

知っていますか？ 倉敷の味



地産地消とは？

地産地消とは、「地元で生産されたものを地元で消費する」という意味です。
倉敷市では、高梁川の豊かな水と瀬戸内の温暖な気候に恵まれ、水稲をはじめ、野菜、果樹など各地域の特色を活かした農業が行われています。

地産地消のメリット

- ・新鮮でとれたての食材が手に入る
- ・旬を知ることができる
- ・地域とのつながりが強まる
- ・安心・安全である
- ・農業への理解が深まる
- ・地域の食文化の継承になる
- ・環境にやさしい

筍（たけのこ）



【おいしい時期】3月～5月
【産地】真備地区

たけのこは鮮度が命です。朝まだ暗いうちから傷つけないように丁寧に掘り出します。掘りたては特に甘い香りで、歯ざわりも柔らかく最高の旬の味です。

【選び方】
太くてずんぐりした形のもの。切り口が白くて変色していないもの。

葡萄（ぶどう）



【おいしい時期】5月～12月
【産地】船穂地区、真備地区、玉島地区、浅原地区

倉敷市内では、マスカット・オブ・アレキサンドリアをはじめとして、たくさんの品種が栽培されています。船穂地区では、明治26年頃にぶどう栽培が始まったといわれています。

【選び方】
ジグが緑色で房がしっかりしているもの。持ち上げても果粒が落ちないもの。果粒に弾力性がある粒がそろっているもの。

桃（もも）



【おいしい時期】6月～9月
【産地】玉島地区、浅原地区、真備地区

倉敷の桃の一番の特徴はその上品なまでの白さです。白さの秘密は、まだ青く、ピンポン玉くらいの実の一つ一つ手作業で袋をかけていく伝統の袋かけ栽培にあります。

【選び方】
傷が付いておらず甘い香りが漂っているもの。うぶ毛があるのは新鮮さの証。

金時人参（きんときんにんじん）



【おいしい時期】10月～1月
【産地】船穂地区

西洋にんじんに比べ、細長く鮮やかな紅色で甘味が強いのが特徴です。

【選び方】
根が長くのび、きめが美しく芯まで真っ赤なもの。肌がなめらかでつやがあるもの。色が深いもの。

蓮根（れんこん）



【おいしい時期】10月～5月
【産地】連島地区

連島のれんこんは、粘土質の土で育つので、白くて甘くてやわらかく、ほど良い食感で、シャキシャキ感が楽しめます。

【選び方】
ふつから太くてすじが少なくまっすぐ伸びずっぱり重いもの。

< 地場産物マップ >



菠薐草（ほうれんそう）



【おいしい時期】10月～4月
【産地】倉敷地区、連島地区、玉島地区

緑黄色野菜の王様とたとえられ、栄養価の高さから欧米では「一皿のほうれんそうは一瓶の薬に値する」といわれています。

【選び方】
葉の緑色が濃く、ピンと張っているもの。茎が太すぎずしっかりしているもの。

真蛸（マダコ）



【おいしい時期】7月～8月
【産地】児島地区

瀬戸大橋周辺のタコは瀬戸内海の激しい潮流にもまれ、タコつぼや岩にしがみついていることから、腕が太く身が引き締まっているのが特徴です。

【選び方】
オスよりもメスのほうがおいしいといわれます。腕が短く、太いもの。

牛蒡（ごぼう）



【おいしい時期】5月～11月、1月～2月
【産地】連島地区

連島のごぼうは、川砂の畑で育てられ、白い肌で、アクが少なく、肉質は柔らかくて甘みがあるのが特徴です。

【選び方】
太さが均一のもの。両端がしなびていないもの。ツヤとハリがあるもの。

倉敷市保健所 健康づくり課

086-434-9868

出典：倉敷市農林水産課