



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

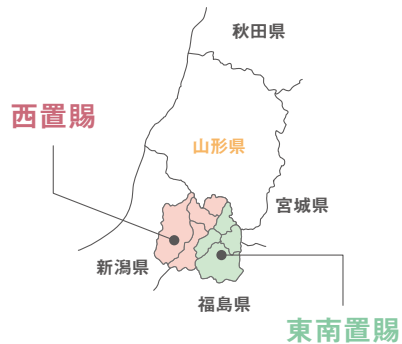
置賜農業振興協議会



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 .....P5~6  
食材カレンダー  
山形おきたま伝統野菜（19品目）.....P7~8  
果実 .....P9~12  
果菜類/根菜類 .....P13~14  
葉菜類 .....P15~16  
山菜・菌茸類/特徴のある食材 …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おきたま置賜地域は、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「テラウェア」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・高島町・米沢市・長井市

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、GI(地理的表示保護制度)に登録されました。

出荷時期  
周年



## 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・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  
周年

## 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。お浸しや煮物、天ぷらなど様々な料理され、食卓を彩ります。また、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。

## 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  
周年  
(収穫期  
9～10月)

# 山形おきたま 伝統野菜

Okitama's  
Traditional Vegetables

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

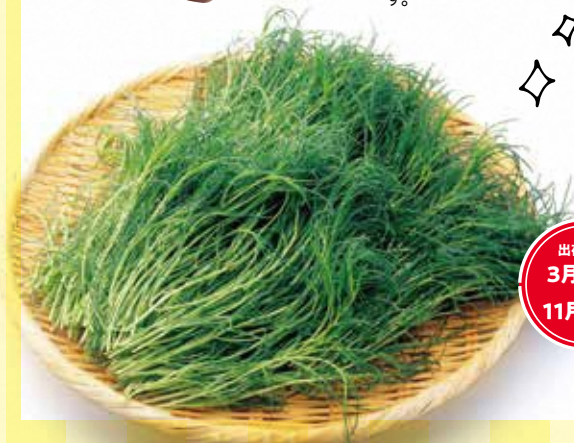
## ≡ 紅大豆®



● 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  
周年  
(収穫期  
10月下旬)



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  
周年  
(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

南陽市が発祥の地とされます。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。

## ≡ 花作大根

出荷時期  
10月下旬  
~  
12月下旬

● 主な産地 / 長井市

硬い肉質と、独特の辛味、パリパリの歯触りが特徴で、加熱することで辛みが甘みに変わります。漬物として食するのが定番です。



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



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て冬に栽培。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。

## 山形おきたま伝統野菜 (19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冬に栽培。茎のシャキシャキ感と豆の食感がよい。			
はなぶくり 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なる。	▨		
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。	■		
こうぞく 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		
うつつき 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。	■		
くろふじ 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。	■		
ずきやま 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葉子が定番。	ふきのとう	ふき	ふきのとう
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。	■		
やふさ 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。ほとんどと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。	■		

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

# 果 実

■…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

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				
さくらんぼ	紅さやか			■													主に南陽市・米沢市
	佐藤錦			■	■												
	やまがた紅王®			■	■												
	紅秀峰			■	■												
ぶどう	デラウェア				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	主に高畠町・南陽市
	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									■	■	■	■	■	■	■	
	シャインマスカット									■	■	■	■	■	■	■	
	ロザリオピアンコ									■	■	■	■	■	■	■	
すもも	大石早生						■										米沢市
	ソルダム							■									米沢市
	太陽								■								白鷹町・米沢市
	秋姫														■	■	米沢市

## 食材コラム01 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欧州系品種の種無し栽培や、ワイン用ぶどうの生産が増えています。

## 食材コラム02 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、なんとといっても3L中心の「500円玉を超える大きさ」が特徴。外観は色づきがよく、果皮につやがあり、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。また、果肉が硬く、日持ち性に優れることから、国内だけでなく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」の間となる6月下旬。2023年から本格販売されています。まだ流通量は限られていますが、見かけたら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・高島町
	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・高島町・白鷹町・長井市
	秋映											■	■				
	涼香の季節													■	■		
	昂林														■	■	
	シナノスイート															■	
	ふじ															■	
西洋なし	オーロラ															■	主に高島町・南陽市・長井市・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

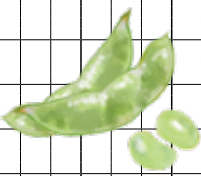
りんごの生産量全国第4位の山形県は、りんご本来のおいしさが生ずる完熟期と収穫期が見事に合致し、出荷できるという恵まれた土地柄です。主力品種の「ふじ」をメインに、県オリジナル品種の「秋陽」のほか、「シナノスイート」、「王林」、「つがる」など、早生から晩生品種まで多くの品種を栽培しています。

## 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	主な品種	出荷					
		4月	5月	6月	7月	8月	9月
きゅうり	極光・ニーナZ 等	■	■	■			■
	豊美・艶香 等				■	■	■
すいか	縞無双HG 等				■	■	
かぼちゃ	メルヘン				■	■	
なす	薄皮丸なす 等				■	■	■
えだまめ	極早生種				■		
	湯あがり娘					■	
	ゆかた娘						■
	雪音・味ゆたか						■
	秘伝						■
いちご	おとめ心		■	■			
	とちおとめ 等	■	■	■			
アールスメロン	ソナタ 等					■	■
ミニトマト	サンチェリーピュアプラス 等			■	■	■	■
トマト (大玉)	桃太郎ワンダー 等	■	■	■	■	■	■
スイートコーン	ゆめのコーン 等				■	■	■

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・高畠町・米沢市・長井市
■						
						飯豊町・長井市・小国町
						飯豊町・長井市・白鷹町・小国町
						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	主な品種	出荷					
		4月	5月	6月	7月	8月	9月
里芋	土垂 等						
玉葱	ラッキー 等				■	■	
	もみじ3号 等					■	
大根	耐病総太り (生食)						
じゃがいも	男爵・キタアカリ 等				■		
かぶ	小かぶ:耐病ひかり・スワン 大玉:玉雪・聖護院大丸かぶ 温海かぶ	■	■	■			

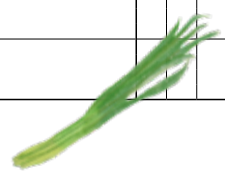
時期						主な生産地
10月	11月	12月	1月	2月	3月	
■	■					置賜一円
						置賜一円
						置賜一円
						置賜一円
						白鷹町



# 葉菜類

■…出荷が多い時期 □…出荷がある時期

作物名	主な品種	出荷					
		4月	5月	6月	7月	8月	9月
アスパラガス	ウエルカム	■	■	■	■	■	■
食用菊	寿					■	■
	もってのほか						■
	里の悦び						
ねぎ	夏扇4号					■	■
	夏扇パワー					■	■
青菜	山形青菜						
にんにく	ホワイト六片種			■	■		
はくさい	黄ごころ等						
わさび菜	サラダわさび菜						
小松菜	みずき等						
キャベツ	生食用キャベツ						
	加工用キャベツ					■	
	寒中キャベツ						
行者菜		■	■	■	■	■	■



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 (小国・飯豊を除く)
	■	■				長井市 (小出地区)
■	■					川西町・長井市
						川西町
	■	■				置賜一円 (小国・飯豊を除く)
						白鷹町
	■	■				白鷹町
						長井市・飯豊町
						白鷹町
	■	■	■			南陽市
	■	■				南陽市・白鷹町・川西町
						川西町・米沢市
						長井市

## 食材コラム05 きゅうり

置賜を代表する野菜がきゅうりです。特に、置賜のきゅうりは、主に手詰め選果されており、鮮度の尺度となるイボがそのまま残っています。最近のきゅうりは、ブルームレスきゅうりといって、光沢が強く白い粉を吹かないように栽培したものが中心ですが、その分、鮮度の見極めが難しくなっていました。触るとちくちくと痛いイボがついているものは、新鮮な証拠です。きゅうりは、鮮度が食味に直結しており、時間の経過とともに食味は急速に低下しますので、是非、新鮮な地元のきゅうりを食べてみてください。

## 食材コラム06 トマト

トマトには多くの種類があります。大別して、大玉トマト (桃太郎系など)、ミニトマト (サンチェリーピュアプラスなど)、中玉トマト (カンパリなど) のような生食用がある他、ジュース用や加熱調理用のクッキングトマトも出回るようになりました。この他、塩分や水分ストレスを与えて、糖度を通常より高めたフルーツトマトと呼ばれるものもあります。一般的に、トマトの糖度は6度を超えると甘く感じるようになり、8度以上では非常に強く甘味を感じるようになります。

## 山菜・菌茸類

■…出荷が多い時期 □…出荷がある時期

作物名	主な品種	出荷					
		4月	5月	6月	7月	8月	9月
あざみ	在来種		■	■	■		
わらび	在来種		■	■	■		
ぜんまい	在来種		■	■	■		
たらのめ	蔵王系等	■					
こごみ(クサソテツ)	在来種		■	■	■	■	
うど	在来種		■	■	■		
うるい	オハツギボウシ・トウギボウシ	■		■	■		
行者にんにく	在来:北海道系・月山系・あづま系(飯豊系)						
ふき	在来種		■	■	■	■	■
原木しいたけ							■
まいたけ	※菌床まいたけは1年中出荷						■
原木なめこ							■
菌床なめこ		■	■	■	■	■	■
まつたけ							■

時期						主な生産地
10月	11月	12月	1月	2月	3月	
						米沢市
						小国町・飯豊町・南陽市
						小国町・飯豊町
		■	■	■	■	長井市・川西町・南陽市
	■	■	■	■	■	小国町・白鷹町・南陽市・飯豊町・米沢市
				■	■	川西町
				■	■	米沢市・白鷹町
				■	■	長井市・白鷹町
■						米沢市・南陽市・白鷹町・飯豊町
■	■	■				飯豊町・小国町・川西町
■						長井市・小国町
■	■	■	■			白鷹町・小国町・飯豊町
■	■	■	■	■	■	米沢市・小国町・高畠町
■	■					米沢市・川西町・白鷹町

## 特徴のある食材

■…出荷が多い時期 □…出荷がある時期

作物名	主な品種・銘柄	出荷					
		4月	5月	6月	7月	8月	9月
こくわ(さるなし)	在来種						■
高畠菜	海野						
雲南百葉	オカワカメ				■	■	■
岡の台ごんぼ	新柳川ごぼう						■
鶏肉	やまがた地鶏	■	■	■	■	■	■
牛肉	米沢牛	■	■	■	■	■	■
豚肉	米沢豚一番育ち・天元豚・米沢三元豚	■	■	■	■	■	■

時期						主な生産地
10月	11月	12月	1月	2月	3月	
						飯豊町
		■		■		高畠町
						高畠町
■	■	■				白鷹町(畔藤地区)
■	■	■	■	■	■	小国町・白鷹町
■	■	■	■	■	■	置賜一円
■	■	■	■	■	■	南陽市・米沢市・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）