高松の野菜と果物

高松市農産物ごじまん品推進協議会

高松市の農業

高松市の農業は、温暖で降水量が少ないという気候条件と、狭い農地という地理的条件から、独特の進化を遂げてきました。

米と麦の二毛作を基本に、豆類・イモ類・野菜などを栽培し、農地を最大限に活用した食料の生産が行われてきました。

また、特色のある品種の導入や、収穫時期の調整、収穫回数の増加、品質の向上など、幾多の工夫が重ねられ、新技術・新商品が生み出されてきました。

そのコンセプトは現代にも引き継がれ、量は少なくても味や品質で勝負する、本市独特の農業が営まれ続けています。

現代の高松型農業を代表する農産物をご紹介します。

目　次 contents

果物類

ミカン ……2
イチゴ ……3
ブドウ ……4
ビワ……4
キウイフルーツ……5
中晩カン……5
柿 ……6
イチジク……6
モモ ……6

野菜類

グリーンアスパラガス……7
ブロッコリー ……8
キュウリ ……8
ミニトマト ……8
ナバナ ……9
オクラ ……9
ネギ ……9
ソラマメ ……10
ニンニク……10
スイートコーン……10
エンクーシン……11
ゴボウ ……11
ナス……11
ミニトウガン……12
葉ゴボウ……12
マンバ ……12
食べて菜 ……12

出回りカレンダー ……13
産直マップ……14

※本冊子の記載内容は気候や生産状況等により、変更する場合があります。

ミカン

Satsuma mandarin

高松市では、傾斜地帯を利用して多くの果物が栽培されています。その中でもミカンは最も早くから栽培されており、地域における農業経営の基幹作物となっています。ミカンの品種は非常に多く、そのほとんどは枝変わり（従来の木から突然変異した枝が現れること）によってできたものです。

写真は「小原紅早生」

カンちゃん

小原紅早生（おばらべにわせ）

香川県坂出市の小原さんの果樹園で発見された、宮川早生が枝変わり（突然変異）した品種で、果皮・果肉ともに真っ赤な色（紅色）をしているのが特徴。「地理的表示保護制度（GI）」にも登録されている香川県オリジナル品種。

栽培地域：高松市西部・東部地域、
ハウスミカンは西部の鬼無・下笠居地区
出荷時期：露地ミカン10～4月、ハウスミカン6～8月

越冬ミカン

屋根掛けなどの雨よけ施設で水分管理を行い、本来収穫する時期より、さらに約2ヶ月長く樹上で完熟させたミカンで、糖度・酸度ともに凝縮された濃厚な味わいが特徴です。高級なものは、白い紙袋に包まれて出荷されます。

本貯蔵ミカン

糖度・酸度ともに高い、青島温州など晩生ミカンを年末までに収穫し、貯蔵庫の中で熟成させ、2月末から4月にかけて、「蔵出し本貯蔵ミカン」の名称で東京や大阪を中心に出荷されます。貯蔵をすることで、酸味が抜け芳醇な甘さになります。

ハウスミカン

高松市はハウスミカン発祥の地。高松市中山町の湯谷さんが、昭和45年に実用化に成功し、全国に広がりました。小原紅早生のハウスミカンは、高松市中央卸売市場の初セリで1kg100万円の値が付くほどの評価を受けています。

ハウス・デ・ミカちゃん

写真は「ハウスミカン」

美味しいミカンの見分け方・保存の仕方

おいしいミカンは、平べったい形をしていて色が濃いもの、皮が薄く、実と離れていないものです。保存する場合は、ポリ袋や段ボール箱だと通気性が悪く腐りやすいので、できれば湿度がこもりにくい木箱などに移し替えて。

イチゴ

Strawberry

大正14年、高松市栗林町での露地栽培から、香川県のイチゴ栽培が始まりました。平成10年ごろから高設栽培（らくちん、ゆうらく栽培）が導入され、市内の多くの農家が取り入れています。高松市の果物の中ではトップクラスの販売額を占める品目となっています。

写真は「さぬきひめ」

イチゴ娘

さぬきひめ

平成21年に品種登録された香川県のオリジナル品種で、現在多くの農家が導入しています。年間を通して安定した糖度で、イチゴが品薄になる6月頃まで出荷されます。果実の形は丸みを帯びた円錐形で、鮮やかな光沢のある赤色をしています。

写真は「女峰」

栽培地域：高松市全域
出荷時期：11月～6月

さちのか

食味の良い「とよのか」の次世代品種として導入され、「さぬきひめ」が開発されるまでは、高設栽培の主力品種として活躍していました。色つやが良く、糖度が高いという特徴があることから、現在でも根強い人気があります。

女峰（にょほう）

色・形が良く、日持ちし、しっかりした酸味が特徴であるため、ケーキなどの業務用として、昭和60年の品種登録以来、現在に至るまで高い人気を誇る品種。高松市では、高設栽培導入時に専用品種として活用していました。

+1ポイント　簡単イチゴジャムの作り方

果肉が残った甘さ控えめのジャムです。日持ちしにくいので、イチゴが余ったときに少しずつ作って新鮮なうちに食べきるのがよいでしょう。

【作り方】

深めの耐熱容器に、洗ってへたを取ったイチゴ100グラム、砂糖大さじ3、レモン汁少々を入れ、ラップなしで約3分、レンジで加熱。全体をかき混ぜれば、でき上がり。

美味しいイチゴの食べ方・保存の仕方

傷みやすいので早めに食べきって。薄い食塩水で手早く洗い、後でヘタを取り除きます。保存は、水気を嫌うため洗わずにラップに包んで冷蔵庫へ（2、3日）。冷凍すると解凍時に水気がとんでパサパサになりがちなので、長期保存にはジャムがおすすめです。

ブドウ

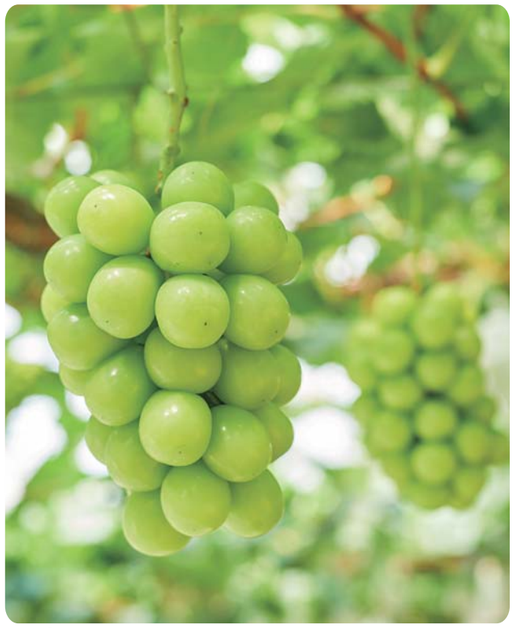
Grape

明治34年、高松市鬼無町で香川県のブドウ栽培が始まり、昭和46年からは、多肥町などでガラス温室団地ができるなど、次々と新しい品種・技術が導入されています。

シャインマスカット

平成18年に品種登録された品種で、皮まで食べられ、種が無く、果肉は固く、高い糖度、マスカット特有の芳醇な香りというすぐれた特性を併せ持ちます。高松市内でも栽培面積が拡大中です。

シャイン



写真は「シャインマスカット」

栽培地域：高松市全域／出荷時期：6月～9月

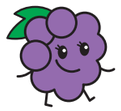
瀬戸ジャイアンツ

皮ごと食べられる品種の先駆けの品種。果肉にモモのような縦筋があり、ブドウとしてはちょっと変わった形をしています。果肉が柔らかく皮も薄く食べやすい品種です。

せとくん

ピオーネ

昭和48年に品種登録された黒系ブドウの代表的な品種で、高松市でも主要な品種です。果粒は大きく、爽快な香気を持ち、皮離れも良いので、安定した人気があります。



ピオー姉さん

美味しいブドウの食べ方・保存の仕方

よく洗って水気を切ったブドウを1粒ずつばらして冷凍すれば、約3カ月は保存できます。食べる時は自然解凍してもいいし、そのままでもシャーベットとして楽しめます。

ビワ

Loquat

高松市では、ミカンの防風林としてビワが植えられてきました。ミカンの価格が低迷する中で、新たな品目としてビワが注目を浴び、本格的な栽培・出荷が始まりました。香川県は、全国上位のビワの産地であり、高松市は県内の主要産地です。

びわぞう

写真は「田中」

栽培地域：高松市西部地域
出荷時期：4月～7月

茂木（もぎ）

40gくらいの小玉ながら、果肉が豊富で柔らかく、酸度が低いため甘さが際立つビワの品種です。ビワの出荷が始まる6月、最初に店頭に並ぶビワの品種が茂木です。

田中

果実は大きく光沢があり見栄えがする品種ですが、収穫間際まで酸度が高いため、茂木に遅れて出荷が始まります。高松市で最も栽培されているビワの品種です。

陽玉（ようぎょく）

大きいものは100gにもなるほど大玉で高級感が漂うビワ。栽培が難しいのでなかなか普及していません。全国的に見ても、高松市は貴重な陽玉の産地です。

美味しいビワの見分け方・保存の仕方

買うときは、白い毛が生えているものを選びましょう。傷みやすいので、買ってきたら冷蔵庫に保存し、2日以内に食べきるのがベストです。皮は、くぼみのある方からむくときれいにむけます。

キウイフルーツ

Kiwi fruit

キウイフルーツは、昭和50年頃から産地化が進みましたが、価格の低迷により苦戦をしてきました。平成10年頃、「キウイは酸っぱい」という概念を打破する販売戦略が成功し、多様なキウイを作り分ける産地として地位を確立しています。

写真は「香緑」

香緑（こうりょく）

香川県農業試験場が育成し、昭和62年に品種登録された香川県オリジナル品種。果実は100gを超し、俵型で細長い形をしています。果肉は色鮮やかな緑色で、果汁が多いのが特徴です。平均糖度15.5度以上のものは「スイート16」としてブランド化されています。

オオキウイ

さぬきゴールド

果実の大きさが200gと非常に大きく、リンゴのような丸い形をしています。果肉は輝くような黄金色で、酸味が少ないため、甘味を強く感じます。平均糖度14.5度以上のものは「黄様（おうさま）」のブランドで販売。平成17年に品種登録された香川県オリジナル品種。

ニューキウイ

さぬきエンジェルスイート

果肉が全体的に黄緑色で、種子の周りだけが「天使の輪」のように赤い独特の特徴を持ちます。和三盆のような上品な甘さがあり、たんぱく質分解酵素「アクチニジン」がほとんど含まれていないため、とても食べやすい品種です。平成25年に品種登録された香川県オリジナル品種。

エンジェル

栽培地域：高松市西部地域
出荷時期：10月～3月

美味しいキウイフルーツの見分け方・保存の仕方

買うときはちょっと固めのものを選び、熟してから食べるとよいでしょう（追熟）。リンゴを一緒に入れておくと、リンゴから出るエチレンガスがキウイを熟成させ、やわらかくなります。

中晩カン

Miscellaneous citrus

早春から夏にかけて出回るカンキツ類は、総称して「中晩カン」と呼ばれます。味、香り、形など、様々な種類が存在し、トレンドにあわせ、次々と新しい品種が開発されています。秋から冬にかけての温州ミカン、冬から春の中晩カン、そしてハウスミカンと、ほぼ一年を通して、高松市のカンキツ類を食べることができます。

写真は「デコポン」

不知火（しらぬひ）（デコポン）

「清見」×「ポンカン」

その名の通り、上部が盛り上がった独特の形をしています。甘味と酸味を併せ持ち、袋の皮が薄くとても食べやすい品種。屋根かけ栽培や貯蔵技術の確立により長期出荷が可能となりました。

せとか

「清見×アンコール」×「マーコット」

果肉が柔らかく、多汁で濃厚な甘味があり、袋の皮も薄いので、袋ごと食べられる品種。皮は手で剥くことができ、剥いた時に爽やかなオレンジの香りが広がります。

清見（きよみ）

「宮川早生」×「トロビタオレンジ」

温州ミカンの甘さと、オレンジの酸味と香りを併せ持ちます。昭和54年に品種登録された後、この清見を元に、「不知火」「はるみ」「せとか」など、数多くの新品種が生まれました。

ポン太

栽培地域：高松市西部地域
（下笠居・鬼無・檀紙地区）
出荷時期：12月～5月

美味しい中晩カンの保存の仕方

中晩カンは全体的に皮が厚く、普通のミカンに比べて腐りにくいのですが、湿気のこもりやすいポリ袋に入れっぱなしにするのは厳禁です。品種によって、味や香りが様々なので、ぜひ自分好みの品種を見つけてください。

柿

Persimmon

世界中で「KAKI」の名前で親しまれている果実。高松市では、香南・香川地区を中心に、富有柿などの品種が栽培され、9月の早生柿から、12月の富有柿まで長期に渡り出荷されています。

太秋柿（たいしゅうがき）

平成6年に登録された品種で、今までのカキにはないサクサクとした食感が特徴です。完熟を待たず、緑色のうちに収穫して、食感を楽しめる状態で出荷されるものもあります。

富有柿（ふゆうがき）

味・色ともに甘柿の代表品種である富有柿。香川県の富有柿栽培の歴史は明治40年頃に始まります。香川町には、当時導入された富有柿の原木が残ります。

写真は「太秋柿」

栽培地域：高松市南部地域
（香南・香川地区）
出荷時期：9月～12月

美味しい柿の見分け方・保存の仕方

つやがあって形が整っているものを選びましょう。ポリ袋に入れて冷蔵庫に入れると、1週間くらいは日持ちします。完熟した甘柿を冷凍庫に入れて、シャーベットにするのもおすすめです。

秋野カキ

イチジク

Fig

高松市のイチジク栽培は1世紀以上の歴史があります。イチジクは鮮度が命なので、高松市のイチジクの多くは、地元の高松市中央卸売市場に出荷されています。果物として食べているのは「花のう」という部分です。花は、「花のう」の内側に咲き、外側からは花が見えないため「無花果」と書きます。

栽培地域：高松市西部・中部地域（下笠居・鬼無・鶴尾地区）
出荷時期：ハウス（6月中旬～8月中旬）、露地（8月中旬～10月下旬）

美味しいイチジクの食べ方・保存の仕方

完熟した実は1～2日程度しかもたないので、早めに食べるようにしましょう。生食のほか、ジャムやシロップ漬け、果実酒などに加工すれば保存もでき、おいしく食べられます。

いちじ君

モモ

Peach

桃太郎伝説の地としても有名な高松は、雨が少なく、晴れの日が多く、モモの栽培に適しています。昔から、良質なモモが生産されてきました。近年は品種改良で、ますます味が良くなったモモ。高松市では、日川白鳳・加納岩白桃・あかつき・白鳳・浅間白桃の5種が主に栽培されています。

日川白鳳（ひかわはくほう）

ほどよい固さの果肉、甘味と酸味のバランスのよい早生品種。出荷時期は7月上旬頃から7月下旬頃。

あかつき

果汁が多く、味のバランスもよく、糖度が高く、肉質がしっかりとして歯ごたえのあるのが特徴。収穫時期は7月下旬頃。

写真は「あかつき」

栽培地域：高松市東部・南部地域
出荷時期：6月末～7月末

美味しいモモの見分け方・保存の仕方

ふっくらと丸く、全体的に紅く色づき、うぶ毛があるもの、香りが高いものが、おいしいモモです。保存は、紙に包み風通しの良いところに置くのがよく、熟したものは早めに食べましょう。

モモコさん

グリーンアスパラガス

Green asparagus

Mr.アスパラ

さぬきのめざめ

グリーンアスパラガス「さぬきのめざめ」は、瀬戸内の温暖な気候と、栄養豊富な土壌が生んだ香川県オリジナル品種です。他品種にくらべ、春の萌芽(目覚め)が早く、厳冬である1月から収穫が始まり、10月頃まで長期間収穫されます。実際に目にしてびっくりするのは、その大きさで、大きいものは全長50㎝で出荷されます。これは通常のサイズの2倍の長さです。生長しても穂先が広がりにくいという特徴をもった「さぬきのめざめ」だからこそなせる業です。『シャキシャキとした歯ごたえ』と『爽やかな甘味』が魅力で、1～4月頃まで収穫される春芽の新鮮なものは、生で食べても美味しいほど。「さぬきのめざめ」は、従来のアスパラガスの常識を打ち破る、新しい味わいを実現しています。

美味しいグリーンアスパラガスの見分け方・保存の仕方

太いものが良品。下ごしらえは、太くて硬い根元の部分の皮をむき、少量の塩を加えてゆでる、または電子レンジで加熱します。保存は、ラップに包んで冷蔵庫へ。ゆでてからラップに包んで冷凍保存もできます。

栽培地域：高松市全域
出荷時期：2月～10月頃

Recipe おすすめレシピ

オードブルにも、主菜にも。梅の風味でさっぱりいただく

牛肉の梅風味アスパラ巻き

【材料(4人分)】

- グリーンアスパラガス……2束
- 牛ロース薄切り肉……480g
- ねり梅……12g
- 塩・コショウ……各少々
- サラダ油……大さじ1
- ミニトマト……8個
- 青ジソ……8枚

【作り方】

1. 牛肉は、塩・コショウを振っておく。
2. アスパラガスは、軸の硬い部分を2cmほど切り捨て、肉の幅に合わせて切り、沸騰した湯でサッと塩ゆでする。
3. ①にねり梅をぬり、②をのせて、端から巻く。
4. フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして入れ、転がしながら焼く。
5. 青ジソを敷いた皿に盛り、横半分に切ったミニトマトを添える。

ブロッコリー

Broccoli

日本での普及は昭和40年代に入ってからと新しい品目ですが、今ではすっかり人気野菜に名を連ねます。現在、高松市では栽培面積が急増しており、販売額も令和元年には7億円と、4年間で2億円も増加するなど、高松市を代表する野菜の一つにもなっています。

美味しいブロッコリーの見分け方・保存の仕方

濃い緑色で、つぼみが密集し、かたいものが良品。袋に入れ、茎を下にして冷蔵庫で保存しますが、日持ちしにくいので早めに食べ切ります。かためにゆでて冷凍保存してもOK。

栽培地域：高松市全域
出荷時期：10月～6月

マダム・ブロッ子

キュウリ

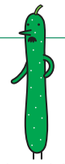
Cucumber

高松市では昭和初期からキュウリの早出し栽培が行われ、京阪神の市場へ出荷されていました。真夏の酢の物の材料として、食卓には欠かすことのできない野菜です。ハウス栽培による周年栽培もされており、牟礼町で産地化されています。

美味しいキュウリの食べ方・保存の仕方

使う時は板ずりか熱湯にサッとくぐらせて、すぐ冷水に浸すと色や味が良くなります。保存する場合、乾燥と凍結は禁物です。袋に入れ、冷蔵庫で保存し、2～3日程度で食べきるようにします。

栽培地域：高松市全域
出荷時期：通年(旬は9月頃と4月頃)



キューさん

ミニトマト

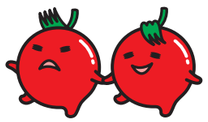
Mini tomato

冬場が温暖で日照量の多い香川県は、特に秋から春にかけてのミニトマト栽培の適地で、昭和60年頃から、本格的な栽培が始まりました。高松市では、平成10年頃から施設栽培が増加しました。生食はもちろん、甘味と旨味が凝集される加熱調理にも利用してください。

美味しいミニトマトの見分け方・保存の仕方

選ぶときは、ヘタが緑色で元気なものを。短期の保存は冷蔵庫で、また水煮やトマトソースにして冷凍すれば長期保存もでき、すぐに料理に使えて便利です。

栽培地域：主に高松市西部・南部地域
出荷時期：通年



ミニトマ兄弟

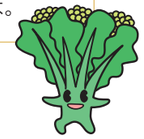
ナバナ

Rape blossoms

ナバナは菜の花のつぼみを食べる野菜。元々は、菜種油をとるための「油菜」の一種でした。香川県で、本格的なナバナの栽培が始まったのは昭和60年代で、高松市では、平成10年頃から、牟礼・古高松地区で栽培が始まりました。苦みと香りが春の訪れを感じさせてくれます。

美味しいナバナの見分け方・食べ方

鮮やかな緑色で、茎の切り口が新鮮なもの、つぼみが固いものを選びましょう。アクがあるのでサッとゆでてから、おひたし、あえもの、煮物、塩漬けなどに。青菜の代わりに炒めてもおいしいですよ。



ハナちゃん

栽培地域：高松市全域
出荷時期：12月～4月

オクラ

Okra

香川県では昭和40年頃から栽培が始まり、今では夏を代表する野菜の一つとなっています。開花後、1日で2㎝ずつ大きくなるので、4～5日で収穫を迎えます。真夏には、朝夕に収穫し、産毛が傷つかないように丁寧に袋詰めされて出荷されます。

オオクラ画伯

美味しいオクラの食べ方

うぶ毛を取った方が口当たりがよくなり、緑色も鮮やかに仕上がります。ゆでる前に、水洗いしてから塩をまぶし、手でこすりとってください。

栽培地域：高松市南部地域
出荷時期：7月～9月

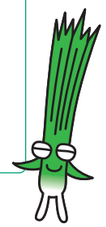
ネギ

Spring onion

高松市では、万能ネギ（細ネギ）や葉ネギ（中ネギ）、ワケギの栽培が盛んで、露地栽培だけでなく、ハウス栽培で一年間に何度も収穫する栽培方法もとられています。讃岐うどんなどの薬味だけでなく、鍋や煮込み料理など、いろいろな料理に活用してください。

美味しいネギの食べ方・保存の仕方

ネギ本来のおいしさを味わうなら、なべ料理、すきやき、鴨鍋など、煮たり焼いたりすると甘味が強くなって美味。保存は新聞紙に包んで冷暗所に。ただし、ぬらしすぎると腐ってしまうので注意。



ねぎ坊

栽培地域：高松市全域（市街地にも多い）
出荷時期：通年

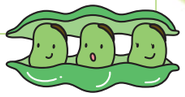
ソラマメ

Broad beans

昭和10年頃は、香川県内の農地の約5%で栽培されていたほど馴染み深い野菜で、古くから郷土料理のサワラの押し抜き寿司やしょうゆ豆などに使われてきました。昔は、さぬき長莢（ながさや）という品種がありましたが、現在は大粒の二寸ソラマメが主に栽培されています。

美味しいソラマメの見分け方

新鮮さが命のソラマメ。水分が失われるにしたがって、おいしさも失われてしまいます。サヤつきは、緑色でつやのあるものを選びましょう。むいてあるものも、表皮につやがあるものを選びましょう。



そらまめトリオ

栽培地域：高松市全域
出荷時期：5月～6月中頃

ニンニク

Garlic

高松市のニンニクの特徴は、6月下旬の田植えの最盛期までに収穫できるよう栽培されること。同じニンニクでも、収穫時期により、5月の連休頃に店頭に並ぶフレッシュな新ニンニクと、6月以降に出回る貯蔵の効く乾燥ニンニクと異なる味わいが楽しめます。

美味しいニンニクの見分け方・保存の仕方

外の皮がしっかり重なって、粒が大きく、締まったものがおすすめ。保存はネットに入れて、風通しの良いところにつるします。皮をむいて一片ずつ冷凍すれば、長期保存も可能です。

ガーリっくん

栽培地域：高松市南部地域、女木島、男木島
出荷時期：新ニンニク5月上旬～6月中旬
乾燥ニンニク6月中旬～8月中旬

スイートコーン

Sweet corn

スイートコーンは、高松市で近年特に出荷量が増加中の農作物で、5月から6月にかけて出荷されます。糖度が大変高いので、「初夏のデザート」のような楽しみ方をする人も増えています。茶色いヒゲ一本一本が粒の一つ一つとつながっているので、ヒゲが多いモノほど粒が多くついています。

スイート王子

バイカラー系

黄色と白の粒が混じったバイカラー。糖度は16度を超え、メロンやブドウに匹敵するほどの甘味があります。粒の皮が柔らかく、風味のある果汁が多いため、「濃厚なジュース」のように例えられます。

シルバー系

自然な白色の品種。一粒一粒の皮が柔らかく、甘味も強いのが特徴です。新鮮なものは生食にも適しているので、サラダのトッピングなどにすれば、シャキシャキした梨のような食感を楽しめます。

イエロー系

バツグンの甘味、粒の薄い皮がもたらす食感の良さで、長い期間、安定した人気を保っているイエロー系。濃い緑の外皮をむくと先端まで艶やかな粒がそろい、見た目にも食欲をそそります。

美味しいスイートコーンの見分け方・食べ方

とにかく鮮度が命。時間とともに糖度が下がるので、買ったらすぐに食べましょう。中が見えない時は、ヒゲや皮がみずみずしいものを選んでください。薄皮を数枚残して蒸し器やレンジで加熱すると、素材そのものの甘味を味わえます。すぐに食べない時は、加熱してから保存するのがおすすめです。

栽培地域：高松市全域
出荷時期：5月～6月

エンクーシン

Water spinach

別名「ヨウサイ」「アサガオナ」などと呼ばれる、東南アジア・中国南部原産の野菜。対暑性が強く、多湿を好む野菜で、高松市では平成9年頃から夏場の野菜として本格的な栽培が始まりました。中国では非常によく食べられている青菜で、中華風の炒め物はもちろん、スープ、おひたし、あえ物などにも。

エン・クーシン

美味しいエンクーシンの食べ方・保存の仕方

炒めたりゆでたりする時、加熱しすぎると黒ずんでくるので、調理は手早く、茎と葉は分けて、茎を先に炒めるようにします。保存は、袋に入れるか濡れた新聞紙で包んで、できれば立てて冷蔵庫へ。

栽培地域：高松市中部地域　　出荷時期：6月～10月

ゴボウ

Burdock

高松市の山間部で栽培される根ゴボウは、年末に出荷され、おせち料理の材料として人気があります。
また、4月～6月にかけては、柔らかくて香りの高い新ゴボウが出荷されています。

ゴボー親方

美味しいゴボウの食べ方・保存の仕方

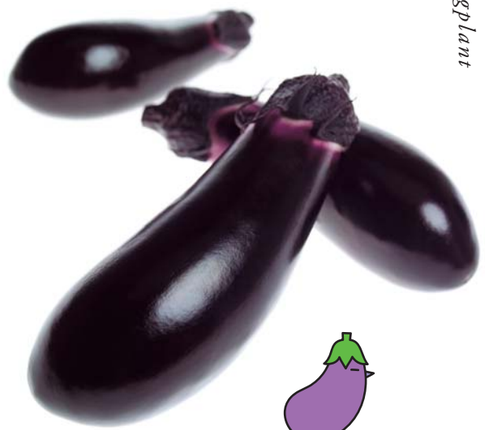
アクが強いので、切ったらすぐに酢水につけてアクを抜きます。皮近くにうまみと香りがあるので、新鮮なものは包丁の背で皮を薄くこそげるだけにしましょう。土つきの方が新鮮さを保てます。

栽培地域：高松市東部・南部地域（塩江・一宮・前田地区）
出荷時期：5月～12月

ナス

Eggplant

「冬のダイコン、夏のナス」と言われるほど、香川県ではいろいろな料理に使われているナス。高松市では、夏場に出荷される露地栽培が中心ですが、ハウス栽培で周年出荷もされています。夏場に切り戻し（せん定）した秋ナスの初物（9月上旬）の味は格別です。ナスを使った郷土料理に「ナスそうめん」があります。



ナスP

栽培地域：高松市全域
出荷時期：通年

美味しいナスの見分け方・保存の仕方

皮にツヤがあり、重量感のあるものが良品。ヘタのトゲがしなびていないものが新鮮です。保存は、低温に弱いので冷やしすぎに注意。水分が蒸発しないようポリ袋に入れてください。

ミニトウガン

Wax gourd

トーガン坊

使い切りやすいミニサイズのトウガン。高松市では、パイプハウスに沿わせて栽培し、果実全体にまんべんなく日を当てることで、色むらのないきれいなトウガンを収穫する空中栽培もされています。7月～8月に収穫される夏の野菜ですが、冷暗所に置けば冬まで保存できるので冬瓜と書くようになったとか。

美味しいミニトウガンの見分け方・保存の仕方

皮にしわがなく、ずっしりと重いものを選ぶのがコツです。表面に雪のような粉が吹いているものもおすすめ。常温で2～3ヶ月保存でき、風通しの良いところにつるして置くと、さらに長期保存が可能です。

栽培地域：高松市全域　　出荷時期：7月上旬～10月中旬

葉ゴボウ

Leaf burdock

ハゴ帽

ゴボウの根ではなく、茎（正確には葉柄）を主に食用にする野菜。見た目からは想像できないほど食感が柔らかく、また、ゴボウ独特の香りも持っていることから、いろいろな料理に利用できます。葉ゴボウの産地としては、大阪府八尾市、福井県坂井市が有名ですが、高松市も隠れた大産地です。

美味しい葉ゴボウの食べ方

香川県では、下茹でした葉ゴボウと油揚げを煮る「葉ゴボウの煮物」として利用されます。また、根ゴボウの代用として、細切りにしてきんぴらゴボウや炊き込みご飯に利用することもできます。

栽培地域：高松市全域　　出荷時期：1月～4月

マンバ

Leaf chinese mustard

冬場を代表する香川県の郷土野菜である「マンバ」は、全国的に漬物の材料として利用されるタカナの一種です。外葉を一枚ずつ掻いて収穫します。次々と新しい葉が収穫できるので、「マンバ（万葉）」と呼ばれるようになったとか。タカナを青菜として日常的に利用するのは香川県独特の食文化です。

美味しいマンバの食べ方・保存の仕方

香川県では茹でて細切りにしたマンバを豆腐や油揚げと炒め煮する郷土料理「まんばのけんちゃん」が定番です。下処理が大変なので、茹でてあく抜きしたものを、冷蔵もしくは冷凍保存しておくのがおすすめ。

栽培地域：高松市全域　　出荷時期：10月～4月

食べて菜

Tabetena

小松菜とさぬきな（野沢菜×広島菜）を交配した香川県オリジナルの野菜です。平成18年に誕生し、香川県内の小中学校に公募して名前を決定。21年に学校給食への導入がスタートし、23年に本格的な出荷が始まりました。柔らかく、葉もの野菜独特の苦みも少ないので、サラダでもおひたしにしても食べやすく、全国拡大も期待されます。

美味しい食べて菜の見分け方・保存の仕方

食べて菜は元々の葉の色が薄め。濃い緑色でなくても、葉や茎が瑞々しければ新鮮です。濡らした新聞紙に包んでポリ袋などに入れ、立てたまま冷蔵庫で保存します。食べやすい大きさに切って、冷凍保存もできます。

栽培地域：高松市全域　　出荷時期：通年

産直マップ

❶いきいき産直 十河店
高松市十川西町298-1
TEL.087-848-4783
定休日:毎週水曜日
営業時間:6:30～16:00

❷いきいき産直 林店
高松市林町351-4
TEL.087-865-5685
定休日:毎週火曜日
営業時間:6:30～16:00

❸中央ふれあい市場 本店
高松市太田上町315-1
TEL.087-815-5277
定休日:無休(臨時休業あり)
営業時間:8:30～15:00

❹中央ふれあい市場 古高松店
高松市高松町2170-1
TEL.087-841-1606
定休日:毎週火曜日
営業時間:8:30～15:00

❺中央ふれあい市場 木太店
高松市木太町1669
TEL.080-2996-5641
営業日:火・金曜日(祝日は休み)
営業時間:9:00～15:00

❻グリーンピア岡本
高松市岡本町字幸ノ神944
TEL.087-885-6996
定休日:毎週水曜日
営業時間:8:30～16:00

❼フルーツの里
高松市鬼無町佐料20-1
TEL.087-881-2799
定休日:毎週火曜日
営業時間:8:30～16:00

❽香南朝市
高松市香南町横井997番地2
TEL.090-4504-7430
定休日:毎週水曜日
営業時間:8:00～15:30

❾JA産直 空の街
高松市香南町岡367-1
TEL.087-879-6728
定休日:毎週水曜日
営業時間:8:00～16:00

❿国分寺ふれあい産直市
高松市国分寺町新名744-1
TEL.087-874-1224
定休日:毎週火曜日
営業時間:8:30～16:00

⓫源平野菜市
高松市牟礼町原631-5
TEL.087-845-6080
定休日:第1・第3火曜日
営業時間:9:00～17:00

⓬観光物産センターしおのえ
高松市塩江町安原上東390-12
TEL.087-893-1378
定休日:毎週火曜日
営業時間:8:00～19:00

⓭JA産直市コープ太田店
高松市伏石町2053-5(コープ太田店舗内)
TEL.087-865-1500
定休日:無休(年始除く)
営業時間:9:30～21:00

農業体験しませんか?

香南アグリーム
香南アグリームは、各種農業体験・料理体験を通し農村地域の生活に触れ合うことができる農業交流体験施設です。

高松市香南町岡1270-13
TEL.087-879-8741

たかまつ野菜たっぷり生活プロジェクト

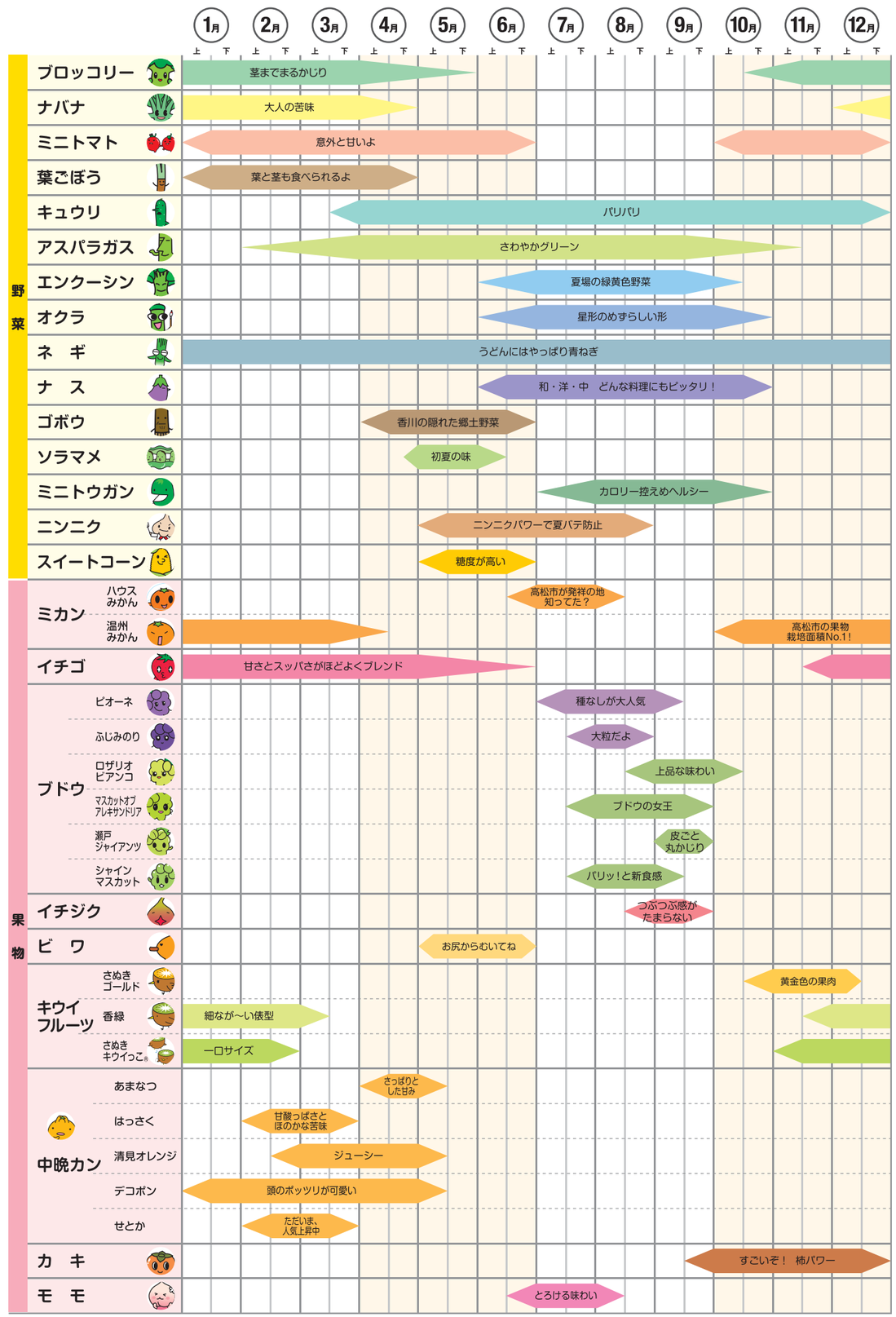
みんなで始めよう!野菜たっぷり生活!

高松市では、生活習慣の改善のために、「たかまつ野菜たっぷり生活プロジェクト」と題して「野菜の摂取量増加」に向けた取組を実施しています。

高松市の公式観光サイト

体験、地元グルメ、インスタ映えなどのおすすめスポットをご紹介

出回りカレンダー



高松産ごじまん品に関する情報は
ホームページをご覧ください。

[URL]https://gojiman.jp

高松産ごじまん品　検索

お問い合わせ

JA香川県中央地区営農センター

〒761-0313 高松市下田井町367-1
TEL:087-847-3919
FAX:087-847-9935

高松市農林水産課

〒760-8571 高松市番町一丁目8番15号
TEL:087-839-2422
FAX:087-839-2423

令和3年2月発行