

(5) ^{*}地産地消を実践するために

四季の変化を感じながら、その時期にできた新鮮な食材を口にするのが一番おいしい食べ方です。中津市には、四季を通じて豊富な食材があります。旬の食材、地元の食材を知り、取り入れましょう。

海・川の幸

マガキ

【特徴】 干潟で養殖した「ひがた美人」の販売を展開しています。

【食べ方】 生・蒸しなど

【時期】 12月～5月



ハマグリ

【特徴】 干潟で漁獲します。3月の節旬には重宝されます。

【食べ方】 お吸い物、酒蒸し、炊込みご飯

【時期】 3月～5月



アサリ

【特徴】 海に行けば採れていたアサリですが、少なくなってきました。

【食べ方】 味噌汁、酒蒸し、炊込みご飯

【時期】 3月～5月



ツメタガイ

【特徴】 ツルツルの巻き貝で、沖合の小型底曳網で漁獲される物は、身が柔らかく朝市でも販売されています。

【食べ方】 つくだに、煮付け、酢味噌和え

【時期】 春

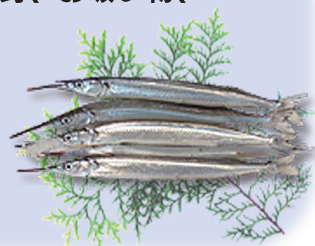


サヨリ

【特徴】 機船船びきサヨリ二艘漕ぎで漁獲されます。白身魚の高級魚です。

【食べ方】 塩焼き、刺身、お吸い物、天ぷら

【時期】 3月～5月



コウイカ

【特徴】 身は甘くて柔らかく、多種多様に調理されます。

【食べ方】 カルパッチョ、イカ飯、天ぷら、フライ、塩辛、一夜干し、酢味噌和え、お好み焼き、ちゃんぽん、焼きそば

【時期】 3月～6月



コショウダイ

【特徴】 コタイとも呼ばれ、固いウロコに覆われています。鮮度保持が良く甘みがあります。

【食べ方】 刺身、煮付け、フライ

【時期】 5月～6月



はも 鱧

【特徴】 鱧には全身に小骨が多いため、皮1枚を残して、細かく切り込みを入れます。この「骨切り」という技法は、中津の漁師や料理人が考案し、全国に広まりました。

【食べ方】 鍋、湯びき、刺身、吸い物、フライ、天ぷら

【時期】 6月～7月が最も多く
冬期の漁獲は少ない



マダコ

【特徴】 豊前海では一番大きいサイズのタコです。

【食べ方】 カルパッチョ、刺身（茹でて）、酢の物、酢味噌和え、タコ飯

【時期】 周年漁獲され、夏が美味しい



キス

【特徴】 白身で上品な味です。

【食べ方】 天ぷら、南蛮漬け、新しい物は刺身が美味しい

【時期】 4月中旬～9月



スズキ

【特徴】 出世魚の代表で、セイゴ→ハネ→スズキと名称を変えます。

【食べ方】 刺身、塩焼き、フライなど

【時期】 周年漁獲されるが、夏が旬



ヨシエビ

【特徴】 多彩な調理ができるため朝市でも人気があります。稚エビの時期を河口のヨシ帯で過ごすことが名称の由来です。

【食べ方】 刺身、天ぷら、フライ、エビチリ、塩焼き、焼き飯、煮付け
和食・洋食・中華など多彩な調理が可能

【時期】 6月～10月



あゆ 鮎

【特 徴】 1年の寿命なので、別名・年魚と呼ばれています。おとりの鮎を泳がせそれに針をつけて釣り上げるのが「友釣り」という鮎独特の釣りの方法です。

【食べ方】 塩焼き、鮎めし、甘露煮など

【時 期】 7月～8月



イイダコ

【特 徴】 米粒のようなマコを持っている時期が美味しく、人気です。

【食べ方】 煮付け、酢味噌和え、タコ飯

【時 期】 春先から10月頃
美味しい時期は夏



ベタ (舌平目)

【特 徴】 正式名称は舌平目で、中津ではベタの名称で親しまれています。一夜干しが古くから生産されています。

【食べ方】 煮付け、ムニエル、からあげ
一夜干しは、オーブンで軽く焼くと身離れが良く美味しい

【時 期】 周年漁獲されるが、10月～4月が主で、11・12月になると身が厚くふっくらしてくる



マゴチ

【特 徴】 年中漁獲されています。ふぐの身より美味しいと言われます。

【食べ方】 刺身、汁物

【時 期】 周年漁獲されるが、秋口は身が締まって美味しい



のり

【特 徴】 大分県における海苔生産のほとんどが中津市です。風味があり味がしっかりしています。

【食べ方】 焼き、刺身（生海苔）

【時 期】 生産は、11月～3月まで
初摘みの物が柔らかく美味しい



えのは

【特 徴】 「溪流の女王」と呼ばれ、体の側面にパールマークと呼ばれる非常に美しい小判形の斑点があるのが特徴です。深みのある味わいは鮎の美味しさを凌ぐとされています。

【食べ方】 塩焼き、甘露煮など

【時 期】 紅葉の時期



シャコ

【特徴】 平成10年頃までは大量に獲れていましたが、近年は減少傾向です。

【食べ方】 茹でる

【時期】 10月～4月



クルマエビ

【特徴】 小型底曳網、エビ建て網により漁獲されますが、近年減少が著しいです。

【食べ方】 刺身、塩焼き、天ぷらなど

【時期】 周年



すっぽん

【特徴】 耶馬溪地域では、天然温泉を利用してすっぽんを養殖しています。常に30℃前後の源泉により育てるので冬眠はしません。冬場も餌を食べるために太りが早く、柔らかな歯ごたえで年中脂がのったすっぽんです。

【食べ方】 すっぽん鍋

【時期】 周年



ガザミ

【特徴】 小型底曳網、カニカゴ漁により漁獲されます。豊前海では豊幸ガニのブランド名で出荷されます。夏はオス、冬はメスに旬が入れ替わります。

【食べ方】 茹でる、炭火焼き、カニ汁

【時期】 周年



山・里の幸

豊後牛

【特徴】 豊かな自然の中でこだわりの餌と水で大切に育てられた豊後牛は肉本来の風味と旨さが自慢です。



錦雲豚

【特徴】 耶馬溪日田英彦山国定公園の広大な緑あふれる養豚場で育った錦雲豚は、餌にお米を使用することにより、やわらかくて甘い最高級の肉質が自慢の豚です。



冠地どり

【特徴】 国内初の烏骨鶏を取り入れて開発されました。適度に柔らかく、旨味があり、ジューシーなのが特徴です。



シシ肉・シカ肉

【特徴】 鹿・猪などの鳥獣被害が多くなっている山間部では、被害の軽減を目的とし捕獲した鹿や猪を多くの人に食べてもらおうと「ジビエ料理」の普及に取り組んでいます。ジビエ料理とは狩猟で得た鳥獣の肉を使った料理のことで、近年は学校給食などにも取り入れられています。



あじ いち 大分味一ねぎ

【特 徴】 昔ながらに土に種をまいて作る土耕栽培という方法で、風味豊かなねぎを生産しています。ビタミンやミネラルが多く、葉先までしっかりと硬く、食欲をそそる色合いと香りも高いのが特徴です。

【時 期】 周年



かぼす

【特 徴】 中津産のかぼすは、戦後から広く栽培されており、特産品のひとつです。かぼすは、クエン酸・ビタミンCを多く含み、ますます人気が高まっています。

【時 期】 9月～2月



白菜

【特 徴】 三保地区や今津地区で栽培が盛んで、主に秋から春にかけて出荷されます。昭和53年に大分県の一村一品の指定を受けています。現在では主に、比較的甘い白菜の産地化に努めています。

【時 期】 10月～5月



ニラ

【特 徴】 冬から春にかけてのニラは葉肉が厚く柔らかでとてもおいしいです。年間を通じて出荷されています。

【時 期】 3月～11月



しいたけ・乾しいたけ

【特 徴】 国内生産量の37%を占める大分県の乾しいたけ。全国乾しいたけ品評会でも幾度も団体優勝しており、質・量ともに日本一を誇ります。中津市でも山間部で栽培が盛んで、肉厚で香りと歯ごたえのよい高品質なしいたけが作られています。

【時 期】 周年



大根

【特 徴】 主に冬場にかけて出荷されます。

【時 期】 10月～2月



金時にんじん

【特 徴】 長さが30cmくらいで、濃い紅色と甘味が特徴です。

その華やかな色合いから、おせち料理向けにお正月にかけて多く出回ります。

【時 期】 11月～1月



耶馬溪茶

【特 徴】 山間地の谷間で生産されるため、茶園は朝露に包まれることが多く、昼夜間の温度差が大きい中で新芽が育ちます。味はまろやかで深みがあり、香りが高いのが特徴の、耶馬溪自慢の茶葉です。

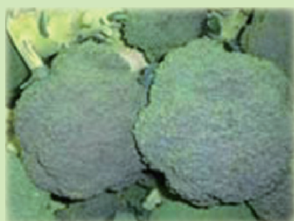
【時 期】 5月上旬 収穫



ブロッコリー

【特 徴】 昭和53年に県の一村一品の指定を受け、中津市東部を中心に栽培されています。「諭吉ブロッコリー」と命名され、関西方面にも出荷されています。

【時 期】 12月～2月



じねんじょ 自然薯・むかご

【特 徴】 むかごとは、自然薯の葉の付け根にできる球芽のことです。天然むかごからの栽培に取り組んでいます。

【時 期】 11月中旬～1月



そば

【特 徴】 本耶馬溪地域では、古くからそば作りが盛んです。朝露に包まれ育った地そばは、味に深みがあり、香りも高いのが特徴です。

【時 期】 《夏そば》6月上旬

《秋そば》(早狩り) 10月下旬

(通 常) 11月上旬



メロン

【特徴】 エリザベスメロン、アムスメロン、諭吉グリーン、タカミメロンなど多くの種類のメロンが栽培されています。

【時期】 (エリザベスメロン) 4月下旬～7月上旬
(アムスメロン・諭吉グリーン) 6月下旬～7月上旬
(タカミメロン) 6月頃



巨峰

【特徴】 如水地区や和田地区では、巨峰の栽培が盛んです。フルーツ狩りが楽しめる観光果樹園もあります。

【時期】 8月下旬～10月上旬



柿

【特徴】 耶馬溪地域の周辺は柿の産地で、糖度の高い柿が有名です。干柿をわらで巻いた「巻柿」が保存食として出回っています。

【時期】 9月～11月



桃

【特徴】 三光地域は県内有数の桃の産地です。初出荷の時期を待つファンは多く、リピーターファンも増えています。

【時期】 6月下旬～8月中旬



梨

【特徴】 山国地域や如水地区では、梨の栽培が盛んで、新鮮な梨を味わうことができます。幸水・豊水・新高などの品種の出荷が多いです。

【時期】 (幸水) 8月中旬・下旬
(菊水) 9月中旬・下旬
(豊水) 9月中旬
(新高) 9月下旬～10月中旬



いちご

【特徴】 三光地域ではいちごの栽培が盛んです。品種は「さがほのか」で、甘味が強く多汁で酸味は控えめです。日持ちがよいのが特徴です。

【時期】 11月中旬～5月中旬

