



さくらんぼ



デラウェア



シャインマスカット



アスパラガス



窪田なす



雪菜



えだまめ

おきたま旬の食材

カレンダー

Okitana's
Seasonal Ingredients
Calendar



つや姫・雪若丸



米沢牛

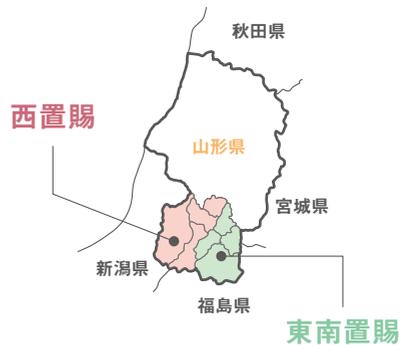
置賜農業振興協議会



食の桃源郷「おきたま」から旬の美味しさをお届けします。

おきたま
置賜地域について

置賜地域は、山形県の南部に位置し、
東南置賜（米沢市、南陽市、高畠町、川西町）、
西置賜（長井市、小国町、白鷹町、飯豊町）の
3市5町から構成されています。
福島県との県境には吾妻連峰、南西側には飯豊連峰、
新潟県との県境には朝日連峰と自然あふれる、
風光明媚な土地柄です。



CONTENTS

おきたまの美味しい食材P3~4
山形おきたま伝統野菜	
山形おきたま郷土食材P5~6
食材カレンダー	
山形おきたま伝統野菜（20品目）P7~8
山形おきたま郷土食材（2品目）／果実	...P9~12
果菜類／根菜類P13~14
葉菜類P15~16
山菜・菌茸類／畜産物P17~18

おきたまの 美味しい食材

Okitama's
Delicious Ingredients

山形県の南部に位置し、8つの市町から構成される
置賜地域は、最上川の源、周囲を2千メートル級の
山々に囲まれた自然あふれる地域です。
昼夜の寒暖差が大きく、山々から湧き出るミネラル
豊富な水で、米や果物、野菜がおいしく育ちます。

さくらんぼ



出荷時期
5月下旬
~
7月上旬

●主な産地／南陽市・米沢市

初夏を彩る「赤い宝石」。山形県は全国一の生産量を誇り、全国シェアの約7割を占めます。主力の「佐藤錦」をはじめ、「紅秀峰」など、栽培される品種も他県と比較にならないほど豊富です。また、2023年には超大玉品種「やまがた紅王」がデビューしました。



出荷時期
5月上旬
~
9月下旬

ぶどう



出荷時期
6月下旬
~
1月下旬

●主な産地／高島町・南陽市

気温の寒暖差が大きい土地で作られるぶどうは、品質・食味とも申し分なし。日本一の生産量を誇る「テラウエア」をはじめとして、「サニールージュ」、「巨峰」、「ピオーネ」など多数の品種が次々と出荷されます。中でも「シャインマスカット」は、最新の冷蔵技術により長期間出荷されます。

えだまめ



出荷時期
7月下旬
~
10月上旬

●主な産地／川西町・白鷹町・長井市・高島町・米沢市

置賜地域のえだまめは「上杉まめ」のブランド名で、7月末～10月初めまで出荷されています。中でも、9～10月に出荷される主力品種「秘伝」は、粒が大きく、香り、風味ともに抜群です。

アスパラガス

●主な産地／置賜一円

置賜地域では、春に30日ほど収穫した後、株を養成し、再び7～9月に収穫する二期どり栽培を行っており、県内の一大産地となっています。

米沢牛

●主な産地／置賜一円

夏暑く冬寒いという寒暖差が大きい置賜地域で長期間飼育される米沢牛は、肉質がきめ細やかで、サシも非常に良い状態に仕上がります。その牛肉は、きめ細やかな霜降りのとろけるような食感で、高い評価を得ています。2017年3月、地理的表示(GI)保護制度に登録されました。

西洋なし



出荷時期
9月上旬
~
1月上旬

●主な産地／高島町・南陽市・長井市・米沢市・白鷹町

とろけるような口当たりと甘味で、香りは芳醇。「くだもの女王」といわれる「ラ・フランス」をはじめ、多くの品種が栽培されています。



出荷時期
通年
(収穫期
9～10月)

山菜

●主な産地／置賜一円

周囲を山々に囲まれた置賜地域は山菜の宝庫。初冬～初夏を中心に収穫され、置賜地域で発達した保存食文化「干し物」にも用いられます。お浸しや煮物、天ぷらなど様々な料理に、食卓を彩ります。

米

●主な産地／置賜一円

昼夜の寒暖差が大きく、肥沃な土、豊かな水に恵まれた置賜地域は、おいしいお米の一大産地。ブランド米の「つや姫」はもちろん、「雪若丸」や「はえぬぎ」も丁寧につくられています。

出荷時期
通年

出荷時期
通年
(初冬～初夏を
中心に収穫)

山形おきたま 伝統野菜

山形おきたま ふるさと 郷土食材

山形おきたま伝統野菜振興協議会では、地域で古くから受け継がれてきた在来作物のうち、次のいずれにも適合するものを「山形おきたま伝統野菜」として認定し、生産振興や食文化の継承に取り組んでいます。

- 置賜地域で概ね昭和20年以前から栽培されている在来種
- 置賜地域の歴史と食文化を伝えるもの

また、地域の農林産物のうち、次のいずれかに適合するものを「山形おきたま郷土食材」として認定し、伝統野菜とともに振興しています。

- 置賜地域で概ね30年以上前から栽培・採集されている農林産物で、これまで置賜地域の食文化を形成してきたもの
- 置賜地域で栽培されている農林産物で、これから置賜地域の食文化として受け継がれていくことが期待できるもの

紅大豆®



出荷時期
通年
(収穫期
10月下旬)

● 主な産地／川西町
川西町で煮豆用の豆として使われてきた紅色の果皮の大豆です。皮ごと加工するとピンク色が出ることから、豆腐や菓子への利用も増えています。



出荷時期
3月下旬
~
11月下旬

薄皮丸なす



出荷時期
6月下旬
~
9月下旬

● 主な産地／置賜一円

一口大で濃い紫色をしており、皮が薄く、漬けるとパリッと歯触りが良い丸なす。一夜漬けが定番で、各家庭で味や漬け方が様々です。

馬のかみしめ



出荷時期
通年
(えだまめ9月下旬
~10月上旬)

● 主な産地／長井市

大豆になると馬が噛んだようなくぼみが出ます。味が濃く、噛みごたえたっぷり。えだまめや大豆と同じように調理できます。

おかひじき

● 主な産地／南陽市・米沢市

美しい緑色と、独特のシャキシャキした食感、飽きない味わいが特徴で、ビタミンAやカロチンが豊富です。



出荷時期
9月中旬
~
11月中旬

宇津沢かぼちゃ

● 主な産地／飯豊町中津川地区宇津沢集落

果肉は山吹色、甘くてほくほくしたおいしさで、煮物、てんぷら、スープ、お菓子など様々な料理に活用できます。



出荷時期
12月中旬
~
3月中旬

行者菜

● 主な産地／長井市

ニラと似た姿をしているが、株元はんにくの香りが強く、特有の辛味・甘味がある。



出荷時期
11月下旬
~
3月下旬

小野川豆もやし

● 主な産地／米沢市小野川地区

小野川温泉の熱を利用し冬に栽培。茎のシャキシャキ感と豆の食感が良く、郷土料理の「冷や汁」などに使われます。

雪菜

● 主な産地／米沢市上長井地区

ユニークな栽培方法により雪の中で育てます。湯にくぐすと独特の辛味が出るので、これを浅漬けにする「ふすべ漬け」が定番です。



出荷時期
5月上旬
~
10月下旬

山形おきたま伝統野菜 (20品目)

■…出荷が多い時期 □…出荷がある時期 ▨…加工品の出回りが多い時期

伝統野菜名	主な特徴	出 荷		
		4月	5月	6月
おかひじき	美しい緑色とシャキシャキした食感。ミネラル豊富で栄養価も優れた野菜。			
薄皮丸なす	一口大の濃い紫色のなす。一夜漬けは皮がパリッとして歯触りが良い。			
うこぎ	上杉鷹山公が推奨。若葉や芽などを摘んで食べる。独特の香りとほろ苦さのある郷土の味。	3月~5月新芽		
雪菜	ユニークな栽培方法により雪の中で育てる。湯にくぐすと独特の辛みが出る。			
小野川豆もやし	小野川温泉の熱を利用して冬に栽培。茎のシャキシャキ感と豆の食感がよい。			
花作大根	硬い肉質と、独特の辛み、パリパリとした歯触りが特長。加熱することで辛みが甘みに変わる。			
紅大豆®	川西町で煮豆用の豆として使われてきた紅色の果皮の大豆で甘みがある。			
高豆蔻うり*	肉厚で肉質のしまりが良く、漬物にした時のパリパリした食感が特徴。			
遠山かぶ	白くて丸い在来のかぶで肉質が硬く、甘みがあり長く煮込んでも煮崩れしない。			
窪田なす	小型で丸みを帯び、皮は固めで歯触りが良く、主に漬物として利用される。			
馬のかみしめ	大豆になると馬が噛んだようなくぼみが出る。味が濃く、噛みごたえたっぷり。	大豆は周年		
宇津沢かぼちゃ	果肉は山吹色。甘くてほくほくしたおいしさで、様々な料理に活用される。			
畔藤きゅうり*	淡い緑色で細長いきゅうり。しっかりした甘みとうま味があり漬物にも適している。			
梓山大根*	イガイガした葉が特徴。パリパリと歯触りが良く、漬物に最適。			
小野川あさつき*	小野川温泉の熱を利用して栽培する冬野菜。辛みが少なく、茹であがりはシャキシャキしている。			
夏刈ふき	葉柄は1メートルほどで根本は赤紫色。煮物や砂糖で煮詰めたふき菓子が定番。	ふきのとう	ふき	
おかめささぎ*	白い大粒の豆で、皮が薄く上品な香り。郷土料理「つぶつぶ煮」に欠かせない豆。			
ハツ房なす	しっかりした肉質で光沢のある鮮やかな紫色。ほとんどげがなく扱いやすい。			
つくも高菜*	冬期間の保存食である漬物として食されてきた高菜。きれいな緑色と強い辛みが特徴。			
赤湯なんばん	「石焼きなんばん」という伝統食品の原料となる唐辛子。青唐（未熟）でも赤唐（完熟）でも食べられる。			

時 期	主な生産地									
	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
										南陽市・米沢市
										置賜一円
										米沢市
										米沢市上長井地区
										米沢市小野川地区
										長井市
										川西町
										川西町高豆蔻地区
										米沢市上長井地区
										米沢市窪田地区
										長井市
										飯豊町中津川地区 宇津沢集落
										白鷹町
										米沢市梓山地区
										米沢市小野川地区
										高畠町夏刈地区
										置賜一円
										長井市
										高畠町
										南陽市

*現在のところ、生産量はわずか

ふるさと
山形おきたま郷土食材 (2品目)

郷土食材名	主な特徴	出荷		
		4月	5月	6月
ぎょうじゃな 行者菜	ニラと似た姿をしているが、株元はにんにくの香りが強く、特有の辛味・甘味がある。			
岡の台ごんぼ	見た目はゴツゴツしているが、きめ細かく良質な味わい。			

■…出荷が多い時期 □…出荷がある時期 □…冷蔵品として出回る時期

時期										主な生産地
7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
■	■	■	■	■						長井市
			■	■	■					白鷹町畔藤地区

果実

作物名	主な品種	出荷		
		4月	5月	6月
さくらんぼ	紅さやか			■
	佐藤錦			■
	やまがた紅王			■
	紅秀峰			■
ぶどう	デラウェア			■
	サニールージュ			■
	安芸クイーン			■
	高尾			■
	クイーンニーナ			■
	巨峰			■
	スチューベン			■
	ピオーネ			■
すもも	大石早生			■
	ソルダム			■
	太陽			■
	秋姫			■

時期										主な生産地
7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
■	■	■	■	■						主に南陽市・米沢市
	■	■	■	■						
		■	■	■						
			■	■						
			■	■						主に高島町・南陽市
			■	■						
			■	■						
			■	■						
			■	■						
			■	■						
			■	■						
			■	■						
■										主に白鷹町・南陽市・高島町
	■									
		■								
			■							

食材コラム① ぶどう

置賜地域はデラウェアの生産が盛んですが、品種の多さや品質のよさにも定評があります。長井市が、ぶどう苗木生産の全国的な主要産地であることで、全国レベルの品種情報がどこよりも早く集まり、多様な品種が作られています。近年は、「シャインマスカット」をはじめとする皮ごと食べられる大粒種の種無し栽培や、ワイン用ぶどうの生産が増えています。

食材コラム② さくらんぼ期待の新品種！超大玉「やまがた紅王」

「やまがた紅王」は、なんといっても3L中心の「500円玉を超える大きさ」が特徴。色づきがよく、つやがある外観で、食味は肉厚で食べ応えがあり、上品な甘さで酸味が少ない品種です。果肉が硬く、日持ち性に優れることから、海外への販売も期待できます。収穫盛期は主力品種の「佐藤錦」と「紅秀峰」の間の6月下旬。2023年から本格的に販売が開始されました。ぜひご賞味ください。

果 実

■…出荷が多い時期 □…出荷がある時期

作物名	主な品種	出 荷							時 期						主な生産地		
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月				
もも	日川白鳳					■											主に白鷹町・南陽市・高畠町
	あかつき						■										
	まどか							■									
	川中島白桃								■								
りんご	つがる								■								主に南陽市・米沢市・白鷹町・高畠町・長井市
	秋陽														■		
	秋映														■		
	涼香の季節														■		
	昂林														■		
	シナノスイート														■		
	王林														■		
ふじ														■			
西洋なし	オーロラ														■		主に高畠町・南陽市・長井市・米沢市・白鷹町
	パートレット														■		
	マルグリットマリーラ														■		
	バラード														■		
	メロウリッチ														■		
	ゼネラルレクラーク														■		
	ラ・フランス														■		
	シルバーベル														■		
あけび	鷹紫														■	白鷹町	

食材コラム03 りんご

りんごの生産量全国第4位の山形県は、りんご本来のおいしさが生ずる完熟期と収穫期が見事に合致し、出荷できるという恵まれた土地柄です。主力品種の「ふじ」をメインに、県オリジナル品種の「秋陽」のほか、「シナノスイート」、「王林」、「つがる」など、早生から晩生品種まで多くの品種を栽培しています。

食材コラム04 西洋なし

「ラ・フランス」が代名詞のようにっていますが、西洋なしには多くの品種があり、味や香りなどの特徴もそれぞれ個性があります。いずれも、追熟方法や追熟期間が異なり、流通する期間も限られていますので、季節になったら頻りに直売所などの店先をチェックして、いろいろな味を楽しんでみてください。

果菜類

■…出荷が多い時期 □…出荷がある時期

作物名	出荷					
	4月	5月	6月	7月	8月	9月
きゅうり	■					
すいか	■					
かぼちゃ	■					
なす	■					
えだまめ	■					
えだまめ (秘伝)	■					
いちご	■					
メロン	■					
ミニトマト	■					
トマト (大玉)	■					
スイートコーン	■					

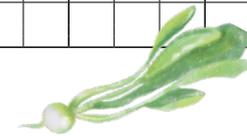
時期	主な生産地					
	10月	11月	12月	1月	2月	3月
■	置賜一円					
■	長井市・白鷹町・南陽市・米沢市					
■	置賜一円 (小国・飯豊を除く)					
■	置賜一円					
■	川西町・白鷹町・長井市・高畠町・米沢市					
■	飯豊町・長井市					
■	白鷹町・高畠町・長井市・米沢市・川西町					
■	白鷹町・長井市・飯豊町・米沢市・川西町					
■	白鷹町・長井市・米沢市					
■	置賜一円					

根菜類

■…出荷が多い時期 □…出荷がある時期

作物名	出荷					
	4月	5月	6月	7月	8月	9月
里芋	■					
大根	■					
じゃがいも	■					
かぶ	■					

時期	主な生産地					
	10月	11月	12月	1月	2月	3月
■	置賜一円					
■	置賜一円					
■	置賜一円					
■	白鷹町					





置賜農業振興協議会では、置賜地域の多彩な食材をより多くの方に知っていただき、生産現場と実需者のマッチングを図るため、置賜地域で生産されている農畜産物の出荷時期をカレンダーとしてまとめました。大地の恵みと生産者の手で大切に育まれた農畜産物を、旬の美味しい時期に召し上がっていただければ幸いです。

“おきたま”の「農と食」をもっと知りたい方はこちら！

おきたま食の応援団 [検索](#)



ホームページでは、

- ・食材の特徴や栽培方法
- ・生産者の取組み
- ・置賜の食材を使ったレシピなどを紹介しているよ。

- ・食のイベント情報
- ・農産物直売所マップ
- ・置賜の食材を販売・提供しているお店（グリーンフラッグ店）

も見てね！



発行／置賜農業振興協議会

事務局／置賜総合支庁農業振興課
〒992-0012 山形県米沢市金池七丁目 1-50
TEL0238-26-6051 FAX0238-21-6941

参考文献／「山形のうまいもの」（発行：おいしい山形推進機構）