



地産地消を始めよう！

地産地消とは、「地元で生産されたものを地元で消費する」という意味で、地域（ちいき）で生産された農産物を地域で消費しようとする活動を通じて、生産者と消費者を結びつける取り組みです。この取り組みにより、消費者が生産者と『顔が見え、話ができる』関係で地域の農産物・食品を購入（こうにゅう）できる機会が提供（ていきょう）されるとともに、地域の農産物の活性化を図ることがねらいです。

京都市では食物の産地を知り、生産者や自然のめぐみなどすべてに感謝する心、長い歴史が育んだ幅広い食文化、食の安全・安心など、食の大切さを伝える知産知消という取り組みが行われています。

生産者の顔が見える安心・安全

新鮮（しんせん）でおいしく、旬（しゅん）を味わうことができる

消費者の声を直接受けて生産者の生産意欲（せいさんいよく）が高まる

運送きよりが短いので、CO₂の排出量（はいしゅつりょう）が少なく、環境（かんきょう）にやさしい

生産者と消費者のコミュニケーションが生まれ、地域を元気にする

地元で生産されたものを
地元で消費する5つのメリット



京都府内でとれた野菜はすべて京野菜といえます。そのなかでも条件をクリアしたものを京の伝統野菜やブランド京野菜としています。

京の伝統野菜とは…

1. 明治以前から栽培（さいばい）されているもの
2. 京都市域のみならず、京都府域で栽培されているもの
3. たけのこをふくむ
4. きのこと類、シダ類（わらび、ぜんまい等）をのぞく
5. 栽培または保存されているもの

ブランド京野菜とは…

1. 高いブランド認証（にんしょう）基準
2. 市場流通する生産量
3. 加工向け製品はのぞく
4. 有識者の審査会（しんさかい）に合格の各項目（かくこうもく）を満たすものです。

ブランド京野菜に認証された野菜には「京のブランド産品」マーク（京マーク）がはられています。



主な京の伝統野菜の産地マップ



～雑煮（そうじ）から学ぼう 郷土（きょうど）料理の多彩性（たさいせい）①～

お雑煮の中身をみれば、その人の出身地や土地の特産物がわかってしまうほどお雑煮は風土色豊かな郷土料理です。今月から全8回に分けて日本全国のお雑煮を紹介していきます。

●北海道…だしは「こんぶ」、具材はとり肉や地場魚がメインで、すまし仕立ての味付けです。

函館（はこだて） こんぶ/とり肉・かまぼこ

利尻（りしり） こんぶ/とり肉・地場魚

札幌（さっぽろ） ほしえび/しいたけ

●東北地方…だしは地場素材で、具材はとり肉や地場魚がメイン、すまし仕立ての味付けです。

青森県 かつお/とり肉・にんじん

秋田県 ふぐ・地場魚/とり肉・山菜

岩手県 貝や地場魚/とり肉・せり

山形県 かつお+とりがら/とり肉

宮城県 はぜ焼きぼし/ほしはぜ

福島県 かつお/とり肉・にんじん



はぜの雑煮
（宮城県）



トウモロコシの栄養について

とうもろこしは、米、麦にらぶ世界三大穀物（こくもつ）です。糖質（とうしつ）が主成分で野菜の中ではカロリーは高めで、エネルギーの補給源（ほきゅうげん）となります。そのため、とうもろこしを主食とする国もあります。胚芽（はいが）部分にはビタミンB群を豊富にふくみ、ビタミンEやカリウム、カルシウム、マグネシウムなどをバランスよくふくむ栄養価の高い野菜です。またつぶの皮は、セルロースという不溶性の食物繊維（しょくもつせんい）でできています。

トウモロコシのひげの数と実の数はどっちが多い？

→（同じ）

トウモロコシにはすすきのようなお花と、ふわふわしため花があります。お花の花粉がめ花について、トウモロコシの実になります。トウモロコシのめ花のふわふわなひげと、トウモロコシの実がつながっているのです。だから、め花のひげの数とトウモロコシの実の数は同じになるのです。

～だしを使ったレシピ～

とうもろこしのすり流し



材料（2人分）

- ・とうもろこし 1本
- ・油あげ 1/4枚
- ・かつおだし 400ml
- ・白みそ 35g
- ・塩 小さじ1/4
- ・しょうゆ 適量

作り方

- ①とうもろこしは皮をむいて長さを半分に切り、実を包丁でけずるようにはずし、水で洗う。
- ②なべに①とだし、塩を入れて中火にかけ、5～6分煮る。とうもろこしに火が通ったら、白みそをとき入れる。ミキサーでかくはんし、目の細かいざるでこし、冷そう庫で冷やす。
- ③油揚げはあみで軽く焼き、と中でしょうゆを適量ぬり、焼き色がつくまで焼く。あら熱をとり、5ミリ角に切る。
- ④②を器に注ぎ、③の油揚げをちらす。

