

明石の野菜と言えばこれ!



キャベツ

県下第3位の収穫量があります。秋、冬、春、初夏にわたり、その時々が一番味の良い品種を選んで栽培されています。



濃厚な甘みが最高

清水のいちご

魚住町清水で栽培される、みずみずしい口当たりと濃厚な甘さが魅力のイチゴ。5月下旬まで魚住の直売所で購入できます。



お楽しみに!



*写真はイメージです

3月には、タイやタコ、ノリなど地元産を使った給食を予定しています!

甲石産を
食べよう!



かんたんミネストローネ

【材料 (2人分)】

- キャベツ、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも 各 40g
- セロリ、ベーコン 各 20g
- 水 100cc
- トマトジュース (無塩) 300cc
- 固形スープの素 1/4個
- 塩・こしょう 各少々
- 植物油 大さじ1/2

【作り方】

- 野菜は1センチ角に切り、ベーコンは1センチ幅に切る。
- 鍋に油を熱して①を炒め、水、トマトジュース、固形スープを加えて火を通し、塩、こしょうをする。

ブロッコリー

鮮度と美味しさが特徴。11月から3月にかけての寒い時期が旬です。

収穫量は全国トップクラス

明石ノリ

明石海峡で育まれた栄養価の高い明石ノリは、味・口どけ・香りの良さが自慢。



検査員が目を確認してノリに等級を付けます(兵庫県漁連のり流通センター)



甘辛い匂いと味がお飯との相性バッチリ

イカナゴ

毎年2月末から3月上旬にイカナゴのシンコ漁が解禁されることから、「春を告げる魚」として親しまれています。近年、漁獲量が下がり、手に入りにくくなってきました。

海の豊かさを守ろう

海底耕うんプロジェクト

動画公開中

海底耕うんって?



明石浦漁業協同組合より



海底の土や泥を掘り起こし、生き物の成長に必要な栄養を海に放出することじゃ。栄養が豊富な豊かな海を作り、守るためにやっているんじゃ。

海と畑のサラダ

【材料 (4人分)】

- ツナ油漬け 小1缶 (70g)
- 芽ひじき (乾) 小さじ1と1/2 (1.5g)
- にんじん 1/5本 (40g)
- キャベツ 約3枚 (175g)
- とうもろこし 小1/2缶 (40g)
- サラダ油 小さじ1
- うすくちしょうゆ 少々
- ごまドレッシング 適量

【作り方】

- 芽ひじきは水で戻し、にんじん、キャベツは千切りにする。
- ツナ缶、とうもろこし缶は汁をきっておく。
- 芽ひじき、にんじん、キャベツはそれぞれゆがき水気をきっておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、②・③を炒め、しょうゆで下味をつける。
- ドレッシングで和える。

3月に登場します
給食でも人気メニュー!



明石産が買える直売所はこちら

明石ノリは
こちらで販売しています



あかし案内所

大明石町1丁目1-23 TEL/FAX 911-2660
9:00~19:00 (土・日・祝は18:00まで)

フレッシュ・モア西明石店
9:30~16:00 (休日・祝)
小久保2丁目8-4 TEL/FAX 927-0775

フレッシュ・モア大久保店
9:00~13:00 (休日・水・祝)
大久保町大窪 2346 TEL/FAX 935-4717

ふぁ〜みん SHOP 魚住
9:00~16:00 (休日・祝)
魚住町錦が丘4丁目11-5 TEL/FAX 947-1515

フレッシュ・モア大久保駅前店
9:00~10:30 (休日・祝)
大久保町駅前1丁目2-10 TEL/FAX 934-6333

JA ファーマーズ プチ・
フレッシュ・モア江井ヶ島 9:00~21:30
大久保町西島 422-1 TEL 946-8090

ふぁ〜みん SHOP 二見
9:00~16:00 (休日・祝)
二見町東二見 210-1 TEL/FAX 942-1927