

ふくしまの多彩な農作物

米 ▶ 主な生産地：県内全域



ふくしまの米



生産量が全国第6位の米どころ、「コシヒカリ」「ひとめぼれ」を中心に作付けされています。きれいな水と豊かな土で育まれた福島県産米は、食味も全国的に高い評価を得ています。県オリジナル品種は「天のつづ」「里山のつづ」「福、笑い」、酒造好適米の「夢の香」、「福乃香（ふくのか）」などが生産されています。

そば ▶ 主な生産地：会津地域、南会津地域



そばは、会津を中心に伝統的な食材として生産されており、全国第4位の作付面積となっています。平成19年に麺加工適性に優れた県オリジナル品種「会津のかおり」が誕生し、県内各地で生産されています。

麦 ▶ 主な生産地：会津地域、相双地域



麦は、会津地方や相双地方を中心に生産され、地元産の麦を使用したうどんやラーメン等の商品が登場しています。うどん加工用として「きぬあすま」が、ラーメンやパン加工用として「ゆきちから」が生産されています。

大豆 ▶ 主な生産地：県内全域



福島県は、納豆、豆腐等の消費量が多く、県内各地で原料大豆が生産されています。豆腐や味噌加工用として「タチナガハ」「あやこがね」「里のほほえみ」が生産されています。

ミニトマト ▶ 主な生産地：喜多方市、伊達市、新地町



ミニトマトは、一口サイズの小型のトマトで、赤色だけではなく黄色やオレンジ色の品種があり、食べやすさと糖度の高さから人気があります。県内では夏秋栽培や促成栽培により年間を通じて生産しています。

きゅうり ▶ 主な生産地：須賀川市、伊達市、二本松市



県内各地で栽培され、福島県を代表する野菜です。夏秋期の出荷量は全国で1位です。旬は7月～9月。新鮮なバリバリとした歯触りと独特の香りを味わってください。

トマト ▶ 主な生産地：南会津町、白河市、いわき市



会津地方や中通りの標高の高い地域では昼と夜の温度差が大きく、品質の良い夏秋トマトが生産されています。甘味が強く酸味も適度です。浜通りでは冬場の温暖な気候を活かし、大規模な施設で年間を通して生産しています。

なす ▶ 主な生産地：須賀川市、二本松市、郡山市



県内一円ですべて自家用として栽培していますが、広く産地化されているのは須賀川市、二本松市、田村市です。夏野菜の代表であるなすは、漬物、揚げ物、煮物とさまざまな調理方法に向く食材で、料理のバリエーションが広がります。7月～9月が出荷時期です。

ピーマン ▶ 主な生産地：田村市、三春町、二本松市



田村・安達地方が主な産地で7月～9月が旬です。ビタミンCが豊富で油炒めにするるとビタミンAの吸収がよくなります。

ふくしまの多彩な農作物

いちご ▶ 主な生産地：
伊達市、いわき市



いちごは ビタミンCや食物繊維のひとつであるペクチンが豊富に含まれています。県のオリジナル品種「ふくはる香」「ふくあや香」「夕やけベリー」はどちらも大粒で甘みの強い品種です。12月～5月頃までが出荷期です。

にら ▶ 主な生産地：
伊達市、須賀川市



ビタミンAやカルシウムなどが豊富で、緑黄色野菜の代表です。葉の幅が広いものがやわらかくて美味しいにらです。冬のスタミナ野菜として鍋物などにどうぞ。

ブロッコリー ▶ 主な生産地：
白河市、南相馬市、中島村



5～6月に収穫される春ブロッコリーと10月～11月に収穫される秋ブロッコリーがあります。ビタミンCや食物繊維が豊富です。つぼみがかたく、こんもりと盛り上がって色鮮やかなものほど新鮮です。

かぼちゃ ▶ 主な生産地：
会津若松市、二本松市、南相馬市



カロテンが豊富に含まれているのが特徴です。旬は夏で、8月から9月が最盛期ですが、長期の保存が出来るので、秋から冬にかけても食べることが出来ます。県内では、ホクホクした甘みのある品種を多く作付けしています。

ほうれんそう ▶ 主な生産地：
郡山市、矢吹町、磐梯町



カロテンをはじめ、鉄分やビタミンなど豊富な栄養成分が含まれています。県内全域で生産されており、周年で出荷されていますが、冬期間は、甘みがのつてくる季節であり、葉の縮みが発生する特徴のある品種も作付けしています。

ねぎ ▶ 主な生産地：
いわき市、郡山市



いわき地方が一大産地です。須賀川市の「源香ねぎ」や郡山市の「阿久津ねぎ」など古くから地域に伝わる在来品種もあります。

さやいんげん ▶ 主な生産地：
田村市、須賀川市、会津美里町



夏の涼やかな気候に適するさやいんげんは、中山間地に産地があります。夏秋期は全国1位の生産量を誇り、7月から9月が旬です。ビタミン、カルシウム、食物繊維が豊富です。きれいな緑色で皮に張りつつやがあるものを選びましょう。

春菊 ▶ 主な生産地：
南相馬市、伊達市



独特の葉の形と香りが特徴で、ビタミンB群、ビタミンC、カリウム、鉄分、カロテンが含まれています。旬は、11月から3月で、冬の鍋物に欠かせない野菜です。県内では、主に県北地方、県南地方、浜通り地方で栽培しています。

大根 ▶ 主な生産地：
郡山市、南相馬市



会津や中通りの高冷地の夏大根、浜通りの秋冬大根が主な産地で、辛みが少なく煮くずれしにくい青首系品種を生産しています。ビタミンCが多く、ジアスターゼという消化を助ける成分が含まれています。

さやえんどう ▶ 主な生産地：
伊達市、二本松市、須賀川市



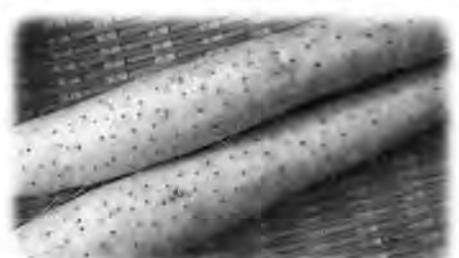
春を代表する野菜です。みそ汁や油炒め、煮物の彩りなどに利用されます。5月～6月が出回り時期ですが、旬が短いので時期を逃さずに食べたいものです。

アスパラガス ▶ 主な生産地：
喜多方市、会津若松市、南会津町



タンパク質、ビタミンやミネラルが多く含まれています。会津地方での生産が多く、5月が旬です。福島県オリジナル品種「ハルキタル」「ふくきたる」やアントシアニンが豊富な紫アスパラガス「はるむらさき」も生産しています。

ナガイモ ▶ 主な生産地：
本宮市



県中地方を中心に長さや形の異なる様々な品種を生産しています。すりおろしてとろろにして食べるのが一般的ですが、それぞれの品種で粘り等に違いがあります。

ふくしまの多彩な農作物

葉わさび ▶ 主な生産地：伊達市



伊達市は、葉と茎を食べる全国有数の葉わさびの産地です。葉わさびは1月下旬と5月上旬に「花わさび」として出荷しています。ビタミンCを豊富に含んでおり、辛味はビタミンCの酸化防止に役立ちます。

たらの芽 ▶ 主な生産地：喜多方市、川俣町



山菜の王様といわれるたらの芽。ほのかな苦さが春の到来を告げます。ハウスのふかし栽培は、露地物よりも一足早い2月～3月が出荷のピークです。

あざつき ▶ 主な生産地：二本松市、郡山市、福島市



ネギの一種のアサツキは、東北と会津に古くから伝わる在来品種が栽培されています。他のネギ類と同様にバランスのとれた栄養野菜で、酢みそあえや薬味として美味しく食べられます。

りんご ▶ 主な生産地：福島市、須賀川市、会津若松市



りんごは、整腸・解毒作用、高血圧防止などがあることが知られています。中でも味、人気ともに抜群の品種が「ふじ」で、蜜入りりんごとしては福島県産が特に有名です。色が良く、果肉がしまっていて形の良いものを選ぶことがポイントです。

もも ▶ 主な生産地：福島市、伊達市、桑折町、国見町



生産量は、全国の約20%。7～8月の「あかつき」、9月の「ゆうぞら」は生産量日本一となっています。長期間にわたってさまざまな品種が楽しめる「ふくしまのもも」をぜひ、ご賞味ください。（「あかつき」は県ブランド認証産品）

なし ▶ 主な生産地：福島市、須賀川市、相馬市、いわき市



さわやかな甘さと独特のシャリッとした食感で、福島県の秋の味覚の代表ともいえる「なし」。古くから解熱・利尿作用があることが知られています。重量感があり、果肉が硬くしまっていて形の良いものを選ぶことがポイントです。

すもも ▶ 主な生産地：伊達市、福島市、国見町



すももは品種が多く、初夏から秋にかけて個性豊かな果実が収穫されます。また、葉酸やカリウムを多く含み疲労回復・整腸作用等に効果があることが知られています。爽やかな甘味の「大石早生」は、現・伊達市保原町の故大石俊雄氏が育成し、昭和27年に品種登録した品種で、福島県はもとより日本で最も多く栽培されています。

ぶどう(あづましずく) ▶ 主な生産地：福島市、伊達市、会津若松市



あづましずくは県オリジナル品種で、8月中旬頃に収穫され、果汁・甘味ともにたっぷりある大粒の種なしぶどうです。ぶどうは、アントシアニンなどの抗酸化成分を豊富に含んでいます。色が濃く、軸が緑色で太くしっかりしたものを選ぶことがポイントです。

梅 ▶ 主な生産地：須賀川市、川俣町、郡山市、会津美里町



梅は、疲労回復・整腸作用があることが知られています。中でも福島県特産の高田梅は、大きさがゴルフボールほどもあり、種子が小さく、果肉が厚いのが特徴で、かりかり漬けや甘耐漬けなどに適します。

おうとう ▶ 主な生産地：福島市、須賀川市、会津若松市



おうとうは、アントシアニンやフラボノイドなどの抗酸化成分を豊富に含んでいます。中でも抜群の人気を誇る品種が「佐藤錦」です。色鮮やかで光沢があり、軸がしっかりしているものを選ぶことがポイントです。

会津身不知柿 ▶ 主な生産地：会津若松市、会津美里町



会津身不知柿はもともと渋柿ですが、焼酎等で渋抜きをすると、甘みが強まり、とろりと歯触りが良くなります。ビタミンC、カロテン、食物繊維、タンニンなどを豊富に含んでいます。（県ブランド認証産品）

ふくしまの多彩な農作物

あんぼ柿

主な生産地：
伊達市、国見町、桑折町



きれいなアメ色をしたやわらかいあんぼ柿は、福島県の特産品として広く全国に知られています。あんぼ柿は、ビタミンA、カリウム、食物繊維を豊富に含んでいます。(県ブランド認証産品)

枝物類

主な生産地：
福島市、須賀川市、郡山市、川俣町、いわき市



さくら、うめ、もも、ユキヤナギなどが古くから生産されています。最近では、ユーカリなどの葉物や、ヒペリカムなどの実物など新たな品目も生産されています。枝物類は季節感のある花材として様々な用途に使われています。

こんにやく

主な生産地：
棚倉町、川俣町、伊達市



生いもから作られる「生すりこんにやく」は、生いもを粉(精粉)にしてから作ったものよりも弾力に富み、歯ごたえ、風味が良い上に味が良くしみこむなど、質の高いこんにやくとして評判です。

宿根かすみそう

主な生産地：
昭和村、柳津町、南会津町



夏の涼しい気候を生かして、会津地方の中山間を中心に産地が形成されています。初夏から晩秋にかけて出荷されており夏秋期では全国有数の産地となっています。可憐な白い花は、花束や冠婚葬祭など幅広い用途に利用されています。

きく

主な生産地：
福島市、川俣町、会津美里町、二本松市、伊達市、新地町



県内で最も多く生産されている切り花です。輪ぎく、小ぎく、スプレーぎくが栽培されており、輪ぎくと小ぎくは夏から秋にかけて出荷されています。花束などの家庭用に用途が広がっているスプレーぎくでは施設化が進んでいます。

エゴマ

主な生産地：
田村市、天栄村、鮫川村



シソ科の植物であるエゴマは、別名「じゅうねん(十念)」とも呼ばれます。実から採れる油はα-リノレン酸を多量に含み、生活習慣病の予防効果などの健康機能性が大きく注目されています。油の他にも和え物や菓子類などに利用されています。

シクラメン

主な生産地：
中島村、郡山市、矢祭町



ピンクや赤のほか、花びらがフリル状になったもの、2色のものなど多彩な品種が栽培されています。県内生産者の栽培技術は高く、品種改良もされており、全国レベルの品評会などでは毎年高い評価を得ています。

ヤーコン

主な生産地：
天栄村



アンデス地方を原産とするヤーコンは梨に似た食感で、果物のような甘味があります。主成分であるオリゴ糖は整腸作用効果などがあります。生のままサラダや漬物、炒め物などに使えます。

トルコギキョウ

主な生産地：
会津若松市、郡山市、川俣町、猪苗代町、喜多方市



清楚な華やかさがあり、花もちが良いことから人気が高く、業務用から家庭用まで幅広く利用されている花です。県内全域で様々な品種が栽培されており、夏から秋にかけて出荷されています。

りんどう

主な生産地：
南会津町、下郷町、国見町、只見町



紫・薄青・ピンクなどバラエティに富んだ花色の品種が栽培されています。9月上旬から咲く濃青紫色の「ふくしまほのか」、9月中旬から咲くピンクの「ふくしまかれん」などがあり、仏花、フラワーアレンジメントなどに幅広く利用できます。

おたねにんじん

主な生産地：
会津若松市、会津美里町



江戸時代から会津地方の特産品だったおたねにんじん(別名 朝鮮にんじん)は、山菜のウドやタラの仲間です。漢方薬の原料のほか、天ぷら、ごま和え、漬物、さらにはシャーベットなど、会津が誇る貴重な食材として楽しむことができます。

ふくしまの多彩な農作物

はちみつ ▶ 主な生産地：県内全域



福島の大自然とミツバチの恵みにより、トチ蜜、アカシア蜜、山桜蜜、ソバ蜜などの天然はちみつが採蜜されます。はちみつには、ビタミンやミネラルが多く含まれており、健康食品として注目を集めています。

なめこ(菌床) ▶ 主な生産地：郡山市、いわき市



なめこには原木栽培と菌床栽培のものがありますが、近年ではほとんどが菌床栽培となっています。県内の生産量は震災後一時落ち込みましたが、その後は年々回復傾向にあります。

県産牛乳・乳製品 ▶ 主な生産地：県内全域



県内では、特色ある牛乳やヨーグルトなど様々な乳製品が数多く製造されています。牛乳・乳製品は日本人に不足しがちなカルシウムや良質のたんぱく質など、命を支えるために必要な栄養素が含まれています。

山菜 ▶ 主な生産地：県内全域



左からウド、タラシメ、ワラビ

懐かしい素朴な味わいや、季節感を感じられることが山菜の魅力です。アクを抜く手間が必要ですが、おいしく食べるためには大切なこと。山菜の苦みは私たちに春の訪れを教えてください。

しいたけ ▶ 主な生産地：県内全域



たくさんの人に食べられている「しいたけ」はきのこの代表選手と言って良いでしょう。味、香り、食感に優れ、コレステロールや血圧の降下作用、抗酸化作用などの機能を合わせ持った健康食品です。

きくらげ ▶ 主な生産地：西会津町、石川町、泉崎村



ゼラチン質の肉質で、歯触りのよいきのこです。血糖値を下げる働きがあることが報告されるなど、その機能性にも注目が集まっています。施設栽培により周年の発生が可能ですが、県内では主に6～8月に生産されています。

福島牛 ▶ 主な生産地：県内全域



美しく豊かな自然と、生産者のあたたかい愛情に育まれた福島牛には、人の心をとらえてやまない美味しさがあります。色鮮やかにして良質の霜降りをもつ福島牛は、まさに牛肉の傑作。やわらかな肉質、風味豊かであるややかな味わいを、ぜひ一度、ご堪能ください。(県ブランド認証産品)

会津地鶏 ▶ 主な生産地：三島町、下郷町、会津若松市、浅川町



会津地鶏は、会津地方で古くから飼われていた絶滅寸前の地鶏をもとに、福島県農業総合センター畜産研究所養鶏科(旧・養鶏試験場)が4年の歳月をかけて作り上げました。肉は適度に歯ごたえがあり、こく・うまみに優れています。また、卵は地鶏卵として販売され、さまざまな料理に活用されています。(県ブランド認証産品)

川俣シャモ(ふくしま赤しゃも) ▶ 主な生産地：川俣町



川俣シャモ(ふくしま赤しゃも)は、闘鶏に用いられる軍鶏をもとに、福島県農業総合センター畜産研究所養鶏科(旧・養鶏試験場)が肉質と産肉性に優れる他の2品種との交配により作り上げました。肉は軍鶏の特徴を受け継いで、うまみに優れ低脂肪で低カロリーです。どんな料理にも合いますが、「しゃも鍋」のスープは絶品です。(県ブランド認証産品)

うつくしまエゴマ豚 ▶ 主な生産地：喜多方市、泉崎村



うつくしまエゴマ豚は、福島県農業総合センター畜産研究所が開発した技術を用いて育てた肉豚です。エゴマ種実を一定期間、一定量給与して飼育されており、生活習慣病の予防に効果があるとされるα-リノレン酸を多く含んでいます。その肉質は大変柔らかく、とてもおいしいと評判です。

ふくしまの在来希少作物

会津菊 (会津小菊座・会津小南瓜・会津早生) ▶ 主な産地：会津若松市



350年前から会津若松市の門田町飯寺地区を中心に飯寺(にいでら)カボチャとして栽培されてきたとの記録がある日本カボチャです。西洋カボチャの普及とともにほとんど栽培が無くなりましたが、会津若松市の一部でごく少量生産されています。

慶徳タマネギ (慶徳中甲高黄) ▶ 主な産地：会津地方、喜多方市(慶徳町)



喜多方市慶徳地区で採種され、会津地方で主に栽培されてきたタマネギです。横径に対し縦径がやや大きく、収穫時の皮色は銅黄色です。昭和39年には、肉質、貯蔵性に優れた品種として農林大臣賞を受賞しました。

館岩赤カブ ▶ 主な産地：南会津町(館岩)



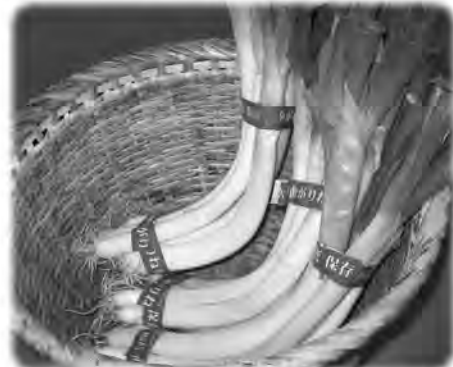
およそ300年前頃から焼畑式で南会津町(館岩村)を中心に栽培されてきた赤カブです。根の表面は赤紫で内部は白く、肉質は堅く、甘みがあります。ある時期は甘味源として利用されたこともありますが、主に漬け物用として利用されています。

会津丸(なす) ▶ 主な産地：会津若松市



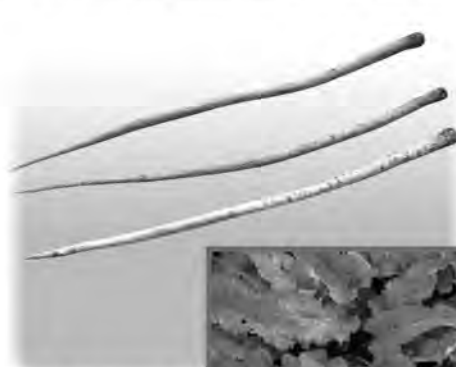
会津若松市の神指及び荒井館の内地区において昭和初期頃から栽培され、早生の丸ナスとして重用されています。果実は光沢のある巾着型に近い丸形で、直径8~10で収穫されます。果皮はやや硬く煮食、焼食用に適しています。

阿久津ネギ(阿久津曲がりネギ) ▶ 主な産地：郡山市(阿久津地区)



郡山市阿久津地区で改良されたネギで、明治30年頃に富山の薬行商人から譲り受けた種子を栽培したのが始まりと言われます。全体に柔らかく、甘味があり、総遊離アミノ酸量が現行の1本ネギと比較して1.5倍程度あると評価されています。

アザミゴボウ (立川ゴボウ・アザミバゴボウ) ▶ 主な産地：会津坂下町(立川集落)



会津坂下町立川集落を中心に明治末から広く栽培されてきたゴボウで、葉がアザミに似ていることからアザミゴボウと呼ばれています。現在、アザミ葉のゴボウは極めて珍しいものです。肉質と香りが良く、ス入りしにくいゴボウです。

アザキ大根(弘法ダイコン) ▶ 主な産地：金山町



金山町の在来野菜で根の長さ5~15cm、太いヒゲ根が数多く、あたかもおたねにんじん(朝鮮にんじん)のような外観となります。辛さを活かし、すりおろしてソバの薬味として利用されます。

信夫冬菜(信夫菜) ▶ 主な産地：福島市



福島市渡利地区から岡部地区にかけて、秋冬の桑園間作として栽培されてきたものを、昭和初期に「信夫菜」として命名しました。外観は小松菜に似ていますが、茎は小松菜に比べ細く、やや厚みがあります。

縮緬莖立ち ▶ 主な産地：会津若松市



会津若松市周辺で栽培されてきた西洋アブラナの中から選抜された莖立ち菜で、葉の縮れが強くと縮縮状となるのが特徴です。やわらかく味の良い品種で、主に春先遅くにとうだちした花茎(花をつけた莖)を利用します。