



柑橘



秋から春先にかけて、島は柑橘シーズン!!
その種類の多さに、まずビックリします。
農家さんから直接買うことも、商店や朝市、
無人販売で手に入れることもできます。
時期によってとれる種類も変わってきます
ので、その時その時のおいしさを
楽しんでみてください!!

温州みかん	せとか	ブラッド オレンジ	太たちばな
極早生、早生...と 甘くなっています	ゼリーのような 濃厚な甘さ	中身の色あざ やかに感動!	ふりふりの果肉 が食べごたえアリ
はっさく	はるか	甘夏	しらぬひ
ほどよい苦味 がクセになる	さわやかな やさしい甘さ	皮まで一緒に マーマレードに!!	薄皮ごと ペロリと食べられる

トマト



温かい気候で育った、甘くて
フレッシュな島のトマト。
それぞれの農家さんの美味
しさがあるので、食べくらべ
もおすすめです!

レモン



レモン栽培も盛んです。
料理のときに国産レモン
をふんだんに使えるのは産地
ならではのぜいたく。ジャム
などのお土産も人気です。

タイ・チヌ

お魚

メバル

イカ

アコウ

アナゴ

魚休崎 (めばるぎ) という地名もある程、島ではメジャーなお魚

海のめぐみ お魚!! 自分で釣るもよし、朝市で買うもよし。
新鮮な魚介を自分の手で料理できるのも、海に囲まれた島ならではの喜びです。

海藻



ネバネバ食感が美味しい「アカモク」や、あなじみのヒジキがよく食べられています。
乾燥させたものや、冷凍したものを買うこともできます。

かまぼこ



相原かまぼこ店の練りものは、おでんに煮物に大活躍の島の味。
毎週火曜日に作られる「かんす」は、こしょうがきいてビールのお供にぴったりです。

いちご



ほっぺいっぱいほおばりたくなる大粒で甘いイチゴは、藤原いちご農園のハウスで育てられています。シーズンにはイチゴ狩りも体験できますよ!

しいたけ



フルーツセンター文田で育てられるしいたけは、肉厚でとてもジューシー!! そのまま焼いてもおいしく、島のBBQには欠かせない食材です。

しょうゆ・みそ



山と海がもたらす自然の力をかりて昔ながらの杉桶で仕込まれる岡本醤油醸造場のお醤油は、味わい深く身体にもやさしい。
島の他の食材との相性もばっちり、だしやみそといったラインナップもお料理に欠かせません。

ブルーベリー



太陽をいっぱいあびて育った大崎上島のブルーベリーは、アントシアニン含有量が日本トップクラス!! 夏にはブルーベリー狩りも楽しめます。

カキ・車海老



塩田跡の池で育てられた、ファームスズキのカキと車海老。竹原港には直営のレストラン、そしてなんと冷凍カキの自動販売機があります。

そら豆



竹林の多い大崎上島、春はタケノコラッシュです。

やさしい



温暖な気候の大崎上島では、一年中野菜が育ちます。おすそ分けでいただいたり、自分で育てたり、台所は旬の野菜でいっぱい。その時手に入った野菜に合わせて晩ごはんのメニューを考えるのも、楽しいものです。

きゅうり

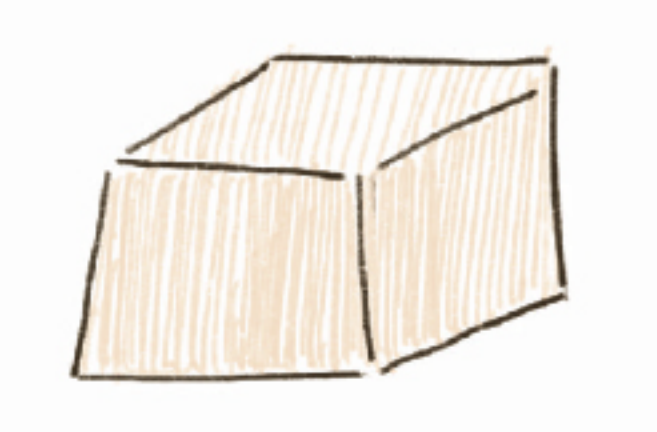


オリーブ



瀬戸内海といえばオリーブ! オーガニックで育てられたオリーブから絞ったオリーブオイルや、オリーブの漬けものなどが作られています。

お豆腐



昔は20軒ほどあったというお豆腐屋さんも、今では1軒に。歳実豆腐のどっしりとしたお豆腐は料理にも使いやすく、島のみんなに愛されています。

11月か おいしい カレンダー

※その年の気候などにより多少前後します。

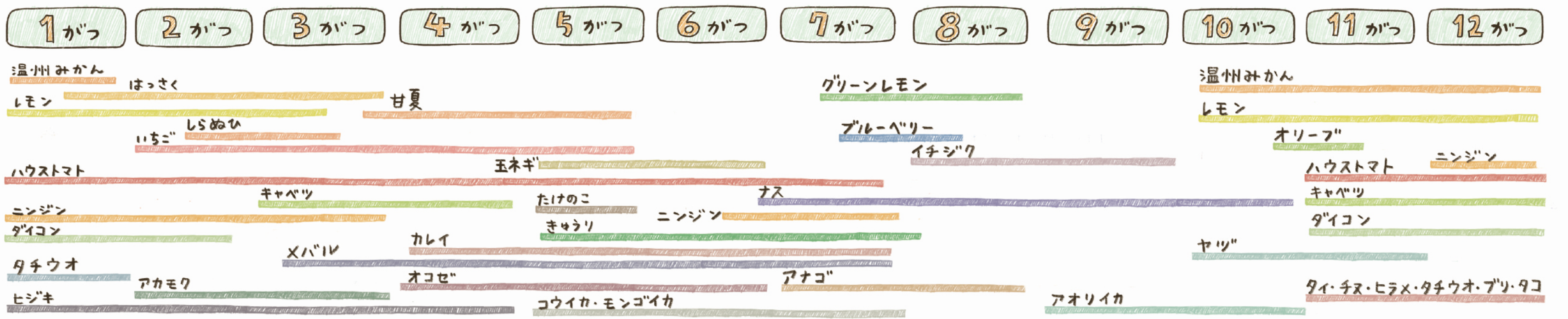
かんきつ

フルーツ

やさしい

おさかな

海藻



おか..もの MAP