

旬の夏野菜が続々入荷!

JAふじ伊豆
ファーマーズマーケットMAP

※時期や店舗によって、野菜の入荷状況は変わります。

JAふじ
伊豆の

夏野菜図鑑

知るほどに、おいしくなる!!

暑さで食欲が落ちる夏。栄養&水分補給に夏野菜を食べませんか?今回はJAふじ伊豆管内で生産される夏野菜を紹介します。JAのファーマーズマーケットや直売所には採れたての新鮮な夏野菜が並びますので、ぜひ探しに出かけてみてください。旬の野菜をおいしく食べて元気に夏を過ごしましょう!

01
「しっとり」「なめらか」
夏のごちそう。
ジャガイモ

- 主な生産地／三島市、函南町
- 出荷時期／6月下旬～8月上旬
- ブランド／三島馬鈴薯
- 保存方法／風通しの良い冷暗所で保存。芽が出たら、その都度取り除くことより長持ち。



生産者VOICE /

三島市
みやざわ りゅうじ
宮澤 竜司さん

「三島馬鈴薯」は濃厚でコクのある味としっとりした舌触りが特長です。素材の味をしっかり感じられるので、どんな料理にもぴったり。煮崩れしにくいので、肉じゃがなどの煮物がおすすです。

栄養POINT

トウモロコシは、代謝を高めるビタミンB1やビタミンB2を含むため、主成分である炭水化物が効率よくエネルギーに変わり、疲労回復に効果的です。



生産者VOICE /

富士市
うえだ つよし
植田 強さん

「富士山麓わくわくコーン」は、コクのある甘みとプチプチとはじける食感が特長です。生食もおすすですが、電子レンジや鍋で加熱すると、素材本来の甘みを感じることができます。

疲労回復や
むくみ解消にも期待。

エダマメ

栄養POINT

エダマメは大豆が熟す前の甘くておいしいタイミングで収穫したもので、糖質代謝を促すビタミンB1、タンパク質が豊富です。食物繊維やカリウムも多く、疲労回復やむくみ解消に効果的です。

- 主な生産地／三島市、沼津市
- 出荷時期／5月中旬～9月上旬
- 保存方法／塩もみして5分置き、アクを洗い流したら水気をしっかり拭き取り、冷凍用保存袋に入れて冷凍保存。

生産者VOICE /

沼津市
さいとう きみかず
齋藤 公和さん

沼津市産のエダマメは、日の出前の朝採りにこだわり、甘みやうまみのもととなる養分が詰まっています。ゆでて食べるのももちろん、ごはんや塩昆布と一緒に混ぜて作る「エダマメおにぎり」は子どもも大好きな一品です。

豊富なビタミンCで
夏バテ防止にもぴったり。

ゴーヤ



栄養POINT

淡色野菜ですがビタミンCが豊富で、独特の苦みが胃酸分泌を促し食欲を湧かせます。タンパク質源と炒めることで栄養を効率よく摂れ、夏バテ予防に最適です。

- 主な生産地／御殿場市、小山町
- 出荷時期／7月下旬～10月上旬
- 保存方法／縦半分に切り傷みややすいワタと種を取り除く。切り口の水分を拭き取り、ラップで包み、切り口を下にして野菜室で保存。

生産者VOICE /

御殿場市
はら たくみ
原 卓己さん

御殿場市・小山町産のゴーヤは苦みが少ないのが特長でお子さまも食べやすいです。ゴーヤをミキサーにかけ、乳酸菌飲料と割って作るゴーヤジュースは、飲みやすく栄養満点でおすすです。

加熱でうまみがアップ!
ジュワツと広がるおいしさ。トマト
ミニトマト

栄養POINT

- 主な生産地／三島市、函南町、伊豆の国市、伊東市、熱海市
- ブランド／三島の味カトマト、ミシマガチマト、伊豆の国ミニトマト、アイランドルビー(加熱調理用トマト)
- 出荷時期／アイランドルビーは6月上旬～8月上旬。伊豆の国ミニトマトは9月中旬～7月上旬。それ以外はほぼ通年出荷。
- 保存方法／傷みにくいヘタ側を下にして、キッチンペーパーなどで包んでからポリ袋に入れ、野菜室で保存。

伊東市
いなば たくや
稲葉 拓也さん

伊東市・熱海市で栽培している「アイランドルビー」は、真っ赤なルビー色に輝く加熱調理用トマトです。一般的なトマトに比べ栄養成分のリコピンを多く含み、加熱することでうまみとコクが増し、鮮やかな赤色でさまざまな料理を彩ります。



栄養POINT

カボチャの仲間ですが低カロリーで、抗酸化作用のあるβ-カロテンに加え、豊富なカリウムが塩分を排出し、高血圧予防やむくみ解消に効果的に働きます。

- 主な生産地／伊豆の国市
- 出荷時期／5月上旬～11月下旬
- 保存方法／乾燥させないようにキッチンペーパーなどに包み、ポリ袋に入れ野菜室で保存。

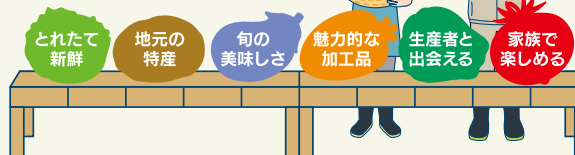
伊豆の国市
おざわ ひさし
小澤 久司さん

ズッキーニはどんな調理方法にも合う万能野菜です。「ベジナードルカッター」で麺状にして、パスタや焼きそばなどに混ぜるとおいしくてヘルシー。夏はバーベキュー食材にもおすすです。

JA直売所に行こう!

地域の美味しい農畜産物を見つけよう!

いつもとれたての農畜産物が並びJA直売所が今とても人気。毎日にぎわっています。その地域ならではの旬の野菜や果物や魅力的な加工品に、きっと出会えます。ぜひお出かけください。

JA直売所を
さがしてみよう!

お近くのJA直売所をはじめ、全国約1,400店舗のJA直売所は上の二次元コードから探せます。

お手軽簡単レシピ

親子で
チャレンジ!

ズッキーニの丸ごとピザ



材料(2人前)

- ズッキーニ……………1本
- ミニトマト……………2個
- トウモロコシ(コーン)…10g
- ベーコン……………1/2枚
- ピザ用チーズ……………30g
- ツナ缶……………1缶
- マヨネーズ……………大さじ2
- 塩・コショウ……………適量
- パセリ……………お好み

作り方

- ズッキーニを縦半分に切り、スプーンで中身をくり抜く。
- くり抜いたズッキーニの中身をみじん切りにする。
- ②とツナ、コーン、マヨネーズとあえ、塩・コショウで味を調える。
- ①のズッキーニに③を詰めて、チーズと輪切りにしたミニトマト、1cm幅に切ったベーコンをのせる。
- オーブントースターで10分程度焼き、お好みでパセリを散らす。

夏野菜のイタリアンハーブサラダ

材料(4人前)

- トマト……………1個
- ズッキーニ……………1本
- エダマメ……………50g
- プロセスチーズ……………4個
- オリーブオイル……………大さじ2
- 酢……………大さじ2
- A 塩・コショウ……………小さじ1
- イタリアンハーブミックス……………小さじ1



作り方

- ズッキーニは薄くスライスし、水にさらしてアク抜きする。トマトは小さめの一口大に切る。プロセスチーズはさいの目に切る。
- ボウルにAを入れ、オリーブオイルを少しずつ加えながら混ぜて乳化させ、ドレッシングをつくる。
- ②に①と事前にゆでておいたエダマメを入れて混ぜ合わせる。冷蔵庫で15～20分ほど冷やして味をなじませたら完成。

Shop Information

夏野菜の購入はこちら(一部店舗をご紹介)



●みしまるかん

営業時間／午前9時～午後4時
定休日／水曜日、年末年始
住所／三島市谷田235-8
TEL／055-955-7787



●ファーマーズ御殿場

営業時間／午前8時30分～午後5時
定休日／水曜日、年始
住所／御殿場市栄美沢5
TEL／0550-81-1831



●う宮～な

営業時間／午前8時30分～午後4時
定休日／火曜日(祝日は営業)、年末年始
住所／富士宮市外神123
TEL／0544-59-2022

その他、当JAのファーマーズマーケットやマックスバリュなどのスーパーでお取り扱いしています。

※電話注文・発送・取り置き・他店舗への取り寄せはお受けできません。

トウモロコシ

一粒一粒に甘みとおいしさがギュッと。