

# にかうり

出荷時期 6～9月

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

## おすすめPOINT

**県** 東部の邑楽館林地域は、夏に全国の最高気温を記録することが多く、この暑さを活かしたにかうり栽培は、沖縄、九州に次ぐ大産地を形成しています。鮮度保持が難しい野菜であるものの、大消費地である首都圏に近いことから、新鮮で品質の高いにかうりをお届けすることができます。適度な苦みが夏バテ防止に最適です。

## 主な生産地

館林市・板倉町・前橋市



## 生産数量等

- 出荷量全国順位第5位
  - 全国 20,789t
  - 群馬県 1,395t
- [平成22年産地域特産野菜生産状況]



にかうり炒り豆腐



## 消費者の声

日本一暑い館林市でゴーヤを作っているというところで、暑さだけではなく、食べものでイメージアップできる。ゴーヤサラダや肉づめにしてもおいしい。

# パプリカ

出荷時期 7～11月

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

## おすすめPOINT

**食** の多様化により、県内にもパプリカの新たな産地が生まれています。ビタミンA・Cが豊富で甘味があり、料理の彩りとしても重宝します。利根沼田地域の大型パプリカをはじめ、渋川市では、家庭でも使いやすい中型パプリカを生産しています。

## 主な生産地

沼田市・渋川市・高崎市



## 生産数量等

- 出荷量全国順位第6位
  - 全国 2,453t
  - 群馬県 125t
- [平成22年産地域特産野菜生産状況]



いろんな野菜のピクルス



## 消費者の声

いつも外国産の大きいパプリカを買っていて、使い切らずに残してしまうことが多かったのですが、先日、直売所で、わりと小さめのパプリカを発見！辛くなく、甘くてジュシーでおいしかった。

# ズッキーニ

出荷時期 5～10月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

## おすすめPOINT

**近**年、栽培が広がり始めた新しい野菜です。ラタトゥイユやスープなどのほか、蒸し物、炒め物、フライ・天ぷらなどの揚げ物、みそ汁、おすまし、お漬け物にと和洋中、すべてに使える万能野菜です。県内の平坦地域から高原地帯まで幅広く栽培されているため、夏から秋まで長期にわたり、群馬のズッキーニを味わっていただけます。

## 主な生産地

長野原町・高山村・東吾妻町



## 生産数量等

- 出荷量全国順位第3位
  - 全国3,999t
  - 群馬県457t
- [平成22年産地域特産野菜生産状況]



# みょうが

出荷時期 7～9月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

## おすすめPOINT

**夏**期に涼やかな山間地域を中心に古くから栽培され、夏秋みょうがとして出荷されています。また、前橋市では養液栽培により周年出荷も行われています。上品な赤桃色で香り立ち上る群馬のみょうがを、薬味や料理のアクセントとしてご利用ください。

## 主な生産地

東吾妻町・高崎市・中之条町  
前橋市



## 生産数量等

- 出荷量全国順位第3位
  - 全国5,381t
  - 群馬県233t
- [平成22年産地域特産野菜生産状況]



# たらの芽

出荷時期 12～4月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

## おすすめPOINT

**た**らの芽は、油脂やたんぱく質が豊富に含まれており、栄養価の高い山菜です。特に天ぷらで食べたときのほっこりとした歯ごたえは最高です。たらの芽を食べて、一足早い春の訪れを感じてみてはいかがでしょうか。12月から4月まで首都圏をはじめ県内各地の市場に出荷されています。

## 主な生産地

富岡市・高崎市・渋川市



## 生産数量等

- 出荷量全国順位第3位
  - 全国385t
  - 群馬県48t
- [平成20年地域特産野菜生産状況]

