

地産地消について知ろう!

中学校

高校

〇〇中学校・高等学校

〇 地産地消って何だろう

地域で育てられた野菜などの農産物を、そこで暮らす地元の人たちで消費することを「地産地消」といいます。



〇 どんないいところがあるの?



- 〇 新鮮な食べ物が手に入ります。
- 〇 農家産や漁師さんなどの顔が見えやすく、安心して安全な食材を選ぶことができます。
- 〇 地域の食文化を守ることが出来ます。
- 〇 フード・マイレージの数値が低くなります。(輸送にともなう二酸化炭素などの量が抑えられます。)

〇 福島県にはどんな食材ができるの?

福島県の3つの地域にはそれぞれの特色があります。

「浜通り」は年間を通じて過ごしやすい気候が特徴です。さまざまな海の幸を楽しむことができます。

「中通り」は気候と風土を生かした野菜や果物づくりが盛んです。特に「もも」や「なし」などが有名です。

「会津」は山々からの清らかな水にめぐまれ、上質な「米」が作られています。



〈出典:「ふくしまイレブンキャラクター」全国農業協同組合連合会福島県管理部企画課〉

〈出典:「ふくしまがおいしい理由(わけ)」福島県産農林水産部 農産物流通課令和2年3月〉

○ 福島県で特に生産量が多い食材は？



米、きゅうり、アスパラガス、トマト、もも、日本なし、りんどう、福島牛、川俣シャモと会津地鶏、なめこ、ひらめの11種類です。

○ ふくしまイレブンの収穫時期、品種名など

	食材	収穫時期	生産地	品種等
1	米	9月中旬から11月初旬	全県	コシヒカリ、ひとめぼれ、天のつぶなど
2	きゅうり	6月下旬から9月	須賀川市、伊達市、二本松市等	
3	アスパラガス	5月から9月初旬	喜多方市、南会津町、会津若松市等	ふくきたる、ハルキタルなど
4	トマト	6月下旬から10月	白河市、南会津町、郡山市等	
5	もも	7月下旬から9月	福島市、伊達市、伊達郡等	あかつき、白鳳、ゆうぞらなど
6	日本なし	8月下旬から10月	福島市、伊達市、伊達郡等	幸水、豊水、二十世紀など
7	りんどう	7月から10月	南会津町、飯館村等	
8	福島牛	年間を通して流通	全県	
9	川俣シャモ	年間を通して流通	川俣町	
	会津地鶏	年間を通して流通	三島町、下郷町、只見町、猪苗代町	
10	なめこ	9月下旬から11月	原木:会津地方、南会津地方、下郷町、菌床:県内全域	原木、菌床
11	ひらめ	9月から11月	相双地方、いわき地区	

〈出典:「ふくしまイレブンキャラクター」全国農業協同組合連合会福島県管理部企画課〉

〈出典:「ふくしまがおいしい理由(わけ)」福島県産農林水産部 農産物流通課令和2年3月〉

令和〇年〇月〇日(〇)

中学校

高校

ふくしまの地産地消

〇〇〇市立〇〇学校
栄養教諭・学校栄養職員
〇〇〇〇

1

【本日の内容】

- 1 ふくしま地産マップ
- 2 ふくしまの食材
- 3 地産地消はどうしていいの？
- 4 伝統野菜・伝統食材について



2

浜通り・中通り・会津

1 ふくしま地産マップ



〈出典:「ふくしまがおいしい理由(わけ)」福島県産農林水産部 農産物流通課令和2年3月〉

3

〇 ふくしまの食材クイズ

福島県のなかで、たくさん作られている食材は何種類でしょうか…？



ヒントは、サッカー選手の数です。

〈出典:「ふくしまイレブンキャラクター」全国農業協同組合連合会福島県管理部企画課〉

4

こたえは… 11種類

- ・ 日本なし ・ アスパラガス ・ 川俣シャモ・会津地鶏
- ・ もも ・ 福島牛 ・ 米 ・ ヒラメ
- ・ りんどう ・ トマト ・ なめこ ・ きゅうり

ぼくたち、ふくしまイレブン！



〈出典:「ふくしまイレブンキャラクター」全国農業協同組合連合会福島県管理部企画課〉

5

福島産の肉・魚



福島牛

1年をとおして生産されます
(福島県全体)



会津地鶏

1年をとおして生産されます。
(三島町・下郷町・只見町・猪苗代町)



川俣シャモ

1年をとおして生産されます。
(川俣町)



ひらめ

9月から11月
(相双地区・いわき地区)

6

福島の野菜・きのこ

 きゅうり 6月下旬から9月 (須賀川市・伊達市・二本松市など)	 アスパラガス 5月から9月初旬 (喜多方市・南会津町・会津若松市など)
 トマト 6月下旬から10月 (白河市・南会津町・郡山市など)	 なめこ 6月下旬から11月 (原木:会津地方・南会津地方・下郷町 菌床:県内全域など)

福島の果物・米・花

 もも 7月下旬から9月 (福島市・伊達市・国見町など)	 日本なし 8月下旬から10月 (福島市・伊達市・国見町・いわき市など)
 米 9月中旬から11月初旬 (全県)	 りんどう 7月から10月 (南会津・飯館村 など)

2 食材についてくわしく知ろう！

(1) 米



豊かな風土で育った県産米は、食味でも高い評価を受けています。作付けの中心は「コシヒカリ」と「ひとめぼれ」で、県オリジナル品種「天のつぶ」も生産しています。

〈出典:「ふくしまがおいしい理由(わけ)」福島県産農林水産部 農産物流通課令和2年3月〉

〈出典:「ふくしまイレブンキャラクター」全国農業協同組合連合会福島県管理部企画課〉

2 食材についてくわしく知ろう！

(2) もも



全国生産の20%を占める福島のもも。7月上旬の「はつひめ」8月の「あかつき」9月の「ゆうぞら」と続きます。特に「あかつき」は献上桃としても有名です。

〈出典:「ふくしまがおいしい理由(わけ)」福島県産農林水産部 農産物流通課令和2年3月〉

〈出典:「ふくしまイレブンキャラクター」全国農業協同組合連合会福島県管理部企画課〉

2 食材についてくわしく知ろう！

(3) 福島牛



美しく豊かな自然の中で、生産者の愛情をいっぱいを受けて育った福島牛は、鮮やかな色合いと良質の霜降りをもつ絶品の牛肉です。



〈出典:「ふくしまがおいしい理由(わけ)」福島県産農林水産部 農産物流通課令和2年3月〉

〈出典:「ふくしまイレブンキャラクター」全国農業協同組合連合会福島県管理部企画課〉

2 食材についてくわしく知ろう！

(4) ヒラメ



福島県は全国でも有数のヒラメの産地。黒潮と親潮が混じり合う栄養豊かな海で育まれた県産ヒラメは食味に優れ、首都圏では「常磐もの」として、高く評価されています。

〈出典:「ふくしまがおいしい理由(わけ)」福島県産農林水産部 農産物流通課令和2年3月〉

〈出典:「ふくしまイレブンキャラクター」全国農業協同組合連合会福島県管理部企画課〉

3 地産地消はどうしていいの？

- ・「**地産地消**」とは、地元の農家さんが育てた物を地元で食べることができる。
- ・新鮮な食べ物が手に入る。
- ・農家さんや漁師さんなどの顔が見えやすく、**安心で安全な食材を選ぶ**ことができる。
- ・地域の**食文化を守る**ことができる。
- ・フード・マイレージの数値が低くなり**環境にやさしい**。(輸送時にでる二酸化炭素などの量がおさえられる。)

13

4 伝統野菜・伝統食材について

- ・**伝統野菜**とは・・・各地区に古くから栽培されてきた、地方野菜などの食材をいいます。
- ・学校給食にも活用される食材について**浜・中・会津の特色**をみてみましょう。

14

浜通りの伝統食材



おくいも

見た目はふつうのじゃがいもだが、でんぷん質が多い。芽が出にくく、長期保存に向いています。給食ではみそかんだらなどに使用している。ゆでるとねっとりしています。

しみもち

全県的に1月上旬から2月下旬にかけて作られます。特に浜通りの山間部では、山ごぼう(オヤマボクチ)を練りこむのが特ちょうです。春の農作業の手軽なおやつとして食べられてきました。



相馬土垂
(そうまどだれ)

ねっとりとした食感の、素朴でやわらかな味わいの里いもです。昭和30年～50年代の相馬地方の一部の農家で栽培されていました。

15

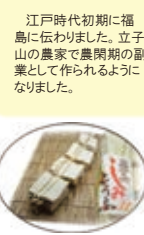
中通りの伝統食材



こい

郡山市では、安積を水を利用して「こい」の養殖が行われた。全国でも有数の生産量です。給食ではから揚げにしてレモンじょうゆをかけたり、スナイス揚げにして活用しています。

しみどうふ



江戸時代初期に福島に伝わりました。立子山の農家で農閑期の副業として作られるようになりしました。



えごま

福島県では、田村市・大玉村・須賀川市などでも栽培されています。和え物に混ぜたり、油を搾ったものも使われています。

〈出典:「鯉給食2020大作戦」郡山市園芸畜産振興課 令和2年〉

16

会津の伝統食材



会津小菊南瓜
(あいづこぎくかぼちゃ)

果肉はオレンジ色で皮が非常にかたいため保存性が高いです。水分と食物繊維が多い。整腸作用があります。

けんじなす

南会津郡只見町布沢地区で栽培されています。へたの部分の少し下がったところから角のようなものがでています。



会津余蔀(あいづよまき)
きゅうり

余った時間にまくことから「余まき」といいます。一般のきゅうりのように細くなく、太いです。

〈出典:「会津伝統野菜」歴史春秋社 平出美穂子著 平成28年6月〉

17

みんなで味わおう！ おいしいふくしま！



〈出典:「ふくしまイレブンキャラクター」全国農業協同組合連合会福島県管理本部企画課〉

18