



【タラの芽】

タラノキの若芽がタラの芽で、独特のコクと軽い苦味があって、山菜の王様と呼ばれるほど美味しい山菜です。
 陽射しをいっぱい浴びた「天然タラの芽」は、太陽に向かって太く大きく育ちます。日光によって栄養豊富になった天然たらの芽は、赤紫色が混じった黄緑色になります。



【ふきのとう】

フキノトウはフキの花のつぼみで、まだ葉が出る前にフキノトウだけが独立して地上に出てきます。寒さに耐えるように、ツボミを何重にも苞(ほう)が取り巻いています。独特の苦みを少なくするためには、あまり成長していない小さなツボミや、採れたてのものを選ぶとよいです。独特の香りとおほろ苦さが春の息吹を感じさせ、春の訪れを感じることができます。

[収穫時期] 1月～
 [生産地] 県内各地
 [栽培方法] 栽培または天然
 [規格] 約50g

最盛期											
1月	2月	3月	4月	5月	6月						12月

[収穫時期] 2月～
 [生産地] 県内各地
 [栽培方法] 栽培または天然
 [規格] 約50g

最盛期											
1月	2月	3月	4月	5月							12月



【うど】

林の際など日当たりのよい場所か、半日陰の傾斜地などに自生したものを山うど、軟白栽培(日の当たらない地下で株に土を盛り暗闇の中で栽培する方法)による白いものを白うどと呼ばれています。

[収穫時期] 3月～
 [生産地] 岩手、秋田、青森
 [栽培方法] 栽培または天然
 [規格] 約200g

最盛期											
1月		3月	4月	5月	6月						12月

【しどけ】

キク科の多年草で和名はモミジガサ。方言にはシドキ、シドケ、シドキナ、シンドキ、キノシタ、トウキチ、ストケなどいろいろな呼び名があり、東北地方では一般的にシドケと呼ばれています。日本での植生分布は北海道、本州、四国、九州など全国至るところに自生しています。低山帯から標高2,000mくらいの高山まで広く分布し、湿気のある林内を好み、原野、山麓、河岸、谷間、山間、森林地帯などの東側や北側斜面など西日の当たらないところに群生しています。

[収穫時期] 3月～
 [生産地] 県内各地
 [栽培方法] 栽培または天然
 [規格] 約100g

最盛期											
1月			4月	5月	6月						12月



※時期によって栽培から天然に変わります。価格や規格は、収穫状況によって、変動いたします。



【コシアブラ】

昔この木から油を採って（濾して）漆（うるし）のように木などの塗料として使われたことからこの名前となったといわれています。こシアブラの木は冷涼な峰地などを好み、自生地も限定されることや、20メートルほどの高木になることから、たらの芽などとちがい採取は大変困難です。

【ミズ】

ミズは植物名をウワバミソウといい、春から秋までの長期間に渡って楽しめる山菜です。一般に根が赤い赤ミズのことをミズと呼び、葉は先がとがった楕円形で、縁には荒いギザギザが付いています。葉を取り去る場合には、皮剥きを同時に行います。片手でミズの先端を押さえ、もう一方の手で葉をつまんで上から下に引っ張るとすっと皮を剥くことができます。茹でて水にさらした後、おひたしやあえもの、酢のものなどでいただきます。

[収穫時期] 4月～
[生産地] 県内各地
[栽培方法] 栽培または天然
[規格] 約50g



[収穫時期] 5月～
[生産地] 県内各地
[栽培方法] 栽培または天然
[規格] 約100g



【ここみ】

比較的陽当たりの良い斜面などを好み、大抵は群生しているため収穫が望める山菜でもあります。林の中には殆ど生えず、5月上旬から6月中旬頃に山道の道端や崖の下など水はけがよく湿った場所に多く群生しています。渦巻状に丸まった幼葉を採取し、おひたし、サラダ、ゴマ和えなどの和え物、天ぷらなどにして食べます。ワラビほど強くない独特の「ぬめり」があり、ゼンマイなどと違ってアクがないため調理が容易です。

【行者にんにく】

名前の由来は、山にこもる修験道の行者が食べたことからとも、逆にこれを食べると滋養がつきすぎて修行にならないため、食べることを禁じられたからとも言われています。ニンニクよりもアリシンを豊富に含んでおり、抗菌作用やビタミンB1活性を持続させる効果があり、血小板凝集阻害活性のあるチオエーテル類も含むため、血圧の安定、視力の衰えを抑制する効果があります。

[収穫時期] 3月～
[生産地] 岩手、秋田
[栽培方法] 栽培または天然
[規格] 約50g



[収穫時期] 3月～
[生産地] 県内各地
[栽培方法] 栽培または天然
[規格] 約50g



CHEF'S WANT

※時期によって栽培から天然に変わります。価格や規格は、収穫状況によって、変動いたします。



【うるい】

山菜の中では味や香りにクセがなく、どんな料理にでも合うのがいいところ。
 やわらかい若葉は翡翠のように美しい緑で、さっと茹でたり、炒め物にしていただきます。成長したものは白い茎だけを使い、ぬめりを生かしてあまり火を通しすぎず、シャキッとした歯ごたえを楽しみます。

【わらび】

県内全域で収穫できるわらびですが、中でも西和賀町で採れるわらびは「西わらび」と呼ばれ珍重されています。太くて粘りがあり、アクが少なく食味もいいので、スイーツにも利用されています。収穫期には休耕田を活用したわらび園も開園され、観光客にも好評です。

[収穫時期] 3月～
 [生産地] 県内各地
 [栽培方法] 栽培または天然
 [規格] 約150g



[収穫時期] 5月～
 [生産地] 県内各地
 [栽培方法] 栽培または天然
 [規格] 約200g





【原木ジャンボしいたけ】

古川さんは原木しいたけにこだわる、全国でも有数の生産者です。松尾地区を再び一大生産地にしたいと、日々椎茸を育てています。



【肉厚生しいたけ】

岩手県産の生椎茸。大きめサイズで厚みがあります。薰り高く、原木椎茸に引けを取らず、好評価です。

※写真は通常サイズのものです。



[産地]八幡平市
[生産者]古川忠
[栽培方法]原木栽培
[規格]約150~200g

最盛期											
1月	2月	3月							10月	11月	12月

[産地]遠野市
[生産者]遠野産直組合
[栽培方法]菌床栽培
[規格]約150g

最盛期											
1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月



【安比まいたけ】

八幡平産の舞茸です。極力天然に近い環境で育てられています。

※放射性物質検査済み



【乾燥しいたけ】

長期保存が可能で、乾燥させることによりしいたけ以上に旨みが増します。だしや煮物に最適です。



[産地]八幡平市
[生産者](有)安比まいたけ
[栽培方法]農薬不使用
[規格]約100g~1kg

最盛期											
1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

[産地]盛岡市
[製造者]はつらつ農場
[栽培方法]慣行栽培
[規格]1kg

最盛期											
1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月



【松茸】

本州一の森林面積を持つ岩手は、収穫量全国2位のまつたけ産地。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まつたけが採れる場所として有名です。収穫は全国でも早い9月から始まり、塩焼きや土瓶蒸し、まつたけご飯など、香りを生かした料理がおすすめです。

【旬のきのこセット】

採れたての旬のきのこの詰め合わせセットです。ご予算に応じて、数種類お入れします。種類の指定はできませんが、採れたてのものをお入れしますので、お得なセットになっています。

[産地] 県内各地
[生産者]
[栽培方法] 天然
[規格]

最盛期

1								9	10	11	12
月								月	月	月	月

[産地] 県内各地
[生産者]
[栽培方法] 天然
[規格]

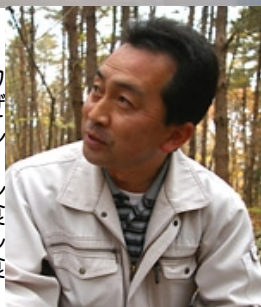
最盛期

1								9	10	11	12
月								月	月	月	月



【三陸あわびたけ】

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、新たな天然キノコを開発しました。その名も「三陸あわびたけ」。まさに山の幸と海の幸が融合した商品といえます。アワビのような食感そのまま、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。



[産地] 洋野町
[生産者] ㈱長根商店
[栽培方法] 栽培
[規格] 真空パック

最盛期

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月