

# とくしま 新鮮食彩めぐり

徳島市の特産物紹介



徳島市は  
自然の恵みが  
よじこめられています



徳島市

## まだまだあるよ！ 徳島市の特産物

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
トマト	3月~8月頃											
にんじん	3月~6月頃											
ブロッコリー							10月~5月頃					
こまつな	通年											
しいたけ(菌床)	通年											
シソ		6月~9月頃										
すだち	ハウス: 3月~8月頃											
	露地: 8月~10月頃											
									冷蔵: 11月~2月頃			
ツルムラサキ		6月~9月頃										
きゅうり									12月~6月頃			
ユリ	3月~6月頃											
ラン(洋ラン)									11月~5月頃			



徳島市イメージアップキャラクター トクシィ

これら水のまち徳島市の自然の美味(うまみ)は、徳島のブランドとして、全国の消費者の皆さんに信頼され、親しまれている特産物です。

ぜひ、健やかな大地と清らかな水の恵みの味がする「ふるさと徳島市」の農林水産物をご賞味ください。

徳島市は、京阪神圏を中心とした新鮮で安全な食料の供給地であることをご存じですか？

徳島市は、京阪神圏を中心とした

古くから「水のまち」として肥沃な大地から湧き出た水が134本の川となり、市内を縦横に流れ、田畑や野原を潤しています。そして、この豊かな自然は、他産地に負けない豊富な農林水産物を育ててきました。

## 徳島市へのアクセス



### 東京・大阪方面からのアクセス

- 東京方面から飛行機で  
羽田空港 ... 約1時間10分 ... 徳島阿波おどり空港
- 大阪方面から高速バスで  
大阪方面より ... 約2時間30分~3時間 ... 徳島駅
- 大阪方面からお車で  
大阪方面より ... 約2時間 ... 徳島IC  
阪神高速・神戸淡路鳴門自動車道 経由

徳島市へのアクセス方法は徳島市公式観光サイト「Fun!Fun!とくしま」



特産品が大集合！徳島市ふるさと納税特設サイト「TOKUFULL」

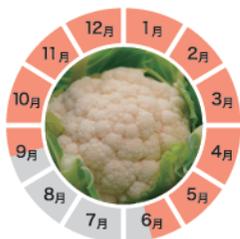


### 徳島市経済部農林水産課

〒770-8571  
徳島県徳島市幸町2丁目5番地(本館3階)  
TEL. 088-621-5252 FAX. 088-621-5196  
Mail. norin\_suisan@city-tokushima.i-tokushima.jp



# 楽しく選んで！おいしく食べて！ 新鮮食材を満喫しませんか？



手間ひまかけた、このまっ白な輝き。

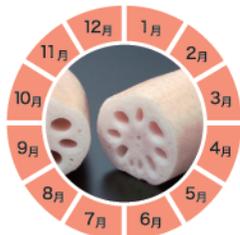
## カリフラワー

徳島は生産量も品質も全国トップクラスです。見た目の美しい白さを守るため、つぼみが膨らむ時期には、日が当たらないように一つ一つ丁寧に葉っぱで覆い隠して育てます。

おすすめ料理

シチュー	煮物	ピクルス
ポターージュ	グラタン	サラダ
炒め物		

少しアクがあるので下ゆでし、水にさらさず自然に冷ますのがおすすめです。茎にも栄養が豊富なので捨てずに茎まで美味しく食べられます。



しゃきしゃき食感、白くみずみずしいごちそう。

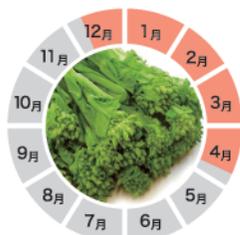
## レンコン

徳島市産は、すらりとのびた姿が自慢で、主に京都や大阪へ出荷されます。なめらかな白さと心地よい歯ざわりは、一度食べたらクセになる味です。

おすすめ料理

天ぷら	はさみ揚げ	五目寿司
煮物	きんぴら	甘酢漬け

下ゆで時に酢をひとたらしすると、しゃきしゃき感がさらにアップします。



吉野川が育む、春の香りとほろ苦さ。

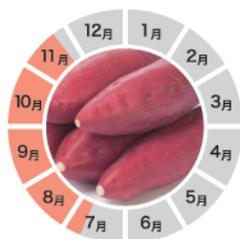
## なのはな

温暖な気候と水田を生かし、徳島市内各地で育てられる春の風物詩です。おひたしや天ぷらにぴったりで、独特の香りが食欲をそそります。出荷ピークは3月です。

おすすめ料理

おひたし	辛子和え	パスタ
天ぷら	和風ツナマヨサラダ	

ゆですぎず油と合わせれば栄養がしっかりとれます。ゆで汁もおいしく活用できます。



ひと口でほっこり、やさしい甘み。

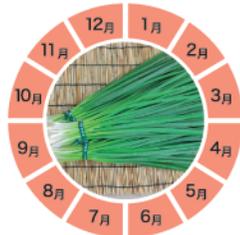
## かんしょ（さつまいも）

徳島市川内地区での栽培が盛んで、海のミネラルを多く含んだ砂地で育ち、鮮やかな紅色をした見た目と上品な甘さが魅力です。

おすすめ料理

やきいも	天ぷら	いもごはん
スイートポテト	大学いも	

加熱してもビタミンCが壊れにくい、うれしい健康野菜です。



刻んでもつぶれない、香り濃いネギ。

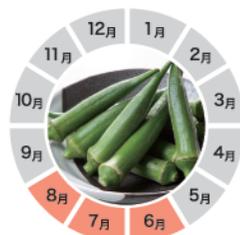
## ネギ

徳島市でも海に近い沖洲地区で、海の恵みをたっぷり吸収しながら約90日かけて育ちます。余分な水分が少なく日持ちも良く、たっぷり盛っても形がくずれず味も香りも濃厚です。

おすすめ料理

味噌汁	麻婆豆腐	うどん
お好焼き	たれ	冷奴
卵焼き		

残ったら細かく刻んで冷凍保存が便利です。



おいしさと健康、夏の食卓に緑の彩り。

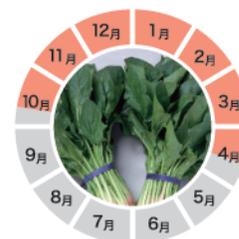
## おくら

吉野川や勝浦川流域で育ち、露地やハウスの早出し栽培も行われます。6～8月が最盛期で、炒め物やおひたしにぴったりです。

おすすめ料理

ごま和え	肉巻き	天ぷら
サラダ		

買ったときのネットに入れたまま、流水でやさしくこすり洗いすると、口当たりが良くなります。



鮮やかな緑、冬が育てた甘みと栄養。

## ほうれんそう

徳島産は寒さに鍛えられて育つため、甘くて栄養豊富です。葉は肉厚で風味濃く、自慢の味わいです。主に吉野川流域で育ち、深い緑色とシャキシャキ食感が魅力です。

おすすめ料理

白和え	ごま和え	キッシュ
スープ	炒め物	グラタン

サッとゆでて冷水で締めれば、甘みがいっそう引き立ちます。



甘さと香り、徳島が誇る赤い宝石。

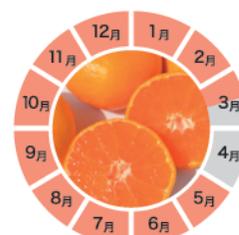
## いちご

ハウス栽培により、酸味が少なく甘くて食べやすいイチゴを、長期間にわたって出荷しています。甘みと酸味の絶妙なバランスは、徹底した品質管理のためのものであり、一粒一粒に愛情を込めて育てています。

おすすめ料理

ジャム	シロップ	大福
パバロア		

洗わず冷蔵、重ねず保存が長持ちの秘訣です。



果汁たっぷり、甘くて濃い味わい。

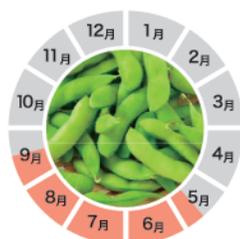
## 温州みかん

温暖な徳島では、9月下旬から極早生、10月下旬から早生、11月から普通温州が順に登場。甘みと酸味のバランスが絶妙です。ハウス物や貯蔵みかんもあり、1年中おいしさを楽しめます。南部中山間地域で栽培が盛んです。

おすすめ料理

ゼリー	ジャム	焼きみかん
和え物		

涼しく風通しのいい場所でヘタを下にして保存すると長持ちです。



吉野川の恵み、夏に香る甘みとコク。

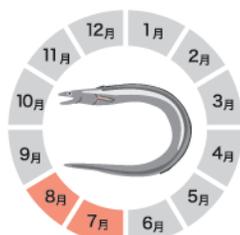
## えだまめ

徳島産は肥沃な大地で育ち、濃い味わいが魅力です。ビタミンCや食物繊維もたっぷり、関西市場でも高評価です。

おすすめ料理

塩ゆで	バター醤油炒め
春巻き	コロケ

ゆでたら水にさらさず、自然に冷まし食べきれない分は冷凍保存がおすすめです。



漁獲量は日本トップクラス！徳島の夏を彩る海の幸。

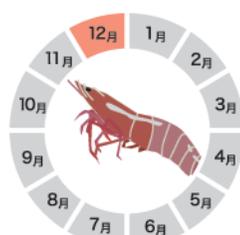
## ハモ

ハモは徳島市の夏期を代表する水産物です。吉野川の恵みがそそぐ栄養豊富な海で育ち、ぷりっと弾力、上品な甘みの白身が特徴です。骨切り加工済みのものも多く、使いやすさも魅力です。

おすすめ料理

照り焼き	ハモ丼	吸い物
天ぷら	酢の物	押し寿司
ハモ鍋	湯引き	

骨切りとは、皮を残し身だけに細かく包丁を入れる技法のことです。



甘みと旨みたっぷり、大ぶりで鮮やかな徳島の味。

## アジアカエビ（クマエビ）

アジアカエビは徳島市の冬期を代表する水産物です。クルマエビの仲間、脚に赤白の模様があります。加熱すると殻も身も鮮やかな赤に染まり、冷凍でも旨味が増すと評判です。

おすすめ料理

刺身	塩焼き	ホイル焼き
煮物	フライ	おせち料理

背ワタを取り、加熱しすぎずプリッと仕上げましょう。