



# “メイド・イン・阪神” 食材 BOOK

— 阪神産のプレミアムな新鮮&美味しい特産物 —



阪神アグリパーク構想推進協議会



|                        |    |
|------------------------|----|
| ■ ブランドマークいろいろ          | 1  |
| ■ 阪神産特産物マップ            | 3  |
| ■ 阪神地域の食材いろいろ          | 4  |
| 《野菜》                   |    |
| 黒大豆枝豆                  | 5  |
| ほうれんそう                 | 7  |
| こまつな                   | 8  |
| みずな                    | 9  |
| しゅんぎく                  | 9  |
| トマト                    | 10 |
| 三田山の芋                  | 11 |
| さんだくり南瓜（かぼちゃ）          | 12 |
| 太ねぎ（極ぶとくん、宝塚ねぎ）        | 13 |
| 伝統野菜（田能の里芋、一寸そろまめ、尼いも） | 14 |
| いちじく                   | 16 |
| 三田うど                   | 17 |
| 《穀類》                   |    |
| 主食用米（コシヒカリなど）          | 18 |
| もち米（ヤマフクモチ・はりもち）       | 18 |
| 酒米（山田錦）                | 19 |
| 《果樹》                   |    |
| 北摂栗                    | 20 |
| もも                     | 20 |
| いちじく                   | 21 |
| たみまるレモン、たみまる文旦         | 21 |
| 《畜産》                   |    |
| 三田牛（牛肉）                | 22 |
| 三田ポーク（豚肉）              | 22 |
| 《その他》                  |    |
| 北摂原木しいたけ               | 23 |
| 母子茶                    | 24 |
| 一庫炭（菊炭）                | 24 |
| ■ 阪神産食材カレンダー           | 25 |
| ■ 阪神産食材が購入できるところ       | 27 |
| ■ 参考文献他                | 28 |



ブランドマークいろいろ

尼崎市

尼崎市産野菜の「あまやさい」

「あま」がさきで生産された「やさしい」略して「あまやさい」。「あまやさい」のマークが入った野菜は尼崎市の農家さんが心を込めて作った安心安全な新鮮野菜の目印です。



西宮市

西宮市の「みやたん」を探そう！

西宮の農産物が販売されている場所にみやたんの目印があります。  
「みやたん」という名前は公募により西宮の皆様が決めていただきました。  
「西宮（みや）」を探（たん）検する」と言っていることが名前の由来です。



伊丹市

伊丹市マスコットキャラクター「たみまる」

「たみまる」は、市の自然環境を象徴する昆陽池のカモがモチーフとなりました。  
ホームページやマスコット「たみまる」のグッズなどを通じて視覚的に統一したイメージを積み重ね、「伊丹都市ブランド」づくりを進めています。



伊丹市マスコット  
たみまる

宝塚市

宝塚市「宝塚花の里・西谷」ロゴマーク

宝塚市の北部に位置し、昔ながらの自然が残る「西谷地区」。西谷産の農産物を活かした加工品の生産者が集まり、誇れる故郷の味を多くの人に届けたいという願いを込めて生まれた、「西谷密着型」ブランドです。



川西市

川西市マスコットキャラクター「きんたくん」

兵庫県川西市は清和源氏発祥の地です。「きんたくん」は、その清和源氏の祖である源満仲の子・頼光（よりみつ）の家来で、四天王の一人である坂田金時（幼名 金太郎）という人物をモデルとして誕生しました。

3歳の元気いっぱいの子で、川西で採れるいちじくや桃が大好きです。



川西市キャラクター  
きんたくん

三田市

三田市 三田産ロゴマーク

地産地消の取組の一環として、消費者に三田産の農畜産物などの質の良さを知ってもらい、認知度を高めて消費の拡大を図るための「三田産ブランド」のロゴマークです。

三田産の農畜産物・加工品などへ表示してPRしています。安心安全な新鮮野菜の目印です。



兵庫県

兵庫県認証食品の新しいロゴマーク

兵庫県認証食品は、消費者に親しみを持って県産品を購入してもらえるよう、令和3年1月から「はばタン」を用いた新しいロゴマークになりました。

兵庫県認証食品には、2種類のブランドがあります。

●ひょうご推奨ブランド

環境や健康に配慮した生産方法・優れた食感や品質・地域性のある素材など個性・特長があり、かつ法令の遵守・生産管理体制などが整備された商品です。

農産物・畜産物・水産物・加工食品、それぞれの属性に応じて個別に審査基準を設け、審査・認証を行っています。

●ひょうご安心ブランド

ひょうご推奨ブランドの審査基準に加えて、化学肥料・農薬の使用を5割以上減らし、残留農薬・抗生物質等が国の基準の1/10以下とするなどより高い基準を設け審査・認証を行っています。



猪名川町

猪名川町 いながわ野菜ロゴマーク

古くから天然の水に恵まれ、寒暖の差が大きく、野菜作りに適した猪名川町で育てられた農林産物を多くの人に知ってもらいたい、食べてもらいたい、そんな気持ちで作られたロゴマークです。

農家の「心」がこもった新鮮でおいしい「いながわ野菜」の目印になっています。



阪神アグリパークのロゴマーク

阪神アグリパークは、阪神地域の多様な「農」+食の拠点等を「アトラクション」と位置づけ、地域全体をテーマパークに見立て様々な交流・連携により、阪神地域の魅力アップをめざす取組です。





## 阪神地域の食材 い ろ い ろ



## 阪神産 特産物マップ



### 猪名川町

米（うるち米、酒米、もち米）、大豆、そば、トマト、いちご、きゅうり、なす、ピーマン、スイートコーン、自然薯、こまつな、ほうれんそう、黒大豆枝豆、しいたけ、ぶどう、くり など

### 川西市

トマト、いちご、こまつな、みずな、ほうれんそう、ぶどう、いちじく、もも、びわ、くり、切枝、菊炭 など

### 三田市

トマト、いちご、きゅうり、おくら、うど、やまのいも、れんこん、スイートコーン、黒大豆枝豆、南瓜、太ねぎ、こまつな、ほうれんそう、みずな、ピーマン、アスパラガス、キャベツ、ブロッコリー、レタス、えんどう、ぶどう、くり、もも、ブルーベリー、茶、花壇用苗物類、植木、しいたけ、肉用牛（繁殖、肥育）、乳用牛、米（うるち米、酒米、もち米）、大豆、麦、そば など

### 宝塚市

米、大豆、トマト、なす、ピーマン、いちご、きゅうり、こまつな、ほうれんそう、みずな、キャベツ、ブロッコリー、レタス、黒大豆枝豆、太ねぎ、くり、ぶどう、花壇用苗物類、植木、ダリア、肉用牛（肥育）、乳用牛 など

### 西宮市

米、トマト、こまつな、ほうれんそう、みずな、しゅんぎく、しろな、ねぎ、みかん、いちじく など

### 伊丹市

米、トマト、ほうれんそう、こまつな、みずな、しゅんぎく、しろな、ねぎ、なす、さつまいも、レモン、文旦、その他柑橘類、いちじく、もも、ぶどう、ブルーベリー、植木 など

### 芦屋市

さつまいも など

### 尼崎市

米、トマト、いちご、一寸そらまめ、尼いも、田能の里芋、ほうれんそう、こまつな、みずな、しゅんぎく、しろな、いちじく、ぶどう など



塩ゆでした枝豆は適度な塩分が含まれ、ビタミンB1、カリウムなども取ることができるので熱中症予防におすすめです。

← 枝豆は、こういう感じで莢がつきます。



11月上旬

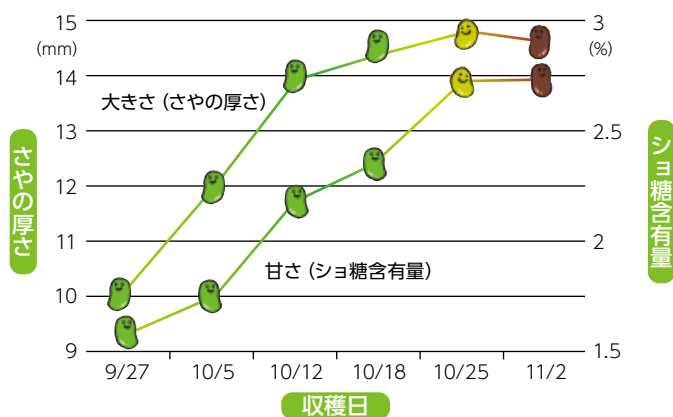


10月下旬



10月上旬

兵庫県立農林水産技術総合センター  
北部農業技術センター調べ



枝豆は、時期によって莢の厚みや色が変わっていきます。左の図のように一番大きいのは10月下旬頃、一番甘いのは11月上旬です。



**\*主な販売先\***  
JA 兵庫六甲の各直売店、道の駅いながわなどで販売

野菜

黒大豆枝豆 三田市、宝塚市、猪名川町



黒大豆になる前の未熟な豆が黒大豆枝豆です。阪神地域では早生品種から黒豆の代表品種「丹波黒大豆」（通称・丹波黒）まで品種をリレーして毎年7月中旬から11月上旬まで直売所等で販売しています。  
おいしい枝豆は、鮮度が重要です。常温で1日たつと、糖質やアミノ酸などの栄養分が損なわれてしまうため、収穫してすぐ店頭並ぶ阪神産枝豆は、他産地に負けない鮮度と美味しさを保つことができます。



スーパーたんくろう たんくろう

ビールのおいしい夏に食べられる枝豆用品種。  
ゆで時間：再沸騰後4～7分



丹波黒

黒豆の最高級品種。枝豆としても粒の大きさ、独特の甘みと香り、食感の良さで大人気。  
ゆで時間：再沸騰後7～10分



さとっこ姫 黒っこ姫

大粒で味は極上の丹波黒を父にもつ兵庫県生まれの枝豆用品種。父譲りの粒の大きさと味の良さ。  
ゆで時間：再沸騰後7～10分



丹波黒「熟さや」

黒豆になる直前の丹波黒を、11月初めの1週間のみ販売。見た目は枝豆、甘みとコクは黒豆。味わえるのはこの時期だけ。  
ゆで時間：再沸騰後13～16分

※ゆで時間は目安です。ゆでる量や火力等によって変わりますので加減してください。

| 時期    | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 黒大豆枝豆 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |

野菜

こまつな

芦屋市を除く全域



小松菜（こまつな）は、都市近郊で多く栽培されている野菜のひとつです。江戸時代に現在の東京都の小松川で栽培され始めたことから小松菜という名がついたそうです。関西でも人気が高まり、暑さに強く、生育も早いので1年間を通じて栽培され、ほぼ周年購入することができます。



こまつなはビタミン類、ミネラルなどどれをとっても非常に栄養価が高い緑黄色野菜です。カルシウムや鉄分は、こまつなの方がほうれんそうよりもたくさん含んでいるそうです。

\*主な販売先\*

JA 兵庫六甲の各直売所などで販売

| 時期   | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| こまつな |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |

アレンジレシピ

『こまつなのお寿司』

《材料》 8〜10個

- ・こまつな……………4〜5株
- ・中華スープ……………800cc
- ・ラー油……………小さじ1
- ・ごはん……………1合
- ・白ごま……………大さじ2
- ・ツナ缶……………小1缶
- ・①砂糖……………小さじ1
- ・醤油……………小さじ2
- ・みりん……………小さじ1



《作り方》

- ① ご飯は普通の水加減で炊く。
- ② 油を切ったツナをフライパンでから煎りし、①の調味料を加え水分がなくなるまで炒める。
- ③ こまつなは葉と茎に分け、スープにラー油を加えた中でゆで、茎はみじん切りに切る。
- ④ ごはんを②、白ごま、みじんに切った茎を混ぜる。
- ⑤ 巻きすの上にラップを敷き、こまつなの葉を海苔のように広げ、④をのせて巻き、食べやすい大きさに切る。



野菜

ほうれんそう

芦屋市を除く全域



阪神地域の葉物野菜は、露地栽培が多いのが特徴です。住宅街に突如現れるは場の端から端まで生育の揃ったほうれんそうが栽培される景観は芸術的です。ほうれんそうは、年間複数回収穫でき、夏の暑い時期を除き、ほぼ周年購入することができます。



ほうれんそうは、β-カロテン、葉酸、ビタミンC、ビタミンK、カリウム、食物繊維など重要な栄養素を豊富に含んでいます。冬になると寒さによって各種栄養素が凝縮されておいしくなるそうです。

\*主な販売先\*

JA 兵庫六甲の各直売所などで販売

| 時期     | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| ほうれんそう |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |

野菜

トマト

芦屋市を除く全域



ビタミンAになるβ-カロテンをやや多く含んでいます。また、トマトの赤い色の元はリコピンといわれる色素です。体に影響を及ぼす活性酸素を除去する（抗酸化作用）働きがあるそうです。

\*主な販売先\*

JA 兵庫六甲の各直売所などで販売

| 時期  | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| トマト |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |



阪神地域の直売所に出荷される完熟トマトは人気が高い商品の一つです。ビニールハウスや温室で栽培される施設栽培のトマトが中心です。農家毎に品種や肥料、水管理が異なっており、このため甘みや酸味、風味もそれぞれのオリジナルです。地域の直売所には新鮮・完熟のトマトが販売されていますので自分好みのトマトの味を楽しんでください。



トマトの栽培方法は、大きく分けると土を使って栽培する「土耕栽培」とベンチを設けて人工的に作成した培養液で栽培する「養液栽培」があります。ただし、土で栽培しても肥料は培養液を使う栽培方法やトマトを植えるベンチにもトマトの根を支えるための様々な資材が使われています。トマトは、与える水分の量を減らすと甘くなる傾向がありますが、減らしすぎると収量が減ってしまいます。農家の皆さんは、その絶妙なバランスを保ちながらそれぞれ個性的なトマトを作っています。



野菜

みずな

芦屋市を除く全域



みずなはビタミン・ミネラルのバランスがよく、特に抗酸化作用のあるビタミンA(β-カロテン)、C、Eを豊富に含んでいます。ミネラル類ではカリウム、カルシウムが豊富です。

\*主な販売先\*

JA 兵庫六甲の各直売所などで販売

| 時期  | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| みずな |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |



水菜（みずな）は、京菜（きょうな）とも呼ばれ、関西で親しまれてきた野菜です。以前は大きな株にして流通していましたが、近年、スーパージなどで売られているものは、小株で茎が柔らかく、サラダでも美味しく食べられます。寒さに比較的強い性質で冬場でも収穫でき、年間を通して購入することができます。



ビタミンA（β-カロテン）の含有量は野菜類の中ではトップクラスです。また、カルシウムをはじめ、ミネラルが豊富に含まれています。

\*主な販売先\*

JA 兵庫六甲の各直売所などで販売

| 時期    | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| しゅんぎく |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |



しゅんぎくは「春菊／シユンギク」と書かれ、名前の通り、菊の一種です。春に花が咲くことからこう呼ばれるようになったようです。関西など地方によっては「菊菜／きくな」と呼ばれています。都市近郊でこまつなやほうれんそうに並んで多く栽培されている野菜のひとつです。秋から春が旬で鍋物やおひたしに適しています。



野菜

しゅんぎく

芦屋市を除く全域

野菜

さんだくり南瓜

三田市



「さんだくり南瓜」は、一般的な南瓜よりも肉厚で糖度が高いのが特徴。まるで栗のような味わいが楽しめる、「さんだくり南瓜」と名付けられました。

二つに切ると、ハート型の断面と、鮮やかなオレンジ色が華やかです。スープやサラダにあしらっても色取りが良く、スイーツなどにも使われています。

完熟で収穫した後、追熟することにより層甘く仕上がります。

かぼちゃには、抗酸化作用のあるビタミンA（β-カロテン）、C、Eが多く含まれます。いずれのビタミンにも病気を老化の原因となる活性酸素の発生を抑える作用が期待できます。かぼちゃは一度にたくさん食べることが可能な野菜なので効率よく摂取できる利点があります。

\*主な販売先\*

JA 兵庫六甲 農場市場館「パスカルさんだ」で販売

| 時期      | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| さんだくり南瓜 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |

アレンジレシピ

『かぼちゃのサラダ』

《材料》 5〜6人前

- ・かぼちゃ……………1／2個
- ・たまねぎ……………1／2個
- ・塩……………小さじ1
- ・こしょう……………小さじ1／2
- ・マヨネーズ……………大さじ1
- ・パセリ……………適量



《作り方》

- 1 かぼちゃは皮ごとレンジにかけ、柔らかくする。
- 2 スプーンで皮から身をくりぬき、荒くつぶす。

- 3 たまねぎはみじん切りにして火にかけ、水分を飛ばす。
- 4 2と3を混ぜ合わせ、塩、こしょう、マヨネーズで味付けする。
- 5 みじん切りのパセリを散らす。



野菜

三田山の芋

三田市



やまのいもといえば丹波篠山地域の特産というイメージですが、三田も歴史ある産地です。

現在、JA兵庫六甲三田野菜・産直の会山の芋部会の生産者を中心に栽培されています。

「三田山の芋」は肥沃な土壌と特有の夏の気温、秋の涼しさ、昼夜の温度差が独特の粘りと絶妙なうまみを作り出しています。

やまのいもには、ビタミンB群、ビタミンC、各種ミネラル、水溶性食物繊維を含みます。また、消化酵素のアミラーゼやジアスターゼなどを多く含み、消化を助けます。

\*主な販売先\*

JA 兵庫六甲 農協市場館「パスカルさんだ」で販売

| 時期    | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 三田山の芋 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |

アレンジレシピ

『山の芋おやき』

《材料》 4人分

- ・やまのいも……………250g
- ・ねぎ……………1束
- ・にんじん……………30g
- ・食パン……………1／2枚
- ・卵……………1個
- ・オリーブオイル……………適量
- ・しょうが絞り汁……………大さじ1
- ・A片栗粉……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1／2
- 塩……………小さじ1／5

《作り方》

- 1 やまのいもは2cmの短冊切り、ねぎは小口切り、にんじんはみじん切り、食パンはミキサーで細かくする。
- 2 やまのいも、ねぎ、にんじんにAと溶き卵をいれ、味がつくまでしっかりと混ぜて食パンを加え、練りこむ。
- 3 2を適当な大きさに丸めて平らにし、プレートにオリーブオイルを引き、両面を焼く。



アレンジレシピ

『太ねぎのチジミ』

《材料》4人分

- ・太ねぎ……………1本
- ・小麦粉……………100g
- ・卵……………1個
- ・水……………100cc
- ・塩……………少々
- ・サラダ油……………少々
- ・ポン酢……………適量

《作り方》

- 1 太ねぎを小さく切る。
- 2 小麦粉、卵、だしの素、塩、水を混ぜあわせ、太ねぎを加えてさらに混ぜる。
- 3 熱したフライパンにサラダ油をしき、両面を焼く。
- 4 ポン酢をつけて食べる。



野菜

極ぶとくん（太ねぎ）

三田市

「極ぶとくん」は、三田市で栽培され、根深ねぎ（白ねぎ）と葉ねぎ（青ねぎ）の特徴を兼ね備えたねぎです。普通の根深ねぎは白い部分しか食べられませんが、「極ぶとくん」は白い部分から青い部分まで全部おいしく食べられます。とくに、煮たり焼いたりして熱を加えると甘みが増すので、すき焼きや鍋物には最適です。



ねぎは、関東は、白い部分を食べる「白ねぎ」（根深ねぎ）、関西は、主に青い部分を多く使うため、「青ねぎ」（葉ねぎ）、太さで「太ねぎ」、「細ねぎ」と呼び方が様々です。

\*主な販売先\*

JA 兵庫六甲 農場市場館「パスカルさんだ」などで販売

| 時期    | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 極ぶとくん |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |

野菜

田能の里芋

尼崎市

尼崎の北部、田能地区に伝わる伝統野菜です。色が白く、もっちりとした粘りがあり、皮をむいてもかゆくならないと言われています。独自の栽培方法により大量には収穫できない貴重なお芋です。現在、市民団体の人々が保存、継承に取り組んでいます。平成29年から毎年、尼崎市内の小学校では田能の里芋を使った給食が提供されています。



里芋はガラクトサン（多糖類）というぬめり成分が特徴的で、熱を加えるとなめらかな食感の料理になります。カリウムを多く含みます。

\*主な販売先\*

尼崎市農業祭や  
JA 兵庫六甲の各直売所などで販売

| 時期    | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 田能の里芋 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |

野菜

宝塚ねぎ（太ねぎ）

宝塚市

「宝塚ねぎ」は、JA兵庫六甲太ねぎ部会で栽培し、出荷しています。平成27年に一般募集して愛称を決定しました。通常のねぎよりも大きく、軟白部分が太くて葉が柔らかいため、一本丸ごと味わえます。厳しい冬の寒さで一段とおいしくなります。



ねぎは、緑色の部分は、ビタミンA、C、カルシウムなどが多く含まれ、白い部分には、特有の辛みと匂いの元である硫化アリル（アリシン）が豊富です。硫化アリルは、消化吸収を助けるなどの効果が期待できます。

\*主な販売先\*

JA 兵庫六甲 農協市場館西谷夢市場などで販売

| 時期   | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 宝塚ねぎ |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |

野菜

いちご 尼崎市、川西市、宝塚市、三田市、猪名川町



いちごは、冬から春にかけて出荷される地域の特産物です。  
南北アメリカ原産で日本には江戸時代末期にオランダから伝わりました。  
1月15日は全国いちご消費拡大協議会が決めた「いちごの日」となっています。  
地域の直売所で販売される他、観光農園で収穫体験もできます。

いちごの特徴は、ビタミンCが豊富なことです。ビタミンCの含有量は果実類ではトップ10に入る多さです。また、強い抗酸化作用のある多くのポリフェノールが豊富に含まれています。

\*主な販売先\*

JA 兵庫六甲の各直売所などで販売

| 時期  | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| いちご |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |



阪神地域は、大阪や神戸から近いこともあり、若手の農業者を中心にいちご狩りのできる観光農園があります。  
多くの農園では、収穫がしやすいように、栽培している位置を腰高にした、高設栽培を導入しています。  
新型コロナウイルスの対策も十分行われており、安全に甘いいちごを食べていただけます。  
また、いちごを少しでも長く楽しんでもらうために数種類の品種を栽培している農園が大半です。  
時期によって美味しいいちごの品種が変わっていきますので、訪れるたびに違ういちごに出会えます。



野菜

一寸そらまめ

尼崎市



天平8年に来朝したインドの僧侶が行基上人に「王墳豆」(おたふくまめ)という豆を与えたのが、わが国のそらまめの伝来となりました。  
行基が、この豆を武庫村(現在の尼崎)の農家に試作させたところ、生育がはなはだ良く、元の豆以上に大きくおいしく育ったということです。  
「一寸」の名は、豆の粒が大きく約一寸(3.3cm)程にもなることから付けられています。現在、地域の人々が保存、継承に取り組んでいます。

そらまめはカリウムやミネラルを豊富に含みます。また、ビタミンB1やビタミンB2、血行をよくしたり、エネルギーの代謝を促すナイアシンなどのビタミンB群が豊富です。

\*主な販売先\* JA 兵庫六甲ファーマーズマーケット「スマイル阪神」で販売

| 時期     | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 一寸そらまめ |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |



「尼いも」は、尼崎市で主に栽培され、江戸時代に栽培が始まったとされています。  
1950年のジェーン台風により種芋が消失し、一度はなくなりましたが、阪神・淡路大震災後、地元の有志の努力により、栽培が復活しています。  
「尼いも」を原料とした焼酎「尼の雫」も商品化しています。

サツマイモの特徴は、食物繊維が多くジャガイモより多く含みます。また、サツマイモのビタミンCは、でん粉に守られているので、熱による破壊が少ないそうです。

\*主な販売先\*

尼崎市農業祭で販売

| 時期  | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 尼いも |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |



野菜

尼いも

尼崎市

穀類

主食用米（コシヒカリなど）三田市、宝塚市、猪名川町



堆肥などを使い、通常の農薬の半分以下で栽培した環境創造米（三田市）、除草・捕虫等、合鴨を使った合鴨米（三田市、猪名川町）。

\*主な販売先\*

JA 兵庫六甲の各直売所などで販売

| 時期   | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 主食用米 |    |    |    |    |    |    |    |    | 収穫 |     |     |     |



阪神地域の気候は瀬戸内海気候に属し、農耕に適度な恵みをもたらしてくれます。この地域で作られる「コシヒカリ」「ヒノヒカリ」「どんとこい」などのお米は、多くの方に愛されています。



穀類

もち米（ヤマフクモチ・はりもち）三田市、猪名川町



三田市の特産品であるもち米「ヤマフクモチ」で作った餅を加工・販売している「つくしの里」では、「三田こもち」という美味しいお餅が販売されています。

\*主な販売先\*

JA 兵庫六甲 農場市場館「パスカルさんだ」、  
「もち処つくしの里」、道の駅いながわなどで販売

| 時期               | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| もち米（ヤマフクモチ・はりもち） |    |    |    |    |    |    |    |    | 収穫 |     |     |     |



阪神産の「ヤマフクモチ」「はりもち」は、昔から美味しいと評判で、キメが細かくとても柔らかい、抜群の粘りのあるもちになります。味にくせがなく何に合わせてもおいしいのが特長です。栽培している主な品種は、三田市が「ヤマフクモチ」、猪名川町が「はりもち」です。

野菜

三田うど



「三田うど」は、大正5年、門外不出のうど株を学校用教材として大阪から有志が持ち帰ったのが始まりです。

昔ながらのわら小屋で発酵熱を使った栽培は減ってしまいましたが、ビニールハウスや電熱を使い作業にかかる労力を省力化した方法で、12名の生産者が栽培しています。「三田うど」は、ほんのり赤みがありますが、この赤みは外気や光に当たると濃くなります。

独特の味と香りを味わうには酢味噌和えがおすすですが、サラダ、炊き合わせ、てんぷらなど様々な料理で楽しめます。



\*主な販売先\*

JA 兵庫六甲 農場市場館「パスカルさんだ」で販売

うどは、独特の爽やかな香りと食感がありほのかな甘みもあります。低カロリーで食物繊維も豊富な春を感じさせる野菜です。

| 時期   | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 三田うど |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |

アレンジレシピ

『三田うどと豚肉の炒め物』

《材料》4人分

- ・うど……………200g
- ・スナックエンドウ……………8個
- ・豚肉バラ肉……………200g
- ・酒……………大さじ1
- ・塩……………小さじ1/2
- ・黒胡椒……………適量
- ・醤油……………少々

《作り方》

- 1 うどは洗って皮ごと食べやすい大きさに切り、水に浸ける。
- 2 スナックエンドウは筋をとりさつとゆでる。
- 3 豚肉は一口大に切り、塩・胡椒・酒で下味をつけておく。
- 4 フライパンを熱し、豚肉をほぐしながら炒め、水気をきったうど、スナックエンドウを加えてさらに炒め塩と黒胡椒で味を調え、鍋肌から醤油をまわしかける。



『三田うどと菜の花のおすまし』

《材料》4人分

- ・うど……………100g
- ・菜の花……………4本
- ・だし汁……………600cc
- ・塩……………小さじ1/4
- ・醤油……………小さじ1

《作り方》

- 1 うどは4cmの長さに切り皮を厚くむいて縦半分に切り水につける。
- 2 菜の花は熱湯でさつとゆで水にさらして水気をきり、3cm長さに切る。
- 3 だしに塩と醤油で味を調え、うどを加えて弱火1〜2分煮る。
- 4 お椀にうどと菜の花を入れ、だしをはる。

果樹

北摂栗

宝塚市、川西市、猪名川町



北摂栗は千年以上の歴史を持ち、北摂地方は多くの良質な栗が生産され、貢ぎ物として朝廷に献上されていたといわれています。大粒の「銀寄（ぎんよせ）」という品種を中心に渋皮を剥きやすい「ぼろたん」などの栽培も行われています。9月下旬から10月中旬まで大阪や阪神間に出荷されています。秋の味覚を、ぜひお楽しみください。

栗にはビタミンB1が豊富に含まれています。渋皮にはタンニンが多く含まれています。また、栗は意外にビタミンCが豊富で加熱に強く摂取しやすいといわれています。

\*主な販売先\*

「西谷夢市場」、「道の駅いながわ」などで販売

| 時期  | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 北摂栗 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |

果樹

もも

川西市、伊丹市、西宮市他



川西市のももは、明治初期から続く、歴史のある産地です。通常7月頃にとれるももよりも一月早く収穫できる早生（わせ）桃で、例年6月下旬から出荷が開始され、県内で最も早く出荷が始まります。また、果樹園が住宅地と近いので、周辺環境に気遣いながら、完熟果実の提供を続けています。店頭に並ぶとすぐに売り切れてしまう人気の果実です。

ももの主成分である果糖はフルクトースとも呼ばれ、砂糖より甘味を感じる単糖類で、疲労回復には即効性のある有効な栄養源といえます。また、ペクチンなど水溶性食物繊維は整腸作用があるそうです。

\*主な販売先\*

JA 兵庫六甲ファーマーズマーケット「スマイル阪神」、農協市場館「四季の郷」、「川西南部直売所」などで販売

| 時期 | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| もも |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |

穀類

酒米（山田錦）

三田市、猪名川町



兵庫県は日本一の酒米の産地、兵庫県が育成した酒米の王者「山田錦」は高級酒に欠かせない原料として全国の酒蔵に出荷しています。阪神管内では、三田市と猪名川町が山田錦生産の適地です。

日本酒は、健康維持には欠かせない栄養素である「アミノ酸」がアルコール類の中でもっとも多く含まれています。アミノ酸は、私たちの身体のなかで重要な働きをするため、積極的に摂取する必要があります。日本酒には、この「必須アミノ酸」がすべて含まれています！

| 時期      | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 酒米（山田錦） |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 収穫  |     |     |

伊丹酒蔵通り



阪神産の酒米を使った日本酒  
兵庫県は全国一の清酒生産量を誇り、阪神地域にも数多くの酒蔵があります。伊丹は清酒発祥の地と言われ、下り酒が生んだ銘醸地、伊丹と灘五郷の文化・歴史を語る「ストーリー」が令和2年度に日本遺産に認定されています。阪神産の酒米は、こうした地元の酒蔵や県外の酒蔵にも出荷され、特徴ある銘酒がつくられています。この機会に、阪神産の山田錦を使った日本酒を、是非、ご自宅で味わってください。

\*主な販売先\* JA 兵庫六甲農協市場館「パスカルさんだ」、「スマイル阪神」などで販売

畜産

三田牛（三田肉）

三田市



三田牛（三田肉）「廻（かい）」  
A4、B4等級、BMS（霜降り度合い）7以上に  
格付けされた高い品質基準の三田牛（三田肉）には  
「廻（かい）」という称号がつけられています。

\*主な販売先\*

JA 兵庫六甲農協市場館「パスカルさんだ」などで販売

| 時期        | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 三田牛・三田ビーフ |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |



三田牛は、食通をうならせる上質な味と高い評価を得ています。三田牛（三田肉）の基準は、①牛を育てる人が指定生産者であること。（三田市内の生産者および三田肉流通振興協議会に指定された生産者）②育てる牛が「兵庫県内産黒毛和種（但馬牛）」であること。③育てる期間が生後28ヶ月以上であること。④育てている間指定生産者以外への移動歴がないこと。⑤出荷は三田食肉センターへ出荷され、厳しい検査に合格したものです。

畜産

三田ポーク

三田市



ストレスの少ないのびのびした「環境」とこだわり抜いた「飼料」、そして、改良を重ねた高品質な「品種」三田ポークは3つの要素を極めています。

\*主な販売先\*

JA 兵庫六甲 農場市場館「パスカルさんだ」、  
「肉のマルセ」などで販売

| 時期    | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 三田ポーク |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |



三田ポークの飼料は、蓄積されたノウハウやデータを元に配合し、三田ポークの特徴である柔らかく、ほのかに甘い肉質の元となります。  
また、三田農場の豚舎は、甲子園13個分という広大な牧場で新鮮な空気を十分に取り入れられるよう工夫されており、のびのびと快適な環境で育成されています。

果樹

いちじく

川西市、伊丹市他



いちじくに含まれるペクチンは水溶性の食物繊維です。血糖値の上昇を緩やかにする効果があるといわれています。

\*主な販売先\*

JA 兵庫六甲ファーマーズマーケット「スマイル阪神」、  
農協市場館「四季の郷」、川西南部直売所などで販売

| 時期   | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| いちじく |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |



いちじくは川西市や伊丹市などで栽培されています。  
主に「柘井ドーフィン」という品種が栽培されています。この品種は、日本で初めて川西市で栽培された歴史があります。  
直売所等に並ぶいちじくは大人気です。  
いちじくは、完熟で一番おいしい状態のものを早朝から収穫し、出荷されます。

果樹

たみまるレモン、たみまる文旦

伊丹市



レモンやブンタンに含まれるビタミンCには免疫力を高める働きがあり美肌にも役立つそうです。

\*主な販売先\*

JA 兵庫六甲ファーマーズマーケット「スマイル阪神」などで販売

| 時期      | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| たみまるレモン |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| たみまる文旦  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |



たみまるレモン、たみまる文旦は、果樹栽培が盛んな伊丹市東野の伝統の技術を駆使した伊丹市の特産として命名されました。  
たみまるレモンは、通常のレモンより一回り大きく、糖度が高く、果汁が多く、皮が薄いのが特徴です。

その他

母子茶

三田市



お茶の成分のカテキンは抗酸化作用から抗菌、消臭まで様々な良い作用があるそうです。  
カテキンは一番茶を使ったお茶の方が成分も溶け出しやすく、上手に摂取できます。

\*主な販売先\*

JA 兵庫六甲農協市場館「パスカルさんだ」、  
ファーマーズマーケット「スマイル阪神などで販売

| 時期  | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月  | 6月  | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|-----|----|----|----|----|-----|-----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 母子茶 |    |    |    |    | 一番茶 | 二番茶 |    |    |    |     |     |     |



三田市最北部の母子地区では、標高500mの冷地で昼と夜の気温差がある気象条件を活かし、茶の栽培が盛んに行われています。約600年前、中国から持ち帰って三田市母子地区で栽培したのが始まりといわれています。茶摘の時期の一面真緑の茶畑の風景は絶景です。  
手摘みは「一枝二葉」といって、先端二枚の葉だけを摘むと良質なお茶ができます。

その他

一庫炭（菊炭）

川西市



市最北部に位置する黒川地区は、炭の原材料となる良質のクヌギが入手しやすいことから、室町時代頃から炭焼きが行われるようになりました。現在は1軒の農家が伝統を守り続けています。

\*購入先\*

「菊炭生産家 今西」(<http://andalpha.com/imanisi/>)

| 時期      | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 一庫炭（菊炭） |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |



一庫（ひとくら）炭は、川西市の特産品の一つです。  
一庫炭は焼き上がった炭の断面が菊の花に似ていることから菊炭とも呼ばれて茶道用の最高級品といわれています。  
毎年場所を変えて、菊炭に適した太さに成長した8年から10年のクヌギを伐採していくことにより、生育の異なる林がパッチワーク状に存在する魅力ある里山景観が作り出されています。

その他

北摂原木しいたけ 三田市、猪名川町、川西市



しいたけには不溶性食物繊維が多く含まれています。これには胃や腸の中で水分を吸収して大きく膨らみ、腸の動きを活発にさせる働きがあります。

\*主な販売先\*

JA 兵庫六甲の各直売所、「しいたけ有馬富士」、「かさや」、「道の駅いながわ」、などで販売

| 時期       | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 北摂原木しいたけ |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |



昔から北摂地域では、里山林のクヌギやコナラを使って高品質の炭や原木しいたけが生産されてきました。  
「山のステーキ」とも呼ばれる原木しいたけは、歯ざわりがよく味が濃厚で、農薬や人工物を使わない本物の自然食品です。  
里山の恵みである原木しいたけを食べていただくことが日本一と称される北摂の里山の景観保全にもつながります。

アレンジレシピ

『しいたけマカロン（はさみ真薯）』

《材料》4人分

- ・しいたけ…24枚（小サイズ）
- ・エビ…100g（正味量）
- ・はんぺん…40g
- ・溶き卵…大さじ1
- ・塩…少々
- ・レンコン…30g
- ・片栗粉…適量
- ・揚げ油…適量



《作り方》

- 1 エビは殻と背ワタを取り、塩水で洗い水気をふき取る。
  - 2 フードプロセッサーにはんぺん、溶き卵、塩を入れよく混ぜなめらかにする。
  - 3 ②にエビを加え少し粒が残るくらいまでフードプロセッサーにかける。
  - 4 レンコンは皮をむき、7×8mm角に切り、片栗粉（小さじ1）をまぶし③に加え12等分する。
  - 5 しいたけは軸をとり、傘の内側に片栗粉（適量）をまぶし、④の1個分を挟む。
  - 6 160〜170℃の油で素揚げする。
- ◆アレンジ…あんかけ、椀だね、ピンチョスなど

[illegible]

○参考文献

- 「ひょうごの野菜」  
発行：兵庫県 2016
- 「ひょうごの在来作物 つながっていく種と人」  
発行：吉村一男 編著：ひょうごの在来種保存会 2016
- 「ひょうごを食べる 農の現場から」  
発行：兵庫県農業協同組合中央会 2019
- 「五国豊穡 兵庫のうまいもん巡り」  
発行：岡部信夫 編著：手をつなぐ兵庫県産うまいもんネット 2011
- 「伝えたい 三田ばあばの味」  
発行：三田市生活研究グループ連絡協議会 2016

尼崎市ホームページ 尼崎市産野菜の「あまやさい」ブランド化への取組み 2020.5.1 更新  
西宮市ホームページ みやたんを探して 西宮の農産物を食べよう 2020.6.23 更新  
伊丹市ホームページ たみまるレモン・たみまる文旦 2021.3.31 更新  
宝塚市ホームページ 西谷夢市場 2021.4.27 更新  
川西市ホームページ 川西のいちじく 2019.4.2 更新  
三田市ホームページ グルメ・特産物  
猪名川町ホームページ 猪名川町の特産品  
丸永株式会社ホームページ 三田ポーク

○アレンジレシピ寄稿

「こまつなのお寿司」、「しいたけマカロン」  
野菜ソムリエ上級プロ 健康管理士 川上マユミ

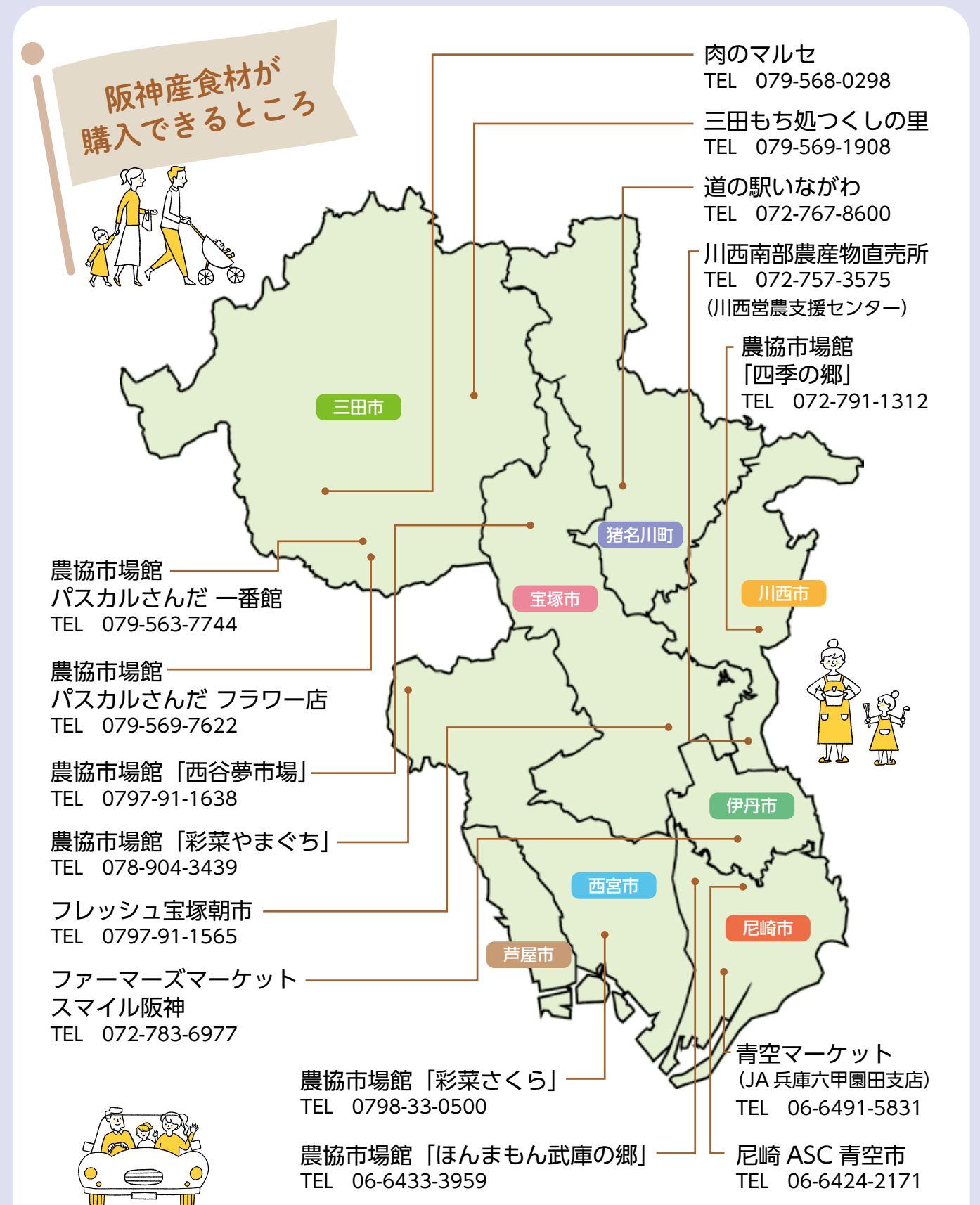
「菜・食・健・美」をテーマに多方面で活動中。旬の食材を用い手軽に出来る「おうちごはん」を提供する料理教室『いいとくらす』を自宅にて主宰  
blog：vege-vebe-fru-full Facebook：川上マユミ

○編集協力

|         |            |            |       |
|---------|------------|------------|-------|
| 尼崎市     | 経済環境局      | 経済部        | 農政課   |
| 西宮市     | 産業文化局      | 産業文化総括室    | 農政課   |
| 芦屋市     | 市民生活部      | 地域経済振興課    |       |
| 伊丹市     | 都市活力部      | 産業振興室      | 農業政策課 |
| 宝塚市     | 産業文化部      | 産業振興室      | 農政課   |
| 川西市     | 市民環境部      | 産業振興課      |       |
| 三田市     | 地域創生部      | 産業戦略室      | 農業創造課 |
| 猪名川町    | 地域振興部      | 農業環境課      |       |
| JA 兵庫六甲 | 三田営農総合センター | 阪神営農総合センター |       |
|         | パスカルさんだ    | スマイル阪神     |       |



本書の全部または一部を無断で複製（コピー）することは著作権上での例外を除き禁じられています。  
造本には十分注意しておりますが、万一、落丁などの不良品がございましたら、「発行所」宛にご連絡ください。  
お取り替えいたします。



\*各産地の食材に関するお問い合わせ先\*

|              |         |            |                |
|--------------|---------|------------|----------------|
| 三田市産の食材      | JA 兵庫六甲 | 三田営農総合センター | ☎ 079-563-4192 |
| 三田市産以外の阪神産食材 | JA 兵庫六甲 | 阪神営農総合センター | ☎ 072-773-5177 |

購入先の詳しい情報は、阪神アグリパーク ポータルサイトで紹介しています →  
<https://hanshin-agripark.com/>

阪神アグリパーク





—— 阪神地域の農と食をつなぐ ——

# 阪神アグリパーク

## HANSHIN AGRIPARK

### “メイド・イン・阪神” 食材 BOOK

2021年9月

発行者：阪神アグリパーク構想推進協議会

発行所：阪神農林振興事務所・

阪神農業改良普及センター

〒669-1531 兵庫県三田市天神1-10-14

☎079-562-8848

印刷所：株式会社北星社 三田営業所

神北®2-001A4

