

## 三田産の野菜を知ろう【食育コラム 10月号】

### 三田の美味しい野菜を知っていますか？

三田市には、豊かな自然と豊かな農地から生まれる農産物がたくさんあります。四季を通して味わえる三田自慢の味をご紹介します。

#### 四季折々の農産物

品目	収穫時期	特徴
米 	9月～ 10月	主要な品種は「コシヒカリ」、「ヒノヒカリ」、「どんとこい」。特に「どんとこい」は『さんキラリ』の愛称で親しまれています。また、もち米の「ヤマフクモチ」の生産は歴史が古く、酒米の王様といわれる「山田錦」も栽培されています。
ウド 	2月下旬～3 月中旬	「三田うど」は大正5年から栽培されている伝統野菜です。昔ながらのわら小屋と発酵熱を使って栽培する生産者は減りましたが、現在もビニールハウスと電熱を利用したうどの栽培が続いています。ほんのり赤い色が特徴で、しゃきとした歯触りと風味豊かな香りで、早春の訪れを告げる野菜です。
かぼちゃ 	8月～ 11月	「さんだくり南瓜」という品種は、見た目はハート型で果肉はオレンジ色。ホクホクとした食感とコクのある甘さが特徴です。完熟で収穫した後、追熟することで甘みが増し、晩秋まで楽しむことができます。
トマト 	6月～ 8月	兵庫県内でも屈指である昼夜の寒暖差を活かした、豊かな甘味とほのかな酸味を味わえる、しっかりとした食感のトマトです。また、規格外品を有効に活用するために、三田産トマトを使ったとんかつソースやポン酢も開発されています。
太ねぎ 	12月 中旬～ 3月	根深ねぎと葉ねぎの両方の特徴を兼ね備えているため、青い部分も柔らかく、丸ごと美味しく食べることができます。加熱をすると、独特のとろみと甘みが増すので、すき焼きや鍋物に最適です。

<p>ピーマン</p> 	<p>6月～ 10月</p>	<p>緑が鮮やかで、肉質が柔らかく、辛味が少ないことが特徴です。ピーマンが苦手なお子様でも食べやすい品種を栽培しています。西宮や大阪の市場へも「三田ピーマン」として出荷されます。</p>
<p>黒大豆枝豆</p> 	<p>7月中旬～10月下旬</p>	<p>7月中旬から三田の黒大豆枝豆は出荷され始めます。「たんくろう・スーパーたんくろう」から始まり、9月初旬から甘みが特徴の「さとっこ姫」、9月中旬から粒が大きく甘みが特徴の「黒っこ姫」、10月上旬から大粒で濃厚な味わいの高級品種「丹波黒」の出荷が始まります。三田地区の「丹波黒」は、収穫時期が限定されているため、味わえるのはわずかな時期のみです。</p>
<p>黒大豆</p> 	<p>12月～ 1月</p>	<p>「丹波黒」という、黒大豆の中でも大粒で、煮ても皮が破れづらく、しっかりとした味わいが特徴の品種が栽培されています。黒大豆枝豆を乾燥させて作り、厳選された大粒の黒大豆のみが「丹波黒大豆」として販売されます。</p>
<p>山の芋</p> 	<p>11月～ 12月</p>	<p>三田市の独特の気候風土と黒土粘土質の優良な農地に育まれ、古くから三田市の特産品として人気です。肉質は純白できめ細やかで、ながいもなどと比べて粘りが強いことが特徴です。</p>
<p>茶</p> 	<p>5月～7月上旬</p>	<p>三田市の最北部、標高 500m の冷地である母子地区では、昼夜の寒暖差を活かし、古くから茶の栽培が盛んに行われています。ほどよい渋さと甘みがあり、香り高くまろやかな風味のお茶です。春の茶摘みの季節には、茶畑一面に緑が広がります。また、冬には茶畑が雪化粧をするなど、季節に応じた美しい風景を楽しむことができます。</p>

## 三田産農産物を買える場所

三田市では、三田市内産食材を積極的に活用している飲食店・小売店を「**さんだ地産地消認定応援店**」として認定し、地産地消を推進していく制度を整えています。

### さんだ地産地消認定応援店(小売店) **三田米・青果**

- ・JA 兵庫六甲農協市場館パスカルさんだフラワー店      ・JA 兵庫六甲農協市場館パスカルさんだ一番館
- ・株式会社勢戸肉のマルセ      ・本となごみの空間 オクショウ      ・株式会社関西スーパー八多店

※ その他の応援店については、[さんだ地産地消認定応援店](#) で検索☺

おいしい三田のお米や野菜を食べてみませんか？

[問い合わせ先]  
三田市健康増進課  
TEL:079-559-6155