



## しゅんぎく

旬 10月から3月

主な産地 堺市、岸和田市、  
貝塚市

### 特徴

関東では秋に咲く菊に対して、春に花が咲くから「春菊」。大阪では葉を食べる菊なので「菊菜」と言われています。大阪府におけるしゅんぎくの生産量は全国でも1、2を争いませぬ。なにわの冬の鍋物には欠かせない野菜で、カルシウム等の無機質やビタミンAを多く含んだ緑黄色野菜です。



## こまつな

旬 10月から3月

主な産地 堺市、岸和田市

### 特徴

東京で生まれたこまつなは、江戸庶民の重要な冬の野菜でした。今では、大阪府内全域で栽培されるようになり、全国有数の生産量を誇っています。栄養面では、カロテンやカルシウムを豊富に含んでいます。葉にやや丸みがあり、表は濃い緑色で裏はやや薄い緑色が特長です。冬に収穫されるため、別名雪菜や冬菜と言われていますが、大阪では一年中収穫されています。



## みずな

旬 9月から5月

主な産地 堺市、岸和田市、泉佐野市

### 特徴

アブラナ科の野菜で、明治期以降、大阪では鯨とみずなを用いた鍋料理「はりはり鍋」がよく食べられていました。現代では一般的な鍋物用の野菜として使われる他、サラダなど新しい食べ方も広がっています。



## みつば

旬 9月から5月

主な産地 貝塚市、和泉市、堺市

### 特徴

大阪では明治時代に堺市を中心に栽培がはじまりました。現在では貝塚市を中心に水耕栽培で周年出荷が行われており、全国第7位の生産量を誇っています。早春を告げる香りと歯ざわりが特長で、カロテン、カリウム、食物繊維が豊富なセリ科の野菜です。



## キャベツ

旬 12月から3月

主な産地 泉佐野市、泉南市、  
貝塚市

### 特徴

冬キャベツと呼ばれる泉州キャベツは、大阪の代表的な味「お好み焼き」に欠かせない材料です。冬の寒さで甘みを増したキャベツの料理はロールキャベツやサラダ、漬物等数え切れませぬ。現在の泉州キャベツの主流品種は「松波」で、ずっしりと重みがあり、しゃかりと詰まっっていて、市場でも高い評価を受けています。



## にんじん

旬 12月から2月

主な産地 岸和田市

### 特徴

岸和田市でブランド化が進められている「彩譽」はにんじんの品種のひとつで、果物のような甘みと爽やかな味わいが特徴です。岸和田市内で品種が開発されたことがきっかけとなり、若手農業者を中心に栽培され農産物直売所などで販売されています。



## さといも

旬 9月から10月

主な産地 泉佐野市、泉南市、  
貝塚市

### 特徴

丸い泉州さといもは、「月見芋(小芋)」と呼ばれて親しまれています。食物繊維が豊富で、煮物、汁物など和風料理の他、中華料理にも利用されています。大阪では、南河内郡石川村(現在の河南町)が原産地である「石川早生」という品種が主に栽培されています。

