






# 南予の 春野菜・夏やさい・秋ヤサイ・冬YASAI 全部たべて

主な野菜と出荷時期	主な産地	特徴	主な野菜と出荷時期	主な産地	特徴	主な野菜と出荷時期	主な産地	特徴
 <p><b>キュウリ 1~12月</b></p>	大洲 長浜 内子 肱川 五十崎 河辺 小田 宇和 野村	露地栽培とハウス栽培があり周年生産されている。中でも露地の初成り(6~7月)は最高にうまい! ヒンオで良し、マヨネーズで良し、丸かじりしたい! キュウリは苗を植えてから35日目で収穫できる。イボが太く、緑が濃く、光沢があり、チョット胴太りの初成りに出会えたらラッキー!	 <p><b>イチゴ 11~6月</b></p>	大洲 内子 五十崎 宇和 野村	宇和は愛媛のオリジナル品種「あまおとめ」の生産地。糖度が高く、果肉は柔らかくてジューシー! 大洲や内子の主力品種は近頃人気の「紅ほっぺ」。 大洲の「観光イチゴ園(12月下旬~5月下旬)」は、開園3年目のお薦めスポット。	 <p><b>グリーンアスパラガス 3~10月</b></p>	小田	地面からスクスク伸びて、日光で緑に染まる。グリーンアスパラガスには、大地と太陽のエネルギーがいっぱい詰まっている。 小田ではビニルハウス栽培で3~10月まで収穫される。 昼夜の温度差が大きいので、緑が濃く、穂先が締まって柔らかい!
 <p><b>トマト 1~12月</b></p>	大洲 肱川 城川	大洲のハウス栽培は4月上旬から、城川の雨よけ栽培は6月上旬から、肱川の養液栽培は9月中旬から出荷が始まる。 城川と肱川は、メジャー品種の「桃太郎」。 大洲では昨年か旨味成分が多く、抗酸化成分(リコピン)の高い新品種「麗容」へ全面更新したので、ぜひ一度味わってみたい!	 <p><b>ミニトマト 4~12月</b></p>	大洲 城川	最近、土耕栽培のミニトマトは貴重品になってきた。地元産の土づくりにこだわったミニトマトをご賞味あれ。やっぱりコクがちがう。 品種は糖度が高く、適度に酸味のある「サンチェリーエキストラ」。大洲産は減農薬・減化学肥料栽培で、県のエコ認証も取得している。	 <p><b>サトイモ 8~12月</b></p>	大洲 内子	大洲自慢の夏芋(サトイモの通称)は、生産農家が芋炊き用に選抜したオリジナル品種。色白でやさしい食感。美味の一言。 肱川河原の「芋炊き(8月下旬~10月下旬)」へきなはいや。 鳥がらダシがピッタリの夏芋をみんなでワイワイご賞味あれ。
 <p><b>ナス 6~11月</b></p>	大洲 内子 五十崎 宇和 野村	夏秋期の露地栽培では、県内有数の産地。害虫防除に天敵を活用した減農薬栽培に取り組んでいる。 主力の品種は真っ黒ピカピカの「筑陽ナス」。 中長サイズで皮が柔らかく、煮物・炒め物・浅漬けなど、どんな料理にも利用しやすい!	 <p><b>スイカ 5~8月</b></p>	大洲	肱川が氾濫し、川砂が堆積した大洲盆地の砂質畑は、県内有数の野菜どころ。 スイカはビニルトンネル栽培で5月下旬から出荷が始まる。 品種は、甘くてシャリシャリの「祭りばやし」がお薦め。「エコラブスイカ」の商品名で販売されている。	 <p><b>サツマイモ 9~4月</b></p>	大洲 瀬戸	知る人ぞ知る「瀬戸の金太郎芋」。三崎半島の山畑で栽培されるサツマイモは、形はチョット不揃いだが味はバツグン! 「金太郎芋」でつくった芋焼酎もあるので一度試飲したい! こちらはスッキリ味で、女性にも飲みやすい! 大洲には「観光芋園(10月上旬~11月上旬)」がある。親子で掘れば楽しいかな。
 <p><b>カボチャ 5~12月</b></p>	大洲 野村	大洲では早出しのビニルトンネル栽培で5月下旬から出荷が始まる。品種はホクホクの「くりあじ南瓜」。 野村では、12月の冬至用として栽培。完熟収穫+追熟(でんぶん糖に変化)で味に自信あり。 夏はパーベキューや冷製スープ、冬至には煮物を食べて元気	 <p><b>ハクサイ 10~3月</b></p>	大洲	大洲盆地の秋冬ハクサイは天下逸品。朝霧が冬季の霜を防いで、みずみずしいハクサイを育ててくれる。 品種は適度な甘味のある「黄心系」で、浅漬けから鍋物までおいしい!	<div data-bbox="1923 1291 2789 1950"> <h3>南予北部の野菜マップ</h3>  <p><b>【問合せ先】</b>          JA愛媛たいき Tel 0893-24-4181          JAひがしうわ Tel 0894-62-6859          JAえひめ中央小田支所 Tel 0892-52-3121          瀬戸農業公園 Tel 0894-57-2321</p> </div>		
 <p><b>ピーマン 6~11月</b></p>	肱川 小田 野村	南予の中山間地は昼夜の温度差が大きく、ピーマン栽培の最適地。 うまいピーマンは、色が濃くて光沢がある。ぜひ食べ比べて見て下さい! 品種は色々な料理に向く「京波」。 ライバルは「久万高原ピーマン」かな。	 <p><b>ホウレンソウ 10~3月</b></p>	大洲 長浜 野村	四国山地からの寒風を受けて育ったホウレンソウは、葉が肉厚でビタミンと旨味がたっぷり。 ホウレンソウは、やっぱり気温の低い冬場が美味い! モリモリ食べて元気いっぱい!のポパイになろう。			