国でも早い9月から始まります。どこよりも早く、初物としてお届けできます。



### 天然キノコセット

写真は、畠シメジ、黒皮たけ、くりたけ、ならたけ、大シメジのセット。内容はその時採れたもので変わります。予算に応じて対応しています。5000円～。

岩手は、四国に匹敵する広い土地面積を有し、実にその78パーセントが森林で占められています。西側に奥羽山系の山々が、東側には北上山地が連なる地形から開拓の手を入れる難しさがありました。ゆえに、そこに暮らす人々は知恵や努力を尽くして自然がもたらした環境を有効に活かした生活や食文化を育んできました。

本州一の森林面積を有する岩手県は、アカマツ、スギ、カラマツ、コナラ、ミズナラなど豊かな森林資源に恵まれています。松茸や舞茸など、貴重な天然のキノコが豊富で、秋になると多くの人がキノコ採りにでかけます。そんな岩手の採れたて旬のキノコをお送りいたします。ふるさとの味がする、秋の味覚をお楽しみください。



クロカワタケ（黒皮茸）

直径が5～15cmほどで色は灰色～黒褐色。肉は柔らかく緻密で色は白いが傷がつくと赤紫色になります。味はやや苦味があり、匂いはほんのりあります。アクが強いので、2～3回水を取り替えながらアク抜きをします。



コウタケ（香茸）

直径が10～20cm、形状は花のアサガオのような形。コウタケは乾燥させてから調理するのが一般的で、乾燥させたものをぬるま湯にひたしアクを捨てた後、煮物、炒め物などでいただきます。



コガネダケ（黄金茸）

表面を黄金色の粉に覆われているため、きれいに洗い落としてから調理します。焼いて食べると「スルメ」に似た風味があり、歯ごたえも良好。また、他のキノコと合わせ汁物、鍋物にオススメです。



サクラシメジ

直径5～12cmで、色は淡いピンク色で中央部は色が濃くなっています。赤ワインのような色をしてます。苦味があるので一度茹でてこぼしなどの下処理をした後、汁物や炒めものなどに。



ナラタケ（ボリ・椎茸）

カサの直径が3～15cmで色は淡褐色～茶褐色。肉は全体的に白色で少し渋みがあるが味は良く、匂いは特にありません。非常によいダシが出て、シャキシャキとした食感で、汁物に最適です。



大シメジ

わずかに土臭さを感じますが、味、香りとも温和で歯ざわりがとても良く大型で肉厚のおいしいキノコです。油との相性がとてもよく揚げ物、油炒めにするととてもおいしいです。他には、炭火焼、汁物、煮物などに向いています。



クリタケ

カサは直径が3～8cmほどで、色は赤褐色～淡い黄褐色で縁付近では白っぽい色をしている事があります。肉は黄白色でツカの基部の周辺は褐色に近い色をしています。シャキシャキとした歯ごたえがあり、良いダシがです。



ホウキタケ（花篠茸）

高さが10cm～20cmほどで太さのある根元部分から珊瑚のように複数に分岐しています。熱を通すとプリッとした歯ごたえがあり、ホイル焼きや炊き込みご飯など様々な料理に合います。



ホンシメジ（本シメジ）

カサは直径が2～8cmほどで、カサの下の柄の部分がとっくり状に膨らむのが特徴で、味香り共に美味しいキノコとして古くから好まれてきました。栽培が出来ず、天然物の収穫量も非常に少ないとから、高価なキノコとなっています。



マイタケ（舞茸）

香りに優れ歯切れもよく、生食以外のほとんどの調理法で美味しく食べられます。天然物は希少で「幻のキノコ」と言われています。



マツタケ（松茸）

本州一の森林面積を持つ岩手は、収穫量全国2位のマツタケ産地。沿岸北部の山田町や岩泉町は、風味・香り・形の三拍子が揃った最高級のマツタケが採れる場所として有名です。



ハタケシメジ（畑シメジ）

カサは直径が2～10cm、表面の色は淡灰色～褐色で細かい繊維紋があります。くせはなく、旨み成分も多く含まれ、加熱処理しても食感が損なわれにくく、歯ざわりを楽しむことが出来ます。



### 立花さんの原木椎茸

矢巾町 / (有)立花椎茸農園



「1人でも多くの消費者の方にこだわりの原木椎茸を食べていただきたい」との思いで椎茸作りに励んでいます。原木ならではの大きくぶりっと育つ椎茸で、一年中出荷は可能ですが、5～6月はキノコにとっての端境期なので、出荷量が少なくなります。

写真のような各種トレーの他、無選別椎茸、乾燥椎茸も取り扱っています。

## 古来からの自然原木と きれいな水だけを使用の原木栽培法

5万本ものほど木を保有し一年中椎茸を生産している立花椎茸農園。岩手県内でも一、二を誇る規模で、二代目の立花剛さんは若手椎茸生産者のホープです。ほど木に菌を植え付けてから、じっくりと時間をかけて木に菌を行きわらせ、自然に近い環境の中、農薬は一切使わずに育てています。一年中生産をするための温かいビニルハウスは、使用しなくなったほど木を活用しボイラーホームで温め、循環した自然にやさしい生産を心がけています。原木ならではの食感と味わい深さが特徴で、生産の数%しか出てこないLサイズの椎茸（ブラックトレー）は1個で25gほどにもなる大きさで、食べ応えがあります。

ほど木の生産量が少なくなり、また世の中の原木椎茸の需要が伸び悩む中、「原木椎茸と菌床椎茸は別なもの。その違いを分かつて食べてほしい」と原木椎茸の生産にこれからも情熱を燃やします。



放射線量を洗い落とす洗浄機の岩手県でも数少ない所有者です。安心安全の椎茸をお届けできます。



2代目立花剛さん。豊かな自然の岩手で「古来からの自然原木ときれいな水だけを使用の原木栽培法」を行っています。農薬、肥料等一切使っていません。

通年 同梱 直送 冷蔵



## 八幡平マッシュルーム

八幡平市 / 企業組合八幡平地熱活用プロジェクト  
ジオファーム八幡平

### 八幡平地熱活動プロジェクトの馬と岩手山の美味しい水と地熱を活用したマッシュルーム

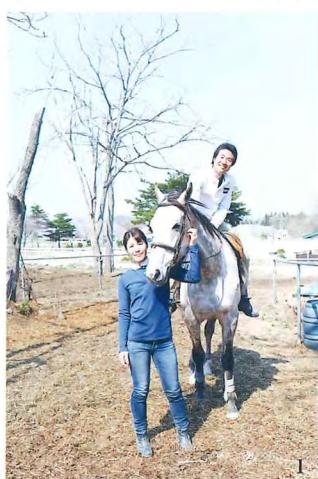
通年

同梱

冷蔵



季節によっては生育が遅れ、出荷出来ない場合もございます。予めご了承下さい。



1 乗馬をする船橋さんご夫妻。

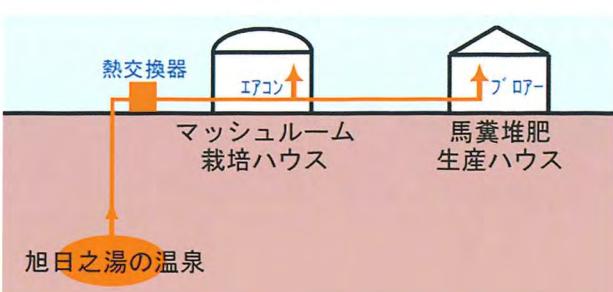
2,3 農薬は一切不使用の安心・安全で美味しいブラウンマッシュルームとホワイトマッシュルーム。



引退した競走馬が殺処分されている現状に「馬を保護する仕組みを全国に広げて、馬たちを幸せにしたい」という競走馬の育成に携わってきた船橋さんは夢を話します。

ジオファーム八幡平では、旭日之湯の温泉を利用し、下の図のように、約 45°C の温泉を熱交換器を使って熱を取り出しマッシュルーム栽培ハウスと、馬糞堆肥生産ハウスへ運んでいます。こうすることで、一般的なハウスに用いられている石油や電気の使用量を大幅に削減し、CO<sub>2</sub> 排出量の削減にもなります。また高温で雑菌関係はほぼ死滅する馬の堆肥を使うことで、馬を保護する仕組みも生まれました。

日本で最初の松川地熱発電所がある地熱のふるさと八幡平で、馬への愛情が詰まった新鮮で元気なマッシュルームの栽培が始まりました。





国産のおが屑を使い、栽培中も化学薬品を一切使わず、徹底的にこだわった舞茸。



安比まいたけ

八幡平市 / (有)安比まいたけ



## 手作りにこだわって育てた 薫り高い舞茸

**通年** **同梱** **直送** **冷蔵**

安比高原の麓・安代地区で舞茸を生産する羽沢さんは、人の命を繋いでいくものに出来るだけ人の手をかけて育てたい、という思いで手作り生産にこだわっています。舞茸はおが屑を使いますが、創業以来、可能な限り地元の広葉樹を使っています。味よし香りよしの舞茸は、その栄養素に成人病予防、抗がん薬効などがあることでも注目。健康と自然の滋味を食卓にお届けしたいと願い、木の栽培にも化学薬品や化学肥料は一切使っていらないものを扱います。

自然豊かな安比の大地で、手間と愛情を注いで育てた安比まいたけ。農薬や殺菌剤など余計なものは一切使用せず、本当に必要なものだけを大切にした自然農法の舞茸です。薫り高い舞茸を楽しむことが出来ます。

自然の雨、風を受け、人の命をつないでいくものには出来るだけ人の手をかけて育てたい。



国産のおが屑を使い、栽培中も化学薬品を一切使わない、徹底的にこだわった舞茸。





大きさに驚き、真っ白な傘に驚く。存在感あるあわび茸。カルシウム、ミネラルが豊富に含まれています。



生、水煮、冷凍があります。個体差がありますが、傘の直径は 10~15cm 程度で、重量は平均 200g~250g です。大きさや重さを指定することは出来ません。1kg 単位の注文で、1.1kg などの数量の端数が発生します。計画的に生産をしていますが、受注、在庫状況により出荷出来ない場合もあります。



## あわび茸

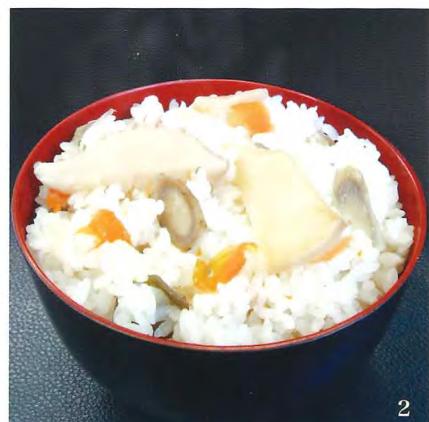
洋野町 / (株)長根商店



## 山の幸と海の幸の融合 まるでアワビのような食感

岩手最北の町、洋野町。太平洋に面したこの町は、海と山の間に位置する絶好のロケーション。春から夏にかけ、海から偏東風が吹くこの付近は、夏も涼しく、天然キノコが生育するのに適している場所です。

白色で肉厚。まるでアワビのような食感と噂のアギタケ。今回、長根商店では、カルシウム豊富なアワビの貝殻の粉末を菌床ブロックに混ぜて培養し、新たなキノコを開発しました。その名も「三陸あわび茸」。まさに山の幸と海の幸が融合した商品といえます。もともとは中国に駐在している社員が3年ほど前に中国の砂漠地帯に自生するアギタケを持ち帰り、洋野町での栽培に取り組んだのがきっかけ。アワビのような食感はそのまま、カルシウム、ミネラルが豊富に含まれており、新たな健康食品として注目を浴びています。



2



3

- 1 1つ1つ大事に栽培しています。
- 2 アワビのような触感と三陸の磯を感じさせる塩味が広がる炊き込みご飯。
- 3 天然キノコが生育できるように、里山の再生にも取り組む長根商店社長、長根繁男さん。



左 大船渡港でのさんまの水揚げ。写真でも活きがいいのがわかる。

右 1人1人の笑顔が活気を作ります。水揚げされた魚も活きがいい。



## 大船渡の鮮魚便

大船渡市 / (株)毛利



## 世界三大漁場『三陸』の最重要港・大船渡 飲食業を知り尽くしているからこそできる 浜と料理人を繋ぐ熱血ホットライン

大船渡港は、岩手県内の最大かつ最重要港湾であり、岩手県内初の外国定期航路として韓国の釜山とも結ばれています。

株式会社毛利では、特殊魚や高級魚を得意とし、旨い魚の宝庫、岩手県大船渡市の魚市場に水揚げされた最高鮮度の魚介類を料理人のニーズに合わせて買い付けし、ダイレクトに発送しています。素材の質にこだわり厳選した本物だけを完璧な梱包でお届けします。

また、料理人の方々が、旬の旨い魚でメニューを組み立てられるように、市場の価格や水揚げ状況を随时お知らせし、「楽に」「楽しく」最上級の食材を手に入れるためのお手伝いをします。



当日水揚げされた鮮魚を活け締めし、15時までに注文を受けたものを、関東には翌日午前着でお送りしています。

**通年 直送 常温 冷藏 冷凍**

1月20日前後から4月20日ごろまで定置網漁が少ないため、漁獲量が減少します。



## さんま

旬はもちろん秋ですが、群れが南下し主漁場が三陸に移る10月上旬以降11月初旬までが本当の旬。中・大型魚が主体となり脂のりも最高になります。



LINEを利用して、  
スピード一な  
販売をしています。

休場日以外の毎日、下のように、LINE又はメールにてその日水揚げされた商品情報をお送りしています。一箱10kgまでを最大とし、送料は関東まで1,200円/箱、関西まで1,400円/箱がかかります。

(2015年7月29日現在)

おはようございます。  
CHEFSWANT盛岡センターです。今日の水揚げ情報をお送り致します。  
ご注文、お問合せは電話のみの受付となっております。鮮魚担当の毛利(直通)  
090-6623-2283まで直接お電話をお願い致します。  
このLINEへご返信頂いても受付出来ませんのでご注意下さい。

**【大船渡水揚げ】**

メジマグロ	5kUP	2尾	k2420
金タイ	20kUP	1尾	k660
平政	4kUP	1尾	k2640
銀さけ(キズ)	1kUP	1尾	k610
サワラ	4kUP	4尾	k1820
	3kUP	2尾	k1820
	2kUP	3尾	k1490
	1.5kUP	3尾	k1270
サゴシ	1~1.5k位	16尾	1100
ワラサ	6kUP	1尾	k390
イナダ	1~1.5k位	15尾	k280
ボラ	1k位	10尾	k330
活アイナメ	1kUP	1尾	k1980
活カジカ	1kUP	1尾	k610
アジ	300~400g位	14尾	k1050
活星ガレイ	600~800g位	1尾	k1760
活平目	2k位(腹赤め)	1尾	k1980
	1k位	1尾	k1320
ペ平目	2.5k位	3尾	k1760
アナゴ	900g位	3尾	k1760
	800g位	1尾	k1760
	700g位	1尾	k1760
	600g位	11尾	k1760
	500g位	18尾	k1760
	400g位	21尾	k1760
	300g位	26尾	k1760
	200g位	11尾	k1540
	100~150g位	40尾	k1540
マンボウ	正肉	17位	k940
水タコ	7k位	2尾	k1100
生うに	塩水入		k13200

**【その他地域】**

カツオ(宮城)	3kUP	9尾	k870
	2kUP	9尾	k830
ノルウェーサーモン	4kUP	2尾	k1540
天使のエビ	30/40	1k入	ケース3850
冷たえび	3L	1k入	2420
ボタンエビXL	1k入	4950	M 1k入 3850
AL赤エビ	31/40	2k入	ケース2750
	20/30	2k入	ケース3300
ホイルエビ	41/50	1k入	1870
伸ばしエビ	13/15	15尾入	P1020
	16/20	20尾入	P910
	21/25	20尾入	P760
えびすり身	500g入	P1430	
力ニ爪	20/30	1k入	3850
力ニ棒	300g	P1650	
ズワイガニフレーク	500g入	P1650	
タコわさ	1k入	P1760	
刻みワサビ醤油漬	300g入	P750	
とりハラミ味付	300g入	P390	
*ネギ塩味、味噌味、にんにく味、 ピリ辛味			
以上になります。よろしくお願い致します。			



## ウニ

三陸のきれいな海で獲れた  
たウニ。梅雨があけると更  
にぐっと味が濃くなります。



## 鮭

適度な身の締まりと脂のり  
を兼ね備えた、三陸最高の  
鮭です。



## どんこ

身は淡白でプリッとした白  
身の魚です。新鮮なものな  
らば刺身が一番です。また、天ぷらも美味しく食べ  
ることができ、肝が美味しい  
ので、たたきや肝入りみそ  
汁、煮付けも最高です。



## 洋野町の鮮魚便

洋野町 / カネニ下苧坪商店 直売店「産直丸魚」



## 岩手最北端の南部もぐりが獲る 手摘みの天然ほやと生うに

産直丸魚は、岩手最北端、北三陸の洋野町種市にある鮮魚店です。地元の種市魚市場、八木魚市場での仲買権を持ち久慈広域、隣県の青森八戸港からの魚介類の入荷もあります。

地元名産品は、夏期販売の南部もぐりが獲る手摘みの天然ほやと、生うにです。

通年で入荷があるのはミズダコ、ヒラメ、アイナメ、ソイ、マコガレイ、ナメタガレイなど。そのほか、春はマス、サワラ、生ワカメ、冬はマダラ、アンコウ、ケガニなどの漁があります。

盛漁期は秋口で、秋鮭・スルメイカ狙いの定置網漁が行われ、この時期は魚種が豊富になります。

鮮魚類をはじめとして、活貝、海そう類、魚卵、塩干・冷凍魚の「魚1本」からの少量小口販売や注文販売の対応が可能です。



「周年で獲れる魚、季節の魚から、良いものだけをピックアップし、高鮮度でお届けいたします！」と話す下苧坪（しとうつぼ）さん。



生出荷は季節が限られますのでご注意ください。





その日獲れた鮮魚を活け締めにし、ご注文の鮮魚のみ詰め合わせてお送りします。14時30分までに注文を受けたものを、関東には翌日午前着でお送りしています。



### ミズダコ

足を薄くそぎ切りにした刺身はミズダコ料理の定番になっている。マダコに次いで需要があり、食感と柔らかさで人気がある。またそれを鍋でしゃぶしゃぶにすると、明らかに生より上。

### アイナメ

北三陸では周年の漁獲があり、他地域ではあまり獲れない1キロアップの大型魚が人気がある。夏が特に味がよく、活け締めなら刺身、洗いで。野締めの鮮魚は値段も手ごろなので、椀物・揚げ物・蒸し物と幅広く使える。



### ソイ

鱗はあまり強くなく取りやすい。皮は厚く、骨はやや硬いが、透明感のある白身はほどよく繊維質で身離れがいい。北三陸では釣り物、刺し網での漁獲があり、値段、品質ともに周年安定している。オールマイティに使える白身魚で、あら、肝、胃袋も美味。



### マコガレイ

活きのいい旬のものなら刺身が絶品。旬は初夏から晩秋に至るまで。旬をはずしてもあまり味わいが落ちない。絹のようなきめ細やかな身は塩焼きに煮つけにとなににしてもいい味である。小振りのものはぜひとも唐揚げに。



### マトウダイ

近年、北三陸でも評価が高まっている魚。小骨が少ないクセのない身質と、旬期の卵と肝が絶品。和洋問わず使えるがフレンチでは特に高級魚。和食の場合は肝を添えた刺身や煮付けで、洋食ではムニエル、ボワレなどで供する。



LINEを利用して、  
スピード一な  
販売をしています。

休場日以外の毎日、下のように、LINE又はメールにてその日水揚げされた商品情報をお送りしています。一箱10kgまでを最大とし、送料は関東まで1,200円/箱、関西まで1,400円/箱がかかります。

(2015年8月現在)



#### CHEF'S WANT種市鮮魚便

【CHEF'S WANT 水揚げ情報】

おはようございます。北三陸、洋野町種市鮮魚担当の下芦坪です。  
発注は09076469412からLINEに返信下さい。  
★★★キロ、価格表示があるものが入荷あります  
★★★  
8/12 入荷分

こちら種市浜は本日でお盆前最終便となります。

#### 【季節の魚】

生ウニ 入荷未定  
ヒラメ(1.5kg)4本 k330 活魚(活〆)  
ヒラメ(1kg)4本 k2800 活魚(活〆)  
ひらか(20kg) k1980  
定置 まんぼう正肉(40kg) k1700  
定置 まんぼう小腸(25kg) k1800  
定置 わらさ(3kg)50本 k300  
定置 トビウオ(300/500g)100本 k300  
磯ツブ(100kg) k1450  
陸奥湾 ホタテ 一枚130円 生食用  
新潟 活サザエ(5kg) k1900  
定置 子ヤリイカ(40kg) k600  
ミズガコ(3kg)3枚 k1000  
ヤナギタコ(5kg)1枚 k780

#### 【南部もぐりの天然ほや】

時化 入荷なし  
大(300gup)中心 k900  
無選別(200~250g)中心 k780

#### 【種市産 活魚/鮮魚】

アイナメ大(900~1kup)1本 k2000 活魚(活〆)  
アイナメ中(600~800g)本 k  
アイナメ小(300~500g)本 k

ヒラメ大(1.5kg~)本枚 k  
ヒラメ中(1kg目回)本枚 k  
ヒラメ小(800g目回)本枚 k  
そげ (500g目回)本枚 k

ナメタ大(900~1kup)枚 k  
ナメタ中(600~800g)枚 k  
ナメタ小(300~500)枚 k  
ナメタP(150~200g)枚 k

マコカレイ大(800g目回)枚 k  
マコカレイ中(500g目回)10枚 k1350 活魚(活〆)  
マコカレイ小(200~300g)枚 k

マソイ特(2kup)本 k  
マソイ大(1kup)本 k  
マソイ中(500~800g)本 k  
マソイ小(300~400g)本 k

黒ソイ特(2kup)本 k  
黒ソイ大(1kup)本 k  
黒ソイ中(500~800g)本 k  
岩手 養殖塩ねかめ 200g 350円  
岩手 塩殖塩ねかめ 1kg 1500円  
岩手 天然塩塩ねかめ 刀山 200g 450円

卯ア 甘塩紅鮭切落とし真空P k1200  
北海道 塩マス 原魚2kg代 流し網休漁 なし  
三陸 ギンザケセンターカットフィレ 一枚1200円  
種市 辛口新巻鮭 自社加工 k2000

種市 天然ほやむき身 170g瓶入 750円  
種市 天然ほや塩辛 170g瓶入 1100円  
種市 天然ほや塩辛 80g瓶入 650円  
種市 かぜ水 170g瓶入 400円  
種市 塩ウニ赤 60g 1900円/本  
種市 塩ウニ白 60g 1600円/本  
卯ア 塩ウニ 170g 1600円/本

塩たらこ 切れ子 2kg箱 2000円/kg 北海道加工

バラ壳可 明太子 切れ子 1kg箱 2000円/箱 北海道加工

バラ壳可 船上加工 紅筋子 k4500 バラ壳可 アメリカ原料

青森加工 ますこ醤油 k4500 バラ壳可 アメリカ原料

以上、よろしくお願ひいたします。



**三陸の海の幸を  
代表するブランド「恋し浜ホタテ」  
醤油なんていらない。  
自然な塩味で試してください。**

### 恋し浜のほたてとムール貝

大船渡市 / 恋し浜青年部（綾里漁協）



「恋し浜」の正式な名称は「小石浜」。小石浜では、昔から盛んにホタテの養殖が行われており、2008年に、小石浜という地名を生かし「恋し浜ホタテ」としてブランド化して販売しています。三陸鉄道の駅名もホタテと同じ「恋し浜」に変更し、観光スポットになりました。

東日本大震災の津波で、恋し浜ホタテの養殖場なども甚大な被害を受けました。養殖業者の多くは船を失ったため、船を共同で使うなどして作業しながら、お届けしている状態です。

恋し浜帆立のおいしい食べ方はやはり刺身。醤油も使わずに、自然な塩味でぷりっぷりの貝柱の甘さが楽しめます。そのまま殻ごと焼くのも絶品です。恋し浜帆立は、肉厚で、甘みのある上質な味わい深いホタテで三陸の海の幸を代表するブランドです。

また、ムール貝は岩手では「しゅうり貝」と言いますが、三陸のムール貝は濃厚な風味と大きな粒ぞろえが特徴です。

ほたて ムール貝  
4-2 月末 7-11 月末 直送 冷蔵

- 1 恋し浜の帆立は肉厚で、甘みがあります。何もつけなくても味わい深いです。
- 2 三陸では「しゅうり貝」と言われるムール貝。濃厚な風味が味わえます。
- 3 三陸鉄道「恋し浜」駅の待合室には「ホタテ貝の絵馬」がかかっています。
- 4 三陸鉄道の駅名も「恋し浜」と変更し、地域を上げてブランド化に取り組んでいます。



綾里漁協の恋し浜青年部は、若手が頑張っています！



## ワカメと海藻

大船渡市 / 株毛利

歯ごたえが違うワカメと  
三陸のミネラルで育つ海藻
通年

直送

常温

冷蔵

生出荷は季節が限られますのでご注意ください。

岩手県はワカメの生産量が全国1位としても知られており、特に美味しいと言われる「早獲りのワカメ」は、年末から春にかけての寒い時期に旬を迎えます。しゃぶしゃぶで食べるとその柔らかさが分かります。それ以外の時期は、塩蔵ものをお届けします。

ワカメはミネラルやビタミンが豊富に含まれていることから、発育盛りの子供や妊婦にとって大切な食品となっています。また主成分であるワカメの食物繊維はアルギン酸が多く、腸の働きを活発にして便秘を防ぐだけでなく、余分なコレステロールや体内のナトリウムを吸着して体外に排出する降圧作用を有するなど、今や健康に必要な成分として注目されています。

また、ワカメの食物繊維に含まれるフコイダンという成分は胃かいようや胃ガンの原因の一つであるピロリ菌を除去する働きがあることが最近の研究で明らかになっています。



## 昆布

寒流系の海藻である昆布は、本州では三陸海岸沿岸北部に分布しており、岩手では久慈市から大船渡市にかけて生息しています。天然ものとして採れる種類は“真昆布”。肉厚で幅が広く、上品な甘みとコクが特長です。まろやかで澄んだ出汁が取れることから、高級出汁に使われることが多く、昆布の中でも最高級といわれています。近年では、養殖も行なわれており、県南部では幅が狭く、独特の苦みと、とろろ分のある“細目昆布”も生産されています。



## ふのり

古くから健康食としてふのりは食されてきました。海のミネラル、特に食物繊維が豊富なことからダイエット食品としても注目を浴びている海藻です。ふのりには、そのネバネバ成分の元である「フノラン（増粘多糖類）」が高濃度に含まれていることが分かつてきており、この多糖類に抗がん作用があり、血液中のコレステロールを下げるなどの研究文献もあるほどです。

## まつも

まつもは三陸地方で生産される特産品であり、磯の風味、歯ざわりなどが楽しめます。その形が、松葉のように糸状であることから、かつては松穂（まつば）と呼ばれていました。焼まつもは、そのままみそ汁に入れて食べ、熱湯をくぐらせ緑色となつたものを酢の物などにして食べます。干まつもは、火であぶり、焼まつもと同様に用います。



## アカモク

近年、ミネラルや食物繊維、ポリフェノール等を豊富に含む点から、健康食品として注目が集まり、学術機関等での研究対象とされています。その結果、高血圧抑制と血糖上昇予防、抗腫瘍作用、コレステロール低下に効果のあるフコイダンや、骨粗しょう症予防に役立つビタミンKが豊富に含まれていることが分かりました。





## 広田湾の牡蠣

陸前高田市 / マルテン水産



### 大きさに感動、味に感激！ 他では味わえない広田湾の牡蠣

- 1 大きく、プリッpriの牡蠣。清浄海域なので、生でも食べられます。
- 2 広田湾は全国でも数少ない清浄海域ですが、減菌を 48 時間行い、細心の注意を払って出荷しています。  
※清浄海域とは牡蠣の養殖の理想とされる海域であり、生食が可能な指定海域です。
- 3 生食でも美味しいですが、蒸し牡蠣もオススメです。

11月初旬より出荷をはじめ、最長6月まで出荷します。春先の3～6月の牡蠣は身入りも良く、すごく旨いと評判です。花見牡蠣と言われるだけあり、この時期の牡蠣は通の方には外せません。M、ML、Lの3種類ありますが、殻の大きさではなく、身の重さで規格分けされます。M：100～150g、ML：150～200g、L：200g以上。Lに近づくにつれ数は少なくなります。毎週決められた曜日に出荷しますので、3日前注文をお願いします。

11-6  
月

直送

常温

季節により  
冷蔵





奇跡の一本松（撮影：2013年8月）

- 1 広田湾で牡蠣の養殖を行う佐々木真さん（右）。地域最年少として日本一の牡蠣作りに精がります。
- 2 牡蠣のいかだが並ぶ広田湾。震災前より数が少なくなった分、一つ一つに栄養が行き渡ります。
- 3 いかだは近隣から伐採された間伐材を使用します。大人4人でも1日2つ作るのが精一杯です。

陸前高田・広田湾の牡蠣は日本一の品質と大きさと味を備えております。  
これからも、この日本一の牡蠣を作り続けます！



広田湾は岩手県沿岸南部・陸前高田市に位置し、気仙川と矢作川の清流が流れ込む栄養豊富な環境にあります。3.11の大震災により地形の変化はあるものの他の海では出来ない国宝級の牡蠣を育てられる環境は変わりません。

気仙川などから流れ込む栄養豊富なプランクトンを餌にする広田湾の牡蠣は2年～3年物と、日本一の品質と大きさと味の三拍子を兼ね備えた牡蠣です。殻の形は大きい物でも丸みがあり、中身はパックリとしており、噛めば噛むほど甘味が出てくるのが特

徴です。

広田湾で使われるいかだは近隣の森林から伐採される間伐材を使用しています。潮風があたった木だと耐用年数が長くなるのですが、近隣の間伐材を使用することで、森林の手入れをし、牡蠣にとっていい海の環境が保たれます。

大震災後、生産者は1/3に減りましたが、その中で最も若い生産者である佐々木真さんが次の世代にもこの日本一の牡蠣を残していくこうと奮闘しております。



## いわいすみ短角牛

岩泉町 / 岩泉産業開発



### 脂肪分が少ない赤身肉 味わい深い岩手が誇る短角牛

通年

同梱

直送

冷蔵

毎週金曜日の出荷となります。

いわて短角和牛は明治4年、在来種の南部牛と外来のショートホーン種の掛け合わせにより誕生しました。全国に名高い、松坂牛や神戸牛、岩手が誇る「前沢牛」などは「黒毛和種」であるのに対し、こちらは「日本短角種」という品種で、脂肪が少なく赤身主体の肉質が特徴です。

短角和牛の一番の特徴は「夏山冬里方式」と呼ばれるその飼育方法にあります。岩手の高原が青々としてくる5月になると牧野に放牧され、山の木々が色づく10月に里の牛舎に帰ってきます。春から秋の間、北上山地の広大な大自然の中でのんびりと過ごし、ストレスを溜めずに育ちます。自然放牧で育つので余分な脂肪を落とし、牛肉本来の赤身の旨み成分（アミノ酸等）が凝縮された



誕生後24か月後を目途に生肉として出荷される短角牛ですが、誕生後2ヶ月後～8か月後にかけては標高800～1000m、20～100haの広大な放牧地に放たれて過ごします。牧草や野草を食べながら大自然の中で運動して過ごしているので、丈夫で引き締まった美味しい牛肉が出来上がりります。

牛肉となります。赤身肉の味を求める方や、健康と安心を求める方には最高の肉でもあるのです。

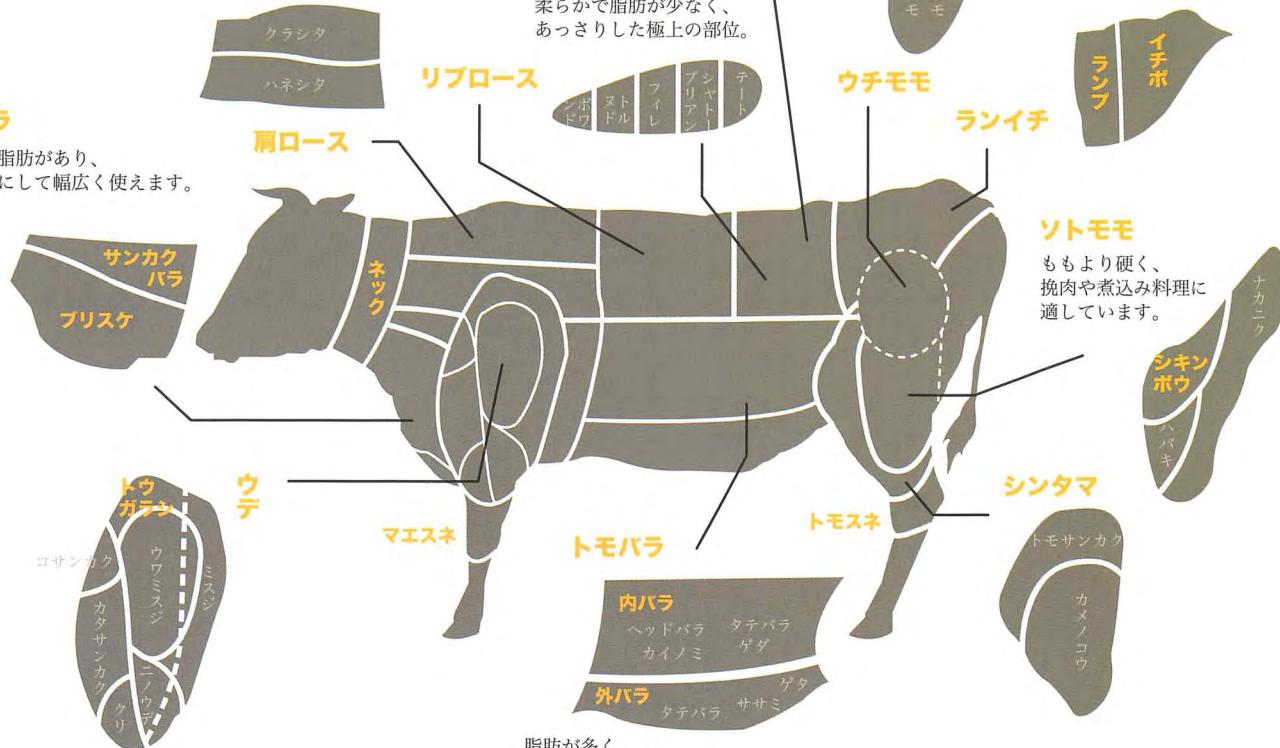
霜降り肉の様な柔らかさはない分、噛めば噛むほど美味しい肉なので、ステーキやローストビーフ、ポトフなど、味付けの濃くない、肉の風味を生かした料理が向いています。

## 牛肉部位解体図 正肉版

肉類

### 肩バラ

適度に脂肪があり、薄切りにして幅広く使えます。



※太文字の部位を取り扱っております。



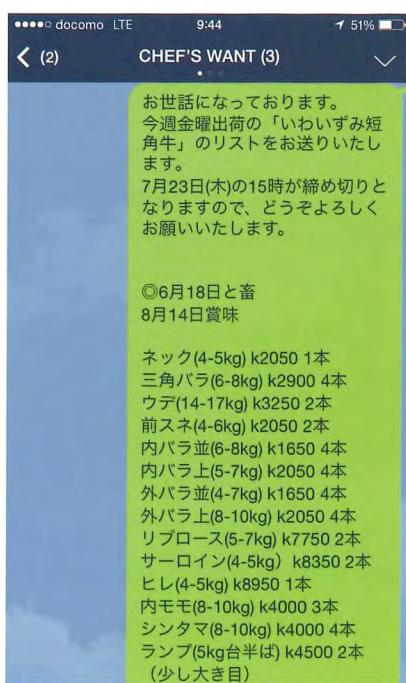
脂肪分が少ない赤みの高タンパク牛肉です。旨味のもととなるアミノ酸をたっぷり含み、噛むほどに美味しさが広がります。



丹精込めて短角牛を育てている畠山さん。



毎週月曜日に LINE とメールにて、今週入荷分を送っていますので、ご予約はお早めにお願いします。



基本プロック単位での注文となりますが、皆様のご要望にお応えし、分割したプロック肉としての予約販売も開始しました。こちらも定期的に LINE やメールで発信しています。

美味しいリンゴとイオン水で育む  
盛岡の大自然の中  
のびのびと暮らす健康。ポーク



1



2



3



1 生産者：石川農場の石川さん（右）と、取り扱い精肉店：くのへ屋肉店の小井田さん

2 生後 20 日間は母乳のみで育ちます。母豚も、イオン水やリンゴを食べて育ちます。

3 農場内のリンゴの木にもイオン水を散布しています。それによって光合成が盛んになり、味も良くなります。

4 栄養たっぷりのリンゴを皮ごといただきます！

5 安全で安心な環境で、健康に育った豚肉「もりおかあじわい林檎ポーク」。おいしさと共に、お手頃な価格も魅力の一つです。



5

### もりおかあじわい林檎ポーク

盛岡市 / 石川農場

通年

同梱

冷蔵



「もりおかあじわい林檎ポーク」は、ランドレースと大ヨークシャーを掛けた雌に、デュロックの雄を掛け合わせた三元豚で、盛岡の丘陵地で育てられています。

離乳直後からマイナスイオンが豊富なイオン水（電子水）を飲んで育ちます。イオン水は、さまざまな栄養も吸収しやすくなります。また老廃物も運び出るので、細胞一つひとつが元気になり、免疫力も高まります。

配合飼料はトウモロコシ、大豆、魚粉、木炭粉末等を混ぜたもの。加えて、ビタミンCたっぷりのリンゴを食べて、すくすくと成長していきます。



いわて牛

岩手県内



大自然を父、  
作り手の思いやりを母として…  
その美味しさはまさに  
芸術品ともいわれる

澄んだ空気と美しい水、そしてすくすくと作物が育つ肥沃な大地。この豊かな大自然と、肉牛産地としての伝統に恵まれ、いわて牛は生まれます。

日本最高級のブランドを支えるのは、まず子牛から飼育まで一貫した生産体制。そして一頭一頭を慈しむ、畜産農家のきめ細やかな愛情。いわての大自然を父として、つくり手の思いやりを母として、芸術品とも言われる美味しさが育てられます。



豊かな風土、澄んだ空気と美しい水、そして肥沃な大地に恵まれ、自然循環型農業のもと、育ちます。全国肉用牛枝肉共励会において、多数の日本一に輝いている高品質・安全・安心のブランドです。

岩手しわもち牛  
生産者 畠山さん

**通年 同梱 直送 冷蔵**

良質なたんぱく質が豊富に含まれ、すぐれた肉質、豊かな風味は一口食べれば納得。肉色も良く、熱を加えると一層風味が増す。



新鮮な生肉を食すこと  
ができる。いわて牛の  
握りは有名。



#### いわて牛 銘柄リスト

- |           |          |
|-----------|----------|
| ○ いわて零石牛  | 零石町      |
| ○ 岩手しわ牛   | 紫波町      |
| ○ 岩手しわもち牛 | 紫波町      |
| いわてきたかみ牛  | 北上市      |
| いわて奥州牛    | 奥州市、金ヶ崎町 |
| ○ いわて前沢牛  | 奥州市      |
| いわて江刺牛    | 奥州市      |
| いわて南牛     | 一関市、平泉町  |
| いわて遠野牛    | 遠野市      |

○ : 取扱商品



## カシオペアブルー

二戸市



### 7月中旬～お盆前までの3週間限定出荷 500円玉級の大玉ブルーベリー

カシオペアブルーとは、二戸地域が寒暖差の激しい気候風土に適したブルーベリーの産地化を目指し、ブルーベリー最大粒種「チャンドラー」のうち 500 円玉級 (5L) の大きさの実を厳選したブルーベリーのみを指します。栽培期間は短く、更に数量も限られており大変貴重です。カシオペアブルーは、その大きさのため、1 粒でも食べごたえ充分です。

まるでプレゼント！  
味わいだけではなく、  
見た目でも他のブルーベリーとの差別化  
が期待されます。



#### カシオペア連邦

生産地である岩手県二戸地域は、5つの市町村の中心を線で結ぶとカシオペア座の「W」の形になることから、この名がつけられました。



1 食べるのがもったいないほどに、まるで宝石箱のようなブルーベリーは圧巻です。

2 500円玉がすっぽりと入ってしまうほどの大きさは、類を見ないほどの大きさです。

3 大自然の環境の中育つチャンドラーは、甘みと酸味が調和し、風味も優れています。

7月  
中旬～末

同梱

冷蔵



1



3



2



4

- 1 発送時のイチゴ。他のイチゴにぶつからないよう丁寧に並べています。
- 2 これぞイチゴスマイル。
- 3 色からみずみずしさが伝わる。イチゴの赤は、誰もが好きな色です。
- 4 清潔感のある農園。作業もはかどります。



## イチゴ

八幡平市 / (株) サラダファーム



## 土いらずのイチゴ 東北唯一の新しい栽培のカタチ

冬季      夏季

12-4  
月      7-8  
月

同梱

常温

冷藏

冷凍

サラダファームの栽培方法は従来のものとは異なり、立体多段式完全循環型溶液栽培システムという方法で、非常に摘みとりに適した東北では他に見ない栽培方法です。

園内は白を基調とした内装で、土を使用していないため大変衛生的です。

冬に約7種類、夏1品種を作っています。減農薬に努め、お客様のもとへ常にベストな状態でお届けします。調理用に冷凍いちごも扱っておりますので、デザートやソース用にぜひご利用ください。

10月  
から**ブラムリーズシードリング**

イギリス原産のクッキングアップルで、加熱するとトロトロに煮溶け、豊かな香りと風味は抜群！甘味少なく酸味が多いので、アップルパイ、ジャムはもちろん、肉料理のソースなどにも利用されています。

11月  
から**紅の夢**

最大の特徴は果肉が赤いこと。これまでの「渋くて生では食べられない」という問題が克服され、酸味の効いた生食ができるおいしいリンゴです。

12月  
から**春紅玉**

紅玉と似ていますが、酸味がより強く、肉質もより硬く、糖度も高いです。酸っぱく硬いリンゴがお好きな方は生でもおいしく食べられ、調理用としても活用でき、保存のきく果実です。

10月  
から**紅玉**

甘みと酸味のバランスがよく、煮くずれしにくいため、料理、調理用に人気です。タルトタタンやアップルパイにいかが？

12月  
から**グラニースミス**

大きさは中位、円形で果皮は緑色ないし黄緑色で、歯応えがあり酸味が強いが風味もあります。酸の効いた硬いリンゴを好む方には生食もおすすめできます。

12月  
から**コックスオレンジピピン**

イギリス人が「世界一おいしい」と自慢するリンゴです。イギリスの最主要品種であり、見た目はサビが多く貧相ですが、本当のリンゴの味がします。

**調理用リンゴ**

盛岡市 / サンファーム



## その後の味を思い描いて作る 調理のための特別なリンゴ

調理用のリンゴ、特にヨーロッパの品種を多く作る。また、今は作られなくなったリンゴもここサンファームでは作っている。

「日本人は果物をそのまま食べることに偏り過ぎている」と思い、吉田さんは調理した後も美味しく食べられるリンゴを栽培し始めた。

タルトタタン用のレネット、火を通して美味しいと言われるブラムリーズシードリング、ジュースにして美味しいコックスオレンジピピン。そういういろいろなリンゴを作り、県内外へと広めていく。



紅の夢ジャム 300g

ブラムリーズシード  
リングジャム 300g

調理用リンゴを作る吉田ご夫妻。


同梱
常温

生育により出荷時期は異なります。ジャムは要予約。ご注文を受けてから製造となります。他各種ありますので、お問い合わせください。



1



2



3

- 1 「身体にやさしい食品作り」をめざし、合成着色料・保存料・調味料などはいっさい使用していない早野ファームの食材。
- 2 ビタミンが豊富で、特にイノシトールが最近注目されています。イノシトールは肝脂肪低下に効果が期待されているといわれ他のビタミンと同じく水溶性で、肝臓での脂肪代謝も活発にすることから、脂質を下げる効果があるようです。
- 3 水が綺麗な岩泉で、太陽を浴びながら育つほおずき。



## 食用ほおずき

岩泉町 / 早野ファーム



## 岩泉の自然豊かな大地 太陽をたっぷりと浴びたほおずき

岩泉という土地には、日本三大鍾乳洞の一つに数えられる龍泉洞があり、ここでボトリングされた天然水はモンドセレクションにおいて大金賞を受賞し世界に知られています。また、いち早く畜産酪農を取り入れた先進地として言われ、この地を発祥とする牛追い歌の一節「田舎なれども南部の国は西も東も金の山」の通り田舎なりに豊かな文化を育み伝承してきました。

このような自然豊かな環境の中で「食用ほおずき」は作られます。コロンビアでは "1日1個のほおずきは医者要らず" と言われるほど頻繁に食べられ、フランスでは、フェサリスといわれ高級食材として人気です。チョコレートをコーティングしたり、ジャムにしたり、もちろんそのままでも美味しいフルーツです。



ほおずきを使用したソースが彩りを添える。用途は様々で、ピューレ状にしてゼリーやムース、アイスクリームにかけたり、サラダに散らしても美味しく、また肉料理などの付け合わせとしても相性が良い。

生食

9-11  
月

同梱

直送

冷蔵

冷凍

1月  
から

同梱

直送

冷凍

冷凍の場合は、通年になります。  
殻付きの他、ジャムやソース用の殻無しもあります。

# 雑穀・古代米

軽米町 / みろく農園

**農薬、化学肥料不使用の  
先人たちから続く、穀物の営み**

軽米町にある森に囲まれた雑穀畑は、農薬が飛散してくる事もなく、自然に優しく人にも優しい雑穀が作れる環境が整っています。そんな二戸地域（二戸市・軽米町・九戸村・一戸町）の大 自然に囲まれた環境の中で厳しい6項目の基準（二戸地域雑穀ブランド認証基準）を満たし、安心・安全な方法で栽培されています。

通年

同梱

冷蔵



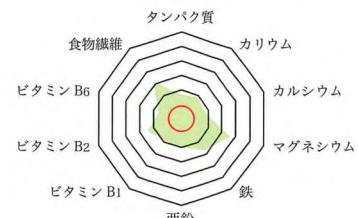
## 1 ひえ

野生のイヌビエが原種で、日本で栽培化された日本産の雑穀。



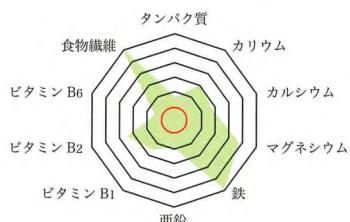
## 2 いなきび

マグネシウム、鉄分、亜鉛を多く含み血液をきれいにして体内環境を整える働きがある。コクや甘みが強く、強い粘りが特徴。



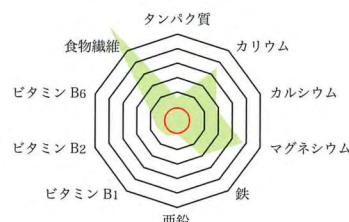
## 3 あわ

良質たんぱく質や鉄分に富む栄養価に富んでいる食べ物で、消化吸収もよい



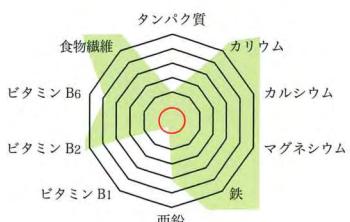
## 4 たかきび

別名「もろこし」。白米と比べてタンパク質やミネラルなどが豊富。赤ワインと同じポリフェノールやマグネシウム、カリウム、食物繊維が多く含まれる。



## 5 アマランサス

最も小さな雑穀。カルシウムは白米の約32倍と栄養価が高い。種皮が柔らかく精白せずに全粒食べることができる。



※チャートは、精米の栄養素を1とした時の栄養含有量です。



6 押麦

世界最古の穀物の一つといわれ、ビタミンB群やカリウム、カルシウムを多く含む。



7 玄米

ビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含んでおり、健康を保つための栄養素がほとんどある。



8 青豆

通常の大豆に比べてベータカロチンが豊富で、クロロフィル（葉緑素）を含む。



9 黒豆

基本的な大豆の栄養素に加え、黒い皮の部分に抗酸化作用をもつといわれるアントシアニンを含む。



10 小豆

浸水せずに煮ることでできる豆。特に大粒で煮崩れしにくい品種は大納言と呼ばれる。



11 大豆

たんぱく質と脂質が豊富で、米と食べるとバランスが良い。



12 そばの実

タンパク質やビタミンB群のほか、機能性成分ルチンを含む栄養価の高い食品。



13 もち玄米

普通の玄米に比べ、特にガンマ-アミノ酪酸（ギャバ）や植物性乳酸菌がいっぱい含まれる。



14 黒米

黒米は古代米の一種で、古くからお祝いの米として珍重されてきた。黒米の色素はブルーベリーなどに含まれるアントシアニン系のポリフェノールが含まれており、必須アミノ酸、ミネラル、ビタミンなども含まれる。



15 赤米

赤米は薄い赤色のお米のこと。あかまい・あかごめとも呼ばれている。2千年前に中国大陸から伝わり、ヌカの部分にはタンニンを含んでおり、たんぱく質や各種のビタミン・ミネラルが多く含まれる。



16 緑米

玄米の色が緑色を帯び、秋には紫がかつた稲穂をつける。全国でも生産量が少ない貴重種のもち米で、亜鉛やマグネシウム、繊維を豊富に含み、血液浄化や精神安定などにも効果があると言われている。



一面に広がるアマランサスの雑穀畑。赤が緑によく映える。



五穀ブレンド米 1~5

ひえ、あわ、いなきび、アマランサス、たかきびをブレンド。粒の小さい雑穀をブレンドしました。ご飯と混ぜた際に、比較的炊きやすいブレンドです。



十五穀ブレンド米 1~15

ひえ、あわ、いなきび、たかきび、アマランサス、押麦、玄米、青豆、黒豆、小豆、大豆、黒米、赤米、そばの実、もち玄米をブレンド。豆類が多く入っているため、食べたときの食感が楽しい。

## 豆類

盛岡市 /  
オガサワラ農園他

「畠の肉」とも呼ばれる大豆をはじめ、岩手県は豆類の生産が盛んです。色とりどりの個性のある野菜を作らせてる「オガサワラ農園」さんは、豆類も個性ある豆を少量多品目で作られ、野菜同様、農薬を極力使わずに育てています。

## 料理に彩りも添える栄養源 十豆十色、カラフル豆



12月  
から

同梱

常温

少量のためなくなり次第、  
終了です。



1 マンズナル



2 うずら豆



3 紅しぶり



4 貝豆



5 とら豆



6 パンダ豆



7 白花豆



8 紫花豆



9 黒花豆



10 黒平豆



11 秘伝豆



12 金時豆



13 岩手大納言



14 黒千石大豆



15 鞍掛豆

金時のコクをいかした甘煮、煮汁を利用した蒸しパン、揚げ物や煮込みなど利用範囲は広い。

豆ご飯、砂糖煮、カボチャとのいとこ煮などで。大粒で煮くずれしないのが特徴。

小粒で病気に強く、皮は黒く、中身は緑色の珍しい豆。

かためにゆで酢とめんつゆで一晩くらいたけるとおいしいひたし豆ができる。濃い味が特徴。

穀類



- 1 盆地にあるたんぽは、日中は気温が上がり夜は冷涼。気温の差が大きくなり美味しいお米が出来る。
- 2 土壌、灌漑水の元となる母岩、母材が蛇紋岩、黄色土が豊富なミネラルを作る。
- 3 稲刈りの様子。おいしい新米を早く食卓にお届けしたい。
- 4 限定完熟米。下のマークは、そのキャラクター。



## 特別栽培米 あさ陽米

紫波町 / 作山ファーム



## 「うま味」がたっぷり♪ 独自の製法が生んだ完熟ミネラル米



施肥設計アドバイザー、農薬管理使用アドバイザーの資格を合わせ持ち、農薬・化学肥料・化石エネルギーの削減に努め、「食」に対する消費者様の信頼向上に努めております。

代表の作山修悦さん

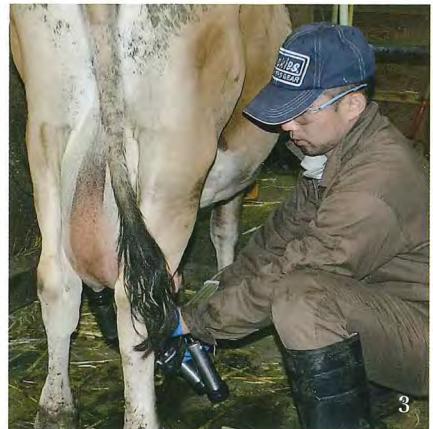
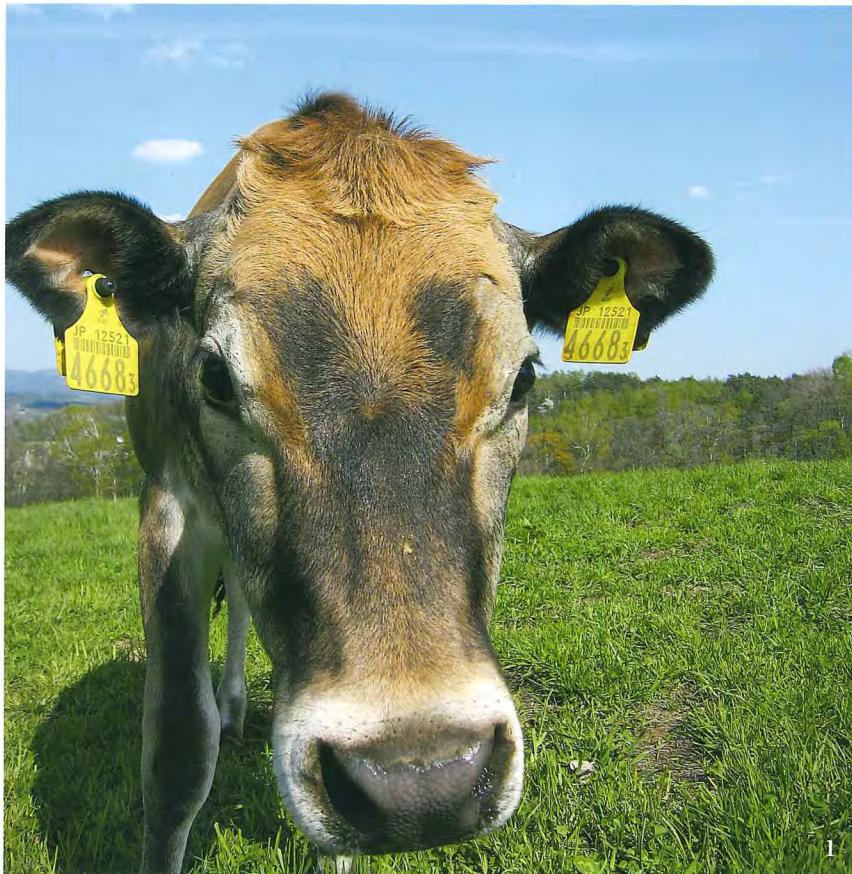


紫波町は、“北上盆地”に位置しており、ここは「盆地特有の昼夜の気温差」と、西側直近に山がなく「日照時間が長い」という、お米を作る為の優れた環境で、県内でも美味しいお米がたくさん収穫される地域として有名です。

「限定完熟米」はミネラル分豊富な土と水に恵まれた田んぼで栽培され、知識と経験による施肥理念と灌漑理論により、根が土中の深いところまでのび止葉（とめば）も大きくなります。そのことにより刈り取り期間まで土中の養分がモミに供給され十分に「登熟」が進み、「ミネラル分」豊富な美味しいお米ができます。加えて、仕上げには独自の「低温三段乾燥」を用いています。この乾燥方法では刈り取ったモミを低温で乾燥し、十分なテンパリング時間をとった上で三回に分けて全行程 36 時間かけて調性しております。

独自の低温三段乾燥により、新米はもちろんのこと月日がたってもうま味の劣らない作山さん自慢のお米！ひとめぼれのうま味を凝縮した【完熟ミネラル米】を、是非味わってください。

通年 同梱 直送 常温



**ジャージー牛の  
モツツアレラチーズとフロマージュ・ブラン**  
一戸町 / おさんぽジャージー三谷牧場



## 搾りたての生乳を100%使用した極上の逸品 季節で味わいも風味も変わる 自然本来の味に感動

岩手県北部の奥中山高原に三谷牧場はあります。牧場主の三谷さんは大阪出身で、大学卒業後日本各地の農場で働き知識を習得した後に、平成16年岩手に移り住みました。全国でも数少ない自然放牧で、冬を除いた5月～11月までの間牛を放牧しています。三谷牧場では、小型で、搾乳量も他の牛に比べて少ないですが、乳脂肪率が高くカロチンを多く含み濃厚な質のいい乳を出す「ジャージー牛」を飼育しています。牛たちのごちそうである牧草の土壤づくりにも気を配っており、ミネラルのバランスやカルシウムなど地中の栄養バランスを考えながら土作りをしています。

ベースとなる牛乳は、65°Cの低温殺菌をしており、凝固剤、防腐剤、香料などは一切使用していません。

チーズは柔らかく、濃厚なコクの中に生乳のフレッシュさもあり、バターのような風味のするろけるチーズです。溶け出した黄色い液は、チーズのジューシーさを物語っています。成型したチーズをいれる食塩水は、ベトナム産の自然海塩を使用しています。製造日は週一回で、一回に造るチーズの量は多くて20kg。とっても希少なチーズです。

- 1 自然豊かな丘陵地に放牧されているジャージー牛は栄養ある牧草を食べて健康に育ちます。
- 2 ジャージー牛乳を100%使用した柔らかく風味豊かなフレッシュチーズは、添加物や加熱処理をせず真空パックします。
- 3 毎日1頭1頭の乳を丁寧に搾る農場主：三谷剛史さん。



**モツツアレラチーズ**

もっちりとした食感の中に、ミルクのコクと爽やかな酸味のあるモツツアレラチーズです。



**フロマージュ・ブラン**

こってりとコクのある食感に酸味が加わり、ヨーグルトとクリームチーズの間にあるような、何にでも合うオールマイティーなチーズです。



毎週金曜日のみの出荷となっておりますので、注文は水曜日 16:00 までに承ります。

品質保持期限 D+8日

品質保持期限 D+20日

品質保持期限 D+20日



### くずまき高原牛乳

75°C15分殺菌でノンホモ（無均質）牛乳です。そのまま静置しておくとクリーム（脂肪）層ができるのが特徴です。

品質保持期限 21日



### くずまき高原 青のヨーグルト

牧場産生乳を使用し、ソフトな食感を実現しています。上部にふんわりとクリーム層が出来ます。無糖と加糖タイプがあります。

品質保持期限 21日



### くずまき高原 ヨーグルト

牧場産牛乳100%使用。保存料、安定剤、一切不使用で乳酸菌の作用だけで凝固させた濃厚で甘さ控えめのドリンクヨーグルトです。

品質保持期限 21日



### クリームチーズ(プレーン・山ぶどう)

アメリカ発祥の軟質チーズ。熟成せずに作るフレッシュタイプです。乳酸菌がもたらす微かな酸味の中にも甘味があり、口あたりも滑らかのが特徴です。

品質保持期限 60日



### モッツアレラチーズ

モッツアレラの語源はイタリア語のモツツアレ。引きちぎるという意味です。フレッシュタイプは鮮度が命。熟成せないので色は白く、塩水に浸してあります。弾力のある歯ごたえで、どんな料理にもよく合います。

品質保持期限 21日



### カッテージチーズ

脂質4%前後の低脂肪タイプなので、さっぱりとした味です。サラダに入れたり、ジャムや蜂蜜、スパイスなどと混ぜて使うのもオススメです。



### ゴーダチーズ

熟成に3~6ヶ月と、ゆっくりと熟成させます。まろやかさの中にもコクのある味わいが特徴です。



### さけるチーズ

生乳と食塩だけで作った日本人向けの食べやすいナチュラルチーズを棒状にし、手で裂けるようにしたタイプです。



商品によっては在庫が無い場合がありますので、ご注意ください。



## くずまき高原牧場の乳製品

葛巻町 / くずまき高原牧場



## 大地、水、空気 自然の恵みをたっぷり受けた乳製品

北緯40度に位置する葛巻町は、酪農と林業がさかんな町です。酪農は明治25年に乳牛を導入して以来、牛の頭数と牛乳の生産量ともに東北一の酪農郷を築いています。くずまき高原牧場は、土づくりから草づくり、牛づくり、そして牛乳の生産・加工まで、すべての仕事に責任が持てる牧場として、「あんしん宣言」を出しています。

豊かな大地、清らかな水と空気の中で、ホルスタインがのんびりと草をはみ、自然の恵みをたっぷりと受けた乳製品がつくられています。チーズは搾りたての新鮮な生乳のみを使用し、一つ一つ丹念につくり上げました。マイルドでクリーイー。クセがなく食べやすいのが特徴です。



温度を少し上げながら攪拌して、水分が抜けるのを促進します。



自然溢れる牧場の夜には一面に星が広がります。



加工品

今注目されている健康食材  
「エゴマ」は胡麻じゃない!?  
醤油、油、マスタードなど  
様々な調味料としても大活躍



エゴマスター<sup>ド</sup>  
盛岡市 / (株) 浅沼醤油店



大正13年創業の老舗醤油店「浅沼醤油店」が手がける調味料は、醤油・味噌の他50種類以上と、今までの醤油店の概念を変え、岩手の調味料開発の最先端を行っています。その中でも消費者にも料理人にも一番の注目をされているのが「エゴマスター<sup>ド</sup>」。市販されている一般的な粒マスタードは練られていることが多いですが、このエゴマスター<sup>ド</sup>はプチプチ粒だけの正真正銘の粒マスタードで、辛みの少ないイエローマスター<sup>ド</sup>を使用しています。更に健康食材の「エゴマ」も使用しているのがこのマスタードの特徴です。エゴマは血流改善などに役立つと言われ、 $\alpha$ -リノレン酸を多く含んでいるシソ科の植物です。粒のままなのでエゴマの栄養を丸ごと摂取でき、化学調味料不使用なので、プチプチ食感だけでなく素材の風味も抜群の調味料です。サラダ・マリネはもちろん、焼いたお肉やお魚など様々な料理にお使いいただけます。

通年 同梱 直送



エゴマスター<sup>ド</sup>

左の大瓶が業務用サイズで  
1本 330g。1本から出荷可  
能で、他の商品との同梱も  
可能です。



### それぞれのシーンに合わせたラインナップ ~ エゴマシリーズ ~



#### エゴマ醤油

エゴマの搾りかすを約1年かけて発酵熟成させました。大豆・小麦アレルギーでもいただけます。



#### エゴマドレッシング すりエゴマドレッシング

エゴマ醤油をベースにえごま油を加えた和風ドレッシング。右は、すったエゴマとごまと加えたドレッシング。



#### エゴマー油

エゴマ油、なたね油、ごま油を黄金比率で調合し、低温3段抽出法により風味の良さを実現。



#### 水だし エゴマつゆ

エゴマ醤油のベースに三陸産真昆布と花鰹をすり潰して加えました。



岩手県一関市大東町で作られるエゴマは、菜種油などを生産・加工・販売している「花菜油(はなあぶら)の会」の皆さんによって無農薬・無化学肥料で栽培されています。



エゴマ油の搾りかすを原料料にして作られたエゴマ醤油は「アレルギーの子ども達のため、なんとか大豆以外で醤油をつくりたい」という「浅沼醤油店」さんと「花菜油の会」の皆さんの想いがたっぷりつまっています。

エゴマはシソ科の植物。食べると十年長生きするといわれ、「じゅうねん」とも呼ばれます。発ガン性物質の抑制や免疫力の向上、花粉症などのアレルギーやアトピー、高血圧の予防などに効果があるといわれる $\alpha$ -リノレン酸が50~60%含まれ、食材として注目されています。



## わかさぎ魚醤

盛岡市 / 岩洞湖漁業組合 × (株) 浅沼醤油店

### 本州一厳寒湖のわかさぎから 絶品魚醤が誕生

岩洞湖が位置する盛岡市玉山区藪川は、氷点下20度を記録する地域。本州一極寒の湖は、わかさぎ釣りのメッカとして知られています。農業用水や発電を目的に造られたダム湖で標高が高いところにあるため、生活排水が混ざらず、水質が良く、わかさぎの餌となるプランクトンが多く生育しています。

天然のわかさぎも増えていますが、昭和45年に漁業組合が発足して以来、毎年2億3千万粒ほどの卵を孵化させて、湖に放流しています。きれいな水質を保つため、季節を問わず、組合の皆さんはごみの撤去や草取りを欠かしません。このように、地元の人々の手によって、冬の恵みが守られてきました。

日本初となるわかさぎの魚醤づくりは、藪川の地場産品を考えていた岩手県工業技術センターの畠山誠さんがきっかけ。何度も製法を試行錯誤し、たどり着いたのは昔ながらの伝統技法でした。製造は創業100周年を迎える老舗・浅沼醤油店、獲れたての鮮度の良いわかさぎをその場で塩漬けにし、工場で

春から育ったわかさぎは冬までに6センチほどに成長。氷上釣りシーズン終了後、網ですくい上げたわかさぎで、魚醤を作っています。



通年 同梱 直送 常温

1年以上かけて丁寧に熟成させていきます。常温でじっくり分解が進むと、わかさぎのたんぱく質がアミノ酸となって溶け出していく。寝かせた後、絞り、ろ過、火入れをすると魚醤が完成します。

わかさぎは他の魚に比べて臭みが少ないため、魚醤特有のクセがなく、まろやかな味わいです。苦味も少なく、上品な旨味が持ち味。主役を引き立てる新しい調味料といえます。通常の塩や醤油のようにお使い下さい。

左は、シュッとそのまま吹き付けるスプレータイプ(50ml)。いつもの料理でも違う味わいが出ます。右は業務用(150ml)、1ℓもあります。





釣り客は年間23,000人ほど。全国から釣り人がやってきます。



右は約10ヶ月熟成させた魚醤、左はそれを濾過したもの。ヒスタミンについても調査し、安全性を確認しています。

天ぷらなどの料理に直接シャツとかけいただきます。もともとの食材の品が高く感じられ、美味しくいただけます。

平成26年度「岩手県水産加工品コンクール」にて、農林水産大臣賞を受賞しました！



左から、岩手県工業技術センター畠山誠さん、岩洞湖漁業組合の監視長・佐々木俊夫さん、浅沼醤油店の浅沼さん。



広大な面積の岩洞湖。東北地方を代表する氷上ワカサギ釣りのメッカで、シーズン中には地元組、遠征組をふくめたワカサギフリークで大変な賑わいをみせる。

