



十勝産食材集

フードバレーとかち

十勝は北海道の南東部に位置し、周囲を大雪山系、日高山脈、太平洋などに囲まれ、岐阜県とほぼ

同じ広さに、十勝川を水源とする肥沃な十勝平野を有しています。

気候は、太平洋側を除き大陸性気候であることが特徴です。真夏には30°Cを超えることがある一方、夜は冷涼であるため、一日の気温差が大きく、この寒暖差が良質な作物の生産に寄与しています。

農業は、年2,000時間を超える日照時間や恵まれた土地資源を活かし、近代技術の導入や土壌改良を進めながら発展してきており、カロリーベースでの食料自給率が1,000%を超える我が国を代表する食料生産基地として、大規模で生産性の高い畑作・酪農・畜産が展開されています。

漁業は、太平洋に面する4町の沖合から、黒潮と親潮が交錯する日本でも有数の好漁場で、北海道を代表する魚介類が漁獲されており、農業とともに地域を支える産業として展開されています。

このように、十勝は良質な気候や土地の恩恵を受け、食卓に欠かせない多くの農畜水産物を産出しています。

この食材集は、“十勝の旬な味をお楽しみいただきたい”との思いから、一次製品の入手可能時期など、十勝産食材をより知っていただくため作成しました。

次頁に掲載したサイトと併せてご活用ください。

〈 十勝産食材集・目次 〉

春・夏・秋・冬・通年別 食材紹介	P3
農産物編 ～ いも類、小麦、蕎麦	P5
農産物編 ～ 豆類、きのこ類、山菜	P6
農産物編 ～ 野菜類、果物類	P7
水産物編 ～ 魚類・貝類・ほか	P9
畜産物編 ～ 牛肉、豚肉、鶏肉、エゾ鹿肉、羊肉、卵	P10

〈 P5～P9 表の見方 〉

野菜類	冬			春			夏			秋		
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
キャベツ							■	■	■	■		
ごぼう				■	■				■	■	■	

- 食材ごとに入手が可能な時期(月)を表す ■ が付いています。
- 一年を通して入手可能な食材には **通年** が付いています。
- 入手可能な時期は十勝の食材データベースを基に作成していますが、品種や栽培方法、気候などの条件により時期が前後することをご了承願います。
- この食材リストは下記のサイトを参考に掲載しています。食材の詳しい内容や入手方法、生産者や取り扱い業者などを検索することができますので、是非ご活用ください。

十勝の食材データベース <http://tech-tokachi.jp/food/index.php>
 十勝の食卓 <http://agricenter-obihiro.jp/food/>

春

4月～6月頃

一部の野菜が入手できるようになり、また山菜も採れるようになります。水産関係では時鮭の時期となり、貝類も入手が可能です。



アスパラガス



行者にんにく



ラワンぶき



時鮭



ホッキ貝

●主な野菜類:アスパラガス ●主な山菜類:行者にんにく、ラワンぶき ●主な水産物:時鮭、つぶ、ホッキ貝、タコ

夏

7月～9月頃

多数の野菜類が入手可能となります。十勝の名産であるスイートコーンやじゃがいもの収穫、出荷が始まるのもこの時期です。水産物では秋鮭をはじめ、イカやサンマなどが水揚げされるようになり、昆布も旬となります。



ブロッコリー



トマト



大根



スイートコーン



イカ



枝豆



人参



じゃがいも



昆布



エゾバイツブ

●主な野菜類:ブロッコリー、大根、スイートコーン、枝豆、じゃがいも ●主な水産物:秋鮭、イカ、エゾバイツブ、昆布

秋

10月～12月頃

多数の野菜類が入手可能となります。かぼちゃやごぼう、ニンニク、ユリ根、そしてビート、それぞれがピークを迎えます。水産物ではシシャモが旬を迎え、また、つぶなどの貝類が捕れるようになり、ホッケやタラもシーズンとなります。



かぼちゃ



ニンニク



ユリ根



シシャモ



サンマ

●主な野菜類:かぼちゃ、玉ねぎ、ごぼう、ニンニク、ユリ根 ●主な水産物:シシャモ、サンマ、ホッケ、タラ、ツブ貝、ホッキ貝

冬

1月～3月頃

雪に囲われる冬は収穫時期ではなく、貯蔵が可能な一部の産品のみ入手することが出来ます。水産物では引き続き水揚げされるものが多数あり、タラの一種であるスケトウダラは旬を迎えます。



マツカワ



ホッケ



タラ



ツブ貝



ホッキ貝

●主な水産物:ホッケ、タラ、ツブ貝、ホッキ貝、タコ

通年

収穫時期はそれぞれですが基本的に一年間を通して入手することができます。十勝の農業を支える小麦や数多くの種類を栽培する豆類、ブランド化され海外展開も始めた長いなどは通年で手に入れることができます。



山わさび



小麦粉



蕎麦粉



大豆



マッシュルーム

●主な野菜類:山わさび ●主な原料類:小麦粉、蕎麦粉 ●主な豆類:大豆、小豆 ●主なきのこ類:マッシュルーム