福井 百歳やさい

福井百歳やさいとは、
一、生産者自らが種を取り、栽培している
一、100年以上前から栽培されている
一、地域に根差した作物である

※GIとは「geographical indications」の略。地理的表示法に基づいて国に登録された農林水産物や食品などに付される登録標章。気候や風土など生産地の特性により好評価を取得している真正な地理的表示産品であることを証するものです。

くぼ丸なす（まる）

◉産地／美浜町

美浜町金山のくぼ地区に昔から伝わるナスです。テニスボールサイズの丸ナスで、地元に伝わる特別な麹漬けに利用されています。

[旬]7〜9月

妙金なす（みょうきん）

◉産地／勝山市

勝山市妙金島の土で育つ良質のナスです。やや小さめの卵型で、皮が固く肉質が締まっています。煮崩れしにくいのが特長です。

[旬]7〜9月

新保ナス（しんぼ）

◉産地／福井市

紫皮が薄く、アクと種が少ないのが特長です。果肉の締まりが抜群で、柔らかいので田楽や煮物などに向いています。

[旬]7〜10月

明里ネギ（あかり）

◉産地／福井市

足羽川沿いの地域、明里地区で栽培。葉ネギと根深ネギの中間型で、軟白部はとろみと甘みがあります。伝統料理ぬたに最適です。

[旬]9〜12月

越前白茎ごぼう（えちぜんしらくき）

◉産地／坂井市

根も葉も食べられる珍しいゴボウです。主に白く長い茎を食べますが、食感も良く、クセがない味わいが特長です。

[旬]4〜5月

嵐かぶら（あらし）

◉産地／大野市

焼畑農法を採用し栽培。表面は艶のある赤紫色で果肉は白色。柔らかく甘みがあり、辛み、苦みともに少ないため、生食に適しています。

[旬]10〜11月

山内かぶら（やまうち）

◉産地／若狭町

毎年11月に行われる仏事の食材として伝えられてきました。ひげ根が多く、ゴツゴツした野性的なカブは煮崩れしません。

[旬]10〜11月

古田苅かぶら（こたかり）

◉産地／敦賀市

大正時代には栽培されていました。柔らかく甘みがあり、辛みや苦みがほのかに感じられ、サラダや漬物などに向いています。

[旬]10〜11月

杉箸アカカンバ（すぎはし）

◉産地／敦賀市

表皮は深紅色ですが、実は白色で赤い斑点があります。歯ごたえが良く肉質も硬く、水分が多め。特性を活かした調理に向いています。

[旬]10〜12月

木田ちそ（チリメンジソ）（きだ）

◉産地／福井市

梅干し作りに欠かせません。木田地区で栽培され、葉は縮れて濃い赤紫色をしています。やや晩成で暑さにも強く、カリウムや鉄などのミネラル、ビタミンAが豊富です。

[旬]6〜7月

河内赤かぶら（こうちあか）

◉産地／福井市

850年以上前、平家の落人が純粋種の赤かぶらの種と栽培技術を伝授したと言われています。急斜面での伝統的な焼畑栽培が特長です。

[旬]10〜11月

穴馬かぶら（あなま）

◉産地／大野市

古くから越冬野菜として自家用に栽培されていました。上部は赤紫色、下部は白色とくっきり分かれているのが大きな特長です。

[旬]10〜11月

ふくい 野菜図鑑

※掲載している旬の時期はあくまでも目安です。

カタウリ

◉産地／福井県全域

福井県全域で栽培されている漬物用ウリ。果肉がかたく、カリッとした歯ごたえが特長。奈良漬や味噌漬けなどに向いています。

[旬]6〜7月

カワズウリ

◉産地／福井県全域

模様がカエルの背中に似ていることから、名前が付いたとされています。主に漬物用として利用されており、食感も美味しいです。

[旬]6〜7月

黒河マナ（くろこ）

◉産地／敦賀市

ビタミンAを多く含み、独特の風味があります。黒河川上流の山地区で栽培され、そこに住むほぼ全戸が家庭菜園で育て守り続けています。

[旬]3〜4月

菜おけ（な）

◉産地／福井市

名前は「桶」にいれて売り歩いていたことに由来します。花が咲く直前のとう立ちしたものを摘み取り、塩漬けします。

[旬]3〜4月

板垣だいこん（いたがき）

◉産地／福井市

全国的にも珍しい細根大根。辛味と甘みがあり、水分が少なめ。パリッとした食感が楽しめます。一夜漬けやスルメ大根でどうぞ。

[旬]10〜11月

赤 鮮やかな紅色 ニンジン

坂井北部丘陵地、三里浜砂丘地で初夏と秋の2回収穫されます。βカロテンは皮の近くに多く含まれているので、皮をできるだけ薄くむくか、よく洗って皮ごと調理するのがお勧めです。

[旬]10〜2月

赤 サラダのヒロイン きゃろふく

福井市園芸センターでニンジンの消費拡大と市民の健康増進を図るために、60種余りの交配と選抜を行い完成したオレンジ色と黄色のニンジン。甘くニンジン特有の香りが少ない。

[旬]11〜2月

赤 トロピカルな香り イチジク

福井梅に次ぐ、嶺南地域の特産品です。葉の数だけ果実が成り、不老長寿の果物と言われています。ビタミン類を多く含み、独特の食感が味わえます。加工品もあります。

[旬]8〜11月

赤 酸味と甘みが絶妙 トマト

福井市と越前市、小浜市で主に生産されています。生でも加熱しても美味しく味わえ、サラダや煮込み料理などさまざまな料理に使用できます。

[旬]5〜8月

赤 旧棗村で育つ国産品 なつめ

古来より中国や韓国では漢方として用いられてきたなつめ。全国でも珍しい国産のなつめです。乾燥してエキスやお茶、お菓子などに加工しています。

[旬]6〜8月

赤 郷土料理「すこ」で有名 赤ずいき

里芋（ハツ頭）の葉柄のことを言います。昔から伝わる酢漬け「すこ」は、福井県の郷土料理として有名で、女性に人気です。

[旬]8月〜

赤 やわらかくて食べやすい 赤ほうれん草

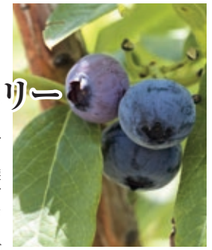
えぐみがほとんどなく、生で美味しく食べることができます。ゆがくと流出してしまうビタミンCをそのまま逃しません。特にサラダがお勧めです。

[旬]通年

紫

収穫体験が人気

ブルーベリー



ハイブッシュ系、ラビットアイ系を中心に福井市、あわら市、越前市の収穫体験施設で栽培されています。各施設では種々の品種を組み合わせて、約2ヵ月間収穫体験が楽しめます。

［旬］6〜8月

白

永平寺町の特産

ギンナン

永平寺町特産の「越前ぎんなん」は、まるでエメラルドのような鮮やかな緑とほんのりとした甘みが特長です。秋の味覚の代表として、焼き物や茶碗蒸しなど、いろんな料理に活躍します。

［旬］9〜12月

白

葉を付けたまま出荷

コカブ

福井市三里浜地区の砂地で栽培されています。玉はもちろん、葉もやわらかいので丸ごと美味しく食べられます。見れば美肌、切ればみずみずしい味わいです。

［旬］10〜5月

白

おろしそばの名脇役

辛味大根

健康長寿・福井を代表する「越前おろしそば」に欠かせない大根おろしは、辛味大根が人気です。鼻に抜けるほどの“ツン”とした刺激が後を引く健康食材です。

［旬］10〜12月

白

繊細な美人大根

大根

坂井市三国町の砂地で作られる大根は、繊細な味ときめ細やかな食感を持っています。透き通るほど美しく白い。福井市、あわら市などで広く作られています。

［旬］5〜6月、10〜12月

緑

茎もやわらか

ブロッコリー

鯖江市を中心に生産されており、「さばえさんどーむ」のブランド名で販売しています。茎の部分にも栄養があるため、すべて食べることをお勧めします。

［旬］6〜7月、10〜12月

緑

甘みが強い

キャベツ

外側の葉が緑色で、切り口がきれいなものが新鮮です。球の巻きが堅く、大きさのわりにずっしりと重いものがお勧めです。雪国・福井ならではの雪下キャベツは甘みが強く絶品です。

［旬］5〜7月、10〜12月

緑

安全で安心

レタス

植物工場で農薬を使わず、安全・安心な環境を整えて栽培しています。葉は柔らかく、シャキッとした歯ざわりとえぐ味が少ないのが特長です。安定した生産ができることも利点です。

［旬］通年

緑

種類が豊富

カボチャ

県内では主に福井市、坂井北部丘陵地、越前町で生産されています。大玉の黒皮カボチャの他、ミニサイズの坊ちゃんなどいろいろな種類のカボチャが栽培されています。

［旬］6〜7月

紫

柔らかくツヤよし

ナス

県内では主に大野市、越前市、小浜市で生産され、長ナスの一種「千両なす」が栽培されています。皮、果肉ともほどよく柔らかく、煮物、焼き物、揚げ物などさまざまな料理に使えます。

［旬］6〜10月

緑

万能野菜

青ねぎ

万能ねぎよりやや太いのが特長。風味が豊かで辛みは少なく、薬味のほか、サラダやあえ物にもよく合います。若狭では「若狭幸福（しあわせ）ねぎ」のブランド名で販売しています。

［旬］4〜2月

緑

栄養価が高い西洋野菜

カーボロネロ

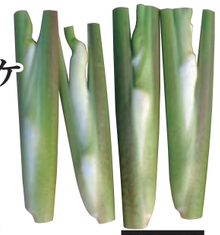
福井市で新しい品目として栽培普及を進めています。約25cmの若葉を収穫するので生のままサラダとして食べることもできます。炒めたり、素揚げする他、煮込むと甘みが増します。

［旬］11〜3月

緑

中華の高級食材

マコモダケ



イネ科の多年草マコモからとれる食材です。『越前まこも会』が越前町宮崎地区などで栽培。中華料理では高級食材として扱われています。炒め物や天ぷらで食するのがお勧めです。

［旬］9〜10月

緑

ふっくら太め

アスパラガス

早春の訪れを感じさせてくれる野菜です。ギュッと締まった穂先には、アスパラギン酸がたっぷり。鮮度が落ちやすいため、甘さが違う採れたての新鮮な地物をお勧めします。

［旬］6〜9月

緑

粒がプリプリ

枝豆

県内では主に美浜町、鯖江市で生産されています。サヤの中の豆が茶色や黒色の薄皮を被っている、茶エダマメ、黒エダマメなどは強い甘みと独特の風味が特長です。

［旬］7〜8月

緑

シャキシャキ万能野菜

水菜

越前野菜の一つ。福井市の東安居地区が主な産地です。シャキシャキ食感が、様々な料理に合うと人気。冬期は蒔種後約60日、夏期はその約半分で収穫となります。

［旬］通年

緑

甘くてみずみずしい

ほうれん草

福井県産ほうれん草のほとんどが作られている福井市東安居地区。こちらの生産者全員が福井県認定のエコファーマーです。有機肥料で作られ、色艶が鮮やかです。

［旬］通年

緑

クセがなく栄養満点

小松菜

本来は冬場に収穫されることから冬菜とも呼ばれていました。東安居地区で越前野菜の一つとしてハウス栽培されています。今では一年を通じて出荷されています。

［旬］通年

緑

クセになる苦み

春菊

豊かな大地と名水に恵まれた「越山若水」の地、福井県。食材の宝庫で育つアクの少ない新鮮野菜の一つです。鍋以外の料理にも使える春菊は年中収穫されます。

［旬］通年

緑

ほろ苦い春の美味

山菜

都会では手に入らない天然の山菜が自然豊かな福井では獲れます。ワラビやゼンマイ、タラノメなど多くの種類があり、天ぷらや煮物、おひたしなどさまざまな料理に使用できます。

［旬］3〜6月

緑

ぬめりと香りが特長

ツルムラサキ

厚みのある葉としっかりした茎、独特の香りが特長です。さっと茹でておひたしにしたり、炒めるなど、加熱して食べるのがお勧めです。

［旬］7〜10月

緑

大きくて苦甘い

ピーマン

主に越前町で生産されているのは「ニューピー」というブランド名のピーマンです。果皮が柔らかく苦味が少ないのが特長で、人気の野菜の一つです。

［旬］7〜11月

緑

レストランも愛用

ベビーリーフ

幼葉（新葉）だけを摘み取ります。栄養価も高く、バラエティにとんだ味わいが人気です。ルッコラやミズナなど、甘みと苦みの絶妙なバランスが楽しめます。

［旬］通年

緑

初夏を感じる一品

一寸ソラマメ

一粒が約3cmもあります。5月下旬〜6月中旬に出荷され、夏の訪れを感じる野菜として関西を中心に人気です。福井県では若狭地方やあわら市などで作られています。

［旬］5〜6月

緑

未熟な実を食べます

ズッキーニ

見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの一種で、未熟な実を食べます。歯ごたえ、味はナスに似ており、色は緑と黄色があります。

［旬］6〜9月

オレンジ

自生する在来種

ビワ

おおい町大島半島には、古く中国から対馬暖流に乗り渡ってきた在来種が、今もなお自生しています。爽やかな甘みと酸味のバランスが絶妙です。

［旬］6月

オレンジ

海沿いで栽培

東浦みかん

海沿いの敦賀市東浦地区では江戸後期から栽培が始まり、「東浦みかん」として親しまれています。雄大な日本海をバックに、甘くて美味しい観光みかん狩りが楽しめます。

［旬］11月

黄

自然の甘みが凝縮

スイートコーン

大野市（和泉地区）「穴馬スイートコーン」は甘くて実が詰まっています。永平寺町産「ピクニックコーン」はフルーツ並みの甘さ（糖度18度以上）が自慢です。

［旬］6〜8月

黄

漢方薬として重宝

食用菊

健康に良いとされる食用菊。越前市にある『万葉菊花園』では、食用菊を使ったソフトクリームやクッキー、少し変わった漬物まであり、お土産として喜ばれています。

［旬］9〜11月

緑

人気の葉野菜

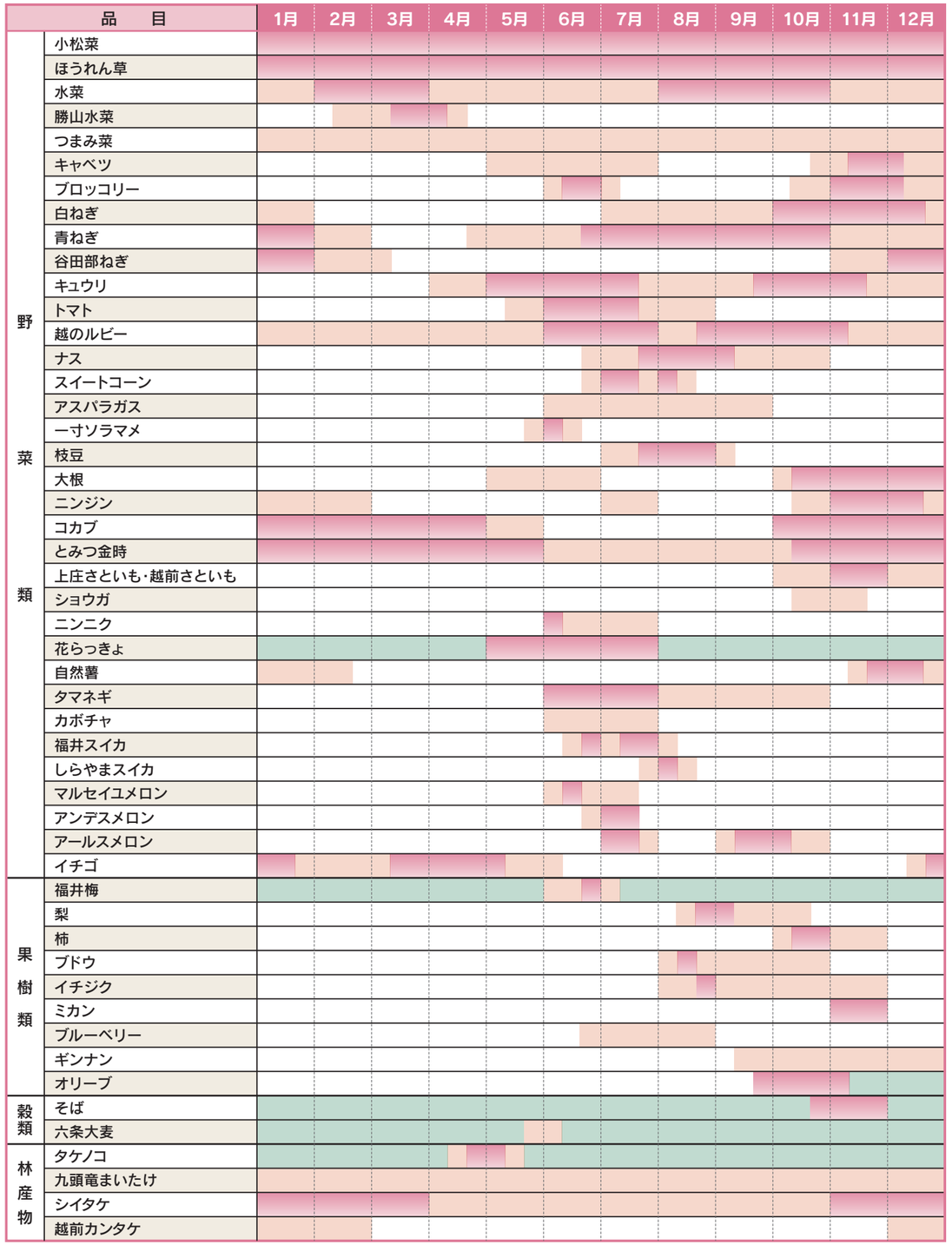
つまみ菜

ダイコンの若苗を子葉から本葉の出始めに刈り取ったものです。みずみずしさときれいな緑が特長です。福井ではおひたし、お味噌汁の他、油あげとの煮びたしが定番です。

［旬］通年

ふくいの農産物カレンダー

最盛期　シーズン　加工品



茶

かさが大きい

ナメコ

天然に近い状態の環境の中で人口栽培されている為、かさが大きく、軸が太いのが特長。歯切れがよく、食べ応えもあり、食感もしっかりしています。

[旬]通年

茶

市場でも好評

ヒラタケ

全体的に丸みがあり、色が黒いものが良質な証。自然環境を重視した栽培方法で作られたヒラタケは味や香り、栄養のすべてが理想的に備わっており、市場でも高い評価をうけています。

[旬]通年

茶

幻のきのこ

越前カンタケ

寒い冬にしか採れない独自のブランド品は、肉厚香り高いのが特長です。かつては“幻のきのこ”と言われていましたが、ハウス栽培により一般家庭にも流通しています。

[旬]12〜2月

茶

天日干しした国産100%

杜仲茶

高浜町にある若狭富士『青葉山』麓、急激な高低差と季節の潮風が特長の場所で栽培。香り高く驚くほど後味のすっきりとした飲みやすい健康茶です。

[旬]通年

黒

抜群の火力と火持ち

木炭

福井県の里山に自生するカシやナラ、クヌギなどの広葉樹を原料に職人による完全手作業で生産されています。火力の強さと火持ちの良さが特徴です。

白

福井生まれ、福井育ち

小麦

永平寺町、福井市を中心に、福井県立大学で開発された「福井県大3号（ふくこむぎ）」が生産されています。梅雨に入る前に収穫ができ、安定した品質と収量が見込めます。

[旬]5〜6月

白

大きな粒が特長

大豆

近年導入した「里のほほえみ」の生産量が増えています。大粒で、豆腐や油揚げなどの加工適性にも優れた品種であり、安定的な出荷にもつながっています。

[旬]10〜11月

白

清涼感ある辛味

ショウガ

福井市を中心に、年々生産量が増えています。爽やかな香りと清涼感ある辛味が特長で、薬味や浅漬けに最適です。ジンジャエール、アイス、しょうが醤油などの加工品も好評です。

[旬]10〜11月

白

とても柔らかい

タケノコ

越前町宮崎地区で赤土の土壌と徹底された竹林の管理により栽培されています。タケノコの頭が約1センチ出した頃に収穫するため、非常に柔らかく、アクが少ないのが特長です。

[旬]4〜5月

茶

滋養強壮効果

自然薯

日本原産の山芋で、細長く曲がりながら育ちます。福井県内では主におおい町などで栽培。非常に粘りが強く、古くから滋養強壮に良いと言われています。

[旬]11〜2月

白

生で食べても甘い

タマネギ

主に永平寺町、坂井市、あわら市で生産されています。永平寺町産の「五領たまねぎ」は非常に甘く、生でも食べられるタマネギです。乾燥ものも含めて10月頃まで出荷が続きます。

[旬]6〜10月

白

滋養強壮に効果あり

ニンニク

曹洞宗大本山永平寺の麓、永平寺町（上志比地区）の特産にニンニクがあります。低農薬で栽培されたニンニクを使った加工品も数多く、ニンキーというキャラクターも有名です。

[旬]6〜7月

白

艶とハリが違います

国見えのき

福井市国見地区の特産品です。福井県内のほとんどのスーパーで販売されています。一本一本が艶やかでハリがあります。鍋物や炒め物、味噌汁などに広く使われます。

[旬]通年

白

日本三大くずの一つ

熊川くず

近畿の一級水系で一番きれいな川に選ばれた旧上中町熊川を流れる北川で育まれた日本三大くずの一つ。自生した10年以上のくずの根を掘り起こして寒ざらしする製法で生産しています。

[旬]通年

白

美しく白い様相

白ねぎ

県内全域で広く作られています。軟白と呼ばれる白い部分が長く太いのが特長的で、食感が柔らかく甘みが強い。透き通るように美しい姿をしています。

[旬]7〜1月