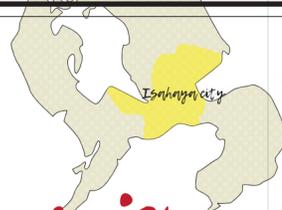


# LET'S GO TO Chokubaijo

## いさはや産直図鑑



**Mini-tomato** 【ミニトマト】 諫早湾干拓地や森山・長田地区を中心に栽培されるミニトマトは甘く、濃いのが特長。干拓地はもともと海だったため、土壌はミネラルがとっても豊富なのです。直売所では、主力品種「小鈴」やカラフルなミニトマトなど種類も豊富。出荷は10月～6月。  
**Carrot** 【にんじん】 飯盛・有喜地区の畑地帯を中心に、じゃがいもに次いで作られているのがにんじん。『愛紅』『紅ひなた』『敬紅』など、実は品種もいろいろ。いずれも、やわらかく、色鮮やかなのが特徴です。最近では、西洋品種のカラフルなにんじんも。冬が旬。  
**Asparagus** 【アスパラガス】 高来・小長井地区を中心に生産されているアスパラガス。日光を浴びて育つ、濃い緑色の「県立アスパラガス」は、春から秋にかけて出荷されます。養分が豊富で、色鮮やかなのが特徴です。最近では、西洋品種のカラフルなにんじんも。冬が旬。



諫早の食材はひと味違うのがたまらない！  
 諫早大好き！直売所も大好き！  
 そんな野菜ソムリエが、独自の楽しみ方や面白いネタ話などをお届けします。



**Potato** 【じゃがいも】 長崎は、北海道に次ぐじゃがいもの産地。諫早では、飯盛・有喜地区を中心に作られていて、春と秋、年に2回収穫しています。特に、春のメークインの産地として有名で、県内産の7割をシェア。他にもニシユタカ、アイユタカなど、品種による違いも味わえます。  
**Rice** 【米】 諫早は、県内一の米どころ。多良山系の名水で美味しいお米が育ちます。『ヒノヒカリ』や『にこまる』のほか、森山ではお盆前に収穫される早期米のコンヒカリも。『なつほのか』にも今後注目です。  
**Orange** 【みかん】 諫早で収穫量No.1の果物、みかん。多良見の伊木力地区は230年以上前に栽培を始めた長崎県のみかん発祥の地。伊木力みかんは「日本温州みかんの祖」と言われています。高来・小長井など多良山麓でも甘いみかんが育っています。  
**Onion** 【たまねぎ】 「諫早たまねぎ」の歴史は古く、100年以上前の明治時代に栽培されている。ビタミンCが多く、カリウムやビタミンEなども含んでおり、栄養豊富。特に諫早産のゴーヤーは色づきの良さや、苦みが少なく肉厚な食感が特徴。旬は5～7月と10～12月の年2回。



**bitter melon** 【ゴーヤー】 長崎県も主要産地のひとつで、諫早では高来・小長井地域を中心に栽培されている。ビタミンCが多く、カリウムやビタミンEなども含んでおり、栄養豊富。特に諫早産のゴーヤーは色づきの良さや、苦みが少なく肉厚な食感が特徴。旬は5～7月と10～12月の年2回。  
**strawberry** 【いちご】 『ゆめのか』『恋みのり』は諫早市内全域で栽培されている。主力品種の『ゆめのか』は、大粒で鮮やかな赤色で果汁をたっぷり含み、甘くて程よい酸味があるのが特徴。『みんなの夢がうよう』という思いが込められている。旬は12月～5月。  
**Oyster** 【小長井牡蠣】 日本一干満の差が大きい有明海で養殖されていて、海上イカダに垂下したカゴの中で育つので、砂抜き不要！お手軽に調理でき、加熱しても身締まりが少なく、栄養豊富。特に諫早産のゴーヤーは色づきの良さや、苦みが少なく肉厚な食感が特徴。旬は5～7月と10～12月の年2回。  
**Clam** 【ゆりかごあさり】 諫早湾で養殖されていて、海上イカダに垂下したカゴの中で育つので、砂抜き不要！お手軽に調理でき、加熱しても身締まりが少なく、栄養豊富。特に諫早産のゴーヤーは色づきの良さや、苦みが少なく肉厚な食感が特徴。旬は5～7月と10～12月の年2回。

### A いさはや市場TETOTE

主力商品 野菜、オーガニック商品、グルテンフリー商品  
 農業・化学肥料不使用の野菜をはじめ、アレルギー配慮商品やオーガニック認証食品なども取り揃えている。旬によって店頭には並ぶ野菜は多種多様。弁当や惣菜、肉や魚、体に優しいスイーツも揃う。定期的にイベントを開催。  
 諫早市栄町2-1アールイースト1F ☎0957-46-7585  
 ●9:00～18:00 ●正月

### D フレッシュ251

主力商品 ジャがいも、にんじん、コロッケ、カーネーション  
 ジャがいも畑の真ん中にある直売所。飯盛町特産のじゃがいも・にんじん・きゅうりなどの新鮮野菜、カーネーション、加工品まで、とことん「諫早産」にこだわっている。店内で手づくりしている、アツアツ揚げたてのコロッケやカレーも大人気。  
 諫早市飯盛町上原1376(道の駅251いもりじゃがロード内) ☎0957-48-2242 ●8:00～17:00 ●お盆、年末年始

### B JAながさき県央 ファーマーズマーケット きん彩

主力商品 季節の野菜、果物、切り花、加工食品  
 市内で一番大きな直売所。安全、安心な農産物は種類・量とも豊富。お菓子やお弁当、野菜の加工品もたくさん。切り花コーナーが大人気で、菊、カーネーション、ガーベラなど、毎日色とりどりの花が並び、お手頃価格で購入できる。  
 諫早市鷲崎町337-1 ☎0957-24-2199  
 ●8:00～18:00 ●正月(1～3日)

### C もぎたて市

主力商品 季節の野菜、唐比れんこん、ミニトマト、米・もち米  
 森山図書館前にある直売所。森山町を中心に、諫早市内で生産された野菜や米を販売している。人気商品である「幻の唐比れんこん」を求めて、県外からも来店がある。11月に開催される創業祭では、抽選会に大行列ができるほど賑わう。  
 諫早市森山町慶野1959 ☎0957-35-2717  
 ●7:00～18:00 ●お盆、8月第4火曜日、正月

### E 長崎街道 みかん宿

主力商品 みかん、みかん加工品、季節の野菜、菓子  
 多良見町内で生産されたものだけ販売している直売所。特産品の伊木力みかんをはじめ、新鮮野菜や花、加工品などを販売。店頭には並ぶみかんの種類・数は圧巻。シーズンには、県外からも多くの来店がある。箱みかんの発送にも対応。  
 諫早市多良見町岡田266-9 ☎0957-43-0353  
 ●7:00～17:00 ●水曜日

### F からたち会 多良見町農産物販売所

主力商品 みかん、みかん加工品、季節の野菜、大村湾の海産物  
 みかん農家による直売所。特産品の伊木力みかんのほか、秋から春先にかけて色々な種類のみかんを、良質な価格で販売。冷凍みかん・みかんアイス・みかんジュースもあり、1年中みかんが楽しめる。不定期だが、野菜や海産物も入荷する。  
 諫早市多良見町元金176(JR大車駅近く) ☎0957-44-1885  
 ●8:00～16:30 ●お盆、年末年始



オフの日はやっぱり早起きをして直売所巡り！  
 その7 救世主を味方に 選ぶのに悩むならスタップさんに任せよう。実際に食べて美味しかった物がどれか教えてもらえませんか？  
 その6 確かなのは予約 どうしてもGETしたい地元野菜がある場合、お店によっては予約注文も可能。ただし予約したら受取り日時を必ず守るべし。  
 その5 名前をGETだ 生産者の顔が見える野菜を、買うことができるのも直売所ならではの、同じ野菜でも生産者によって味が違うので、食べて美味しければすぐに名前をメモすべし。

諫早は3つの海に囲まれた地形をいかし、野菜も肉も魚も獲れる豊かな街。そして、それらの生産者たちが収穫物を直に届け、私たちがすぐにも買える場所、それが食材の聖地「直売所」なのだ。

## 直売所を極めるための7つの流儀！

- その1 旬を身につける 直売所に通うことで、食材の旬を覚えるべし。旬の食材は味もよく栄養価が高いので、かなり有能な食料なのだ。
- その2 午前中をねらえ 午前中は品数や種類も豊富で、中には珍しいものも数量限定で出ている。思わぬ食材との出会いがあるので、買いすぎに注意。
- その3 神出鬼没のレア果物 バイナップルやメロン、梨など知る人ぞ知る諫早産果物も存在。季節ごとに数量限定で直売所に並ぶので、全部食べたことがある人はかなりの通(う)。
- その4 加工品LOVE 惣菜パンやスイーツなど、生産者のこだわりや加工品はその食材の特性を知り尽くした生産者ならではのレシピで作られているので、ぜひ実食を。
- その5 名前をGETだ 生産者の顔が見える野菜を、買うことができるのも直売所ならではの、同じ野菜でも生産者によって味が違うので、食べて美味しければすぐに名前をメモすべし。
- その6 確かなのは予約 どうしてもGETしたい地元野菜がある場合、お店によっては予約注文も可能。ただし予約したら受取り日時を必ず守るべし。
- その7 救世主を味方に 選ぶのに悩むならスタップさんに任せよう。実際に食べて美味しかった物がどれか教えてもらえませんか？

### G 轟街道 ふれあい市

主力商品 高来そば(生)、そば商品、榎田米、ジビエ(猪肉)  
 「幻の高来そば」の販売店として有名な直売所。生麺・乾麺・そば粉・そばの実と何でも揃う。高来の名水で育てた野菜や榎田米、ジビエ(猪肉・真鴨)各種取り揃えており、直売所に隣接する高来そばの食事処では、ジビエ料理も提供している。  
 諫早市高来町小船津363-5 ☎0957-27-7500  
 ●8:00～17:00 ●第3水曜日、正月

### H 諫早湾漁協小長井直売店

主力商品 小長井牡蠣、かき加工品、あさり、季節の野菜  
 市内では唯一、水産物メインの直売所。『小長井牡蠣』やかきの加工品の他、あざりやカニ、芝エビなど、その日水揚げされた新鮮野菜が店内に並び、小長井産の野菜、お弁当なども販売。冬場の焼き小屋は大変賑わう。  
 諫早市小長井町野崎816-3 ☎0957-34-2336  
 ●9:00～17:00 ●第1・第3火曜日、正月

### Z 大地のめぐみ

主力商品 島原半島産の野菜・果物、加工品、海産物  
 南島原市の「ながさき南部生産組合」が運営する直売所。毎朝島原半島から、できるだけ農業を使用しない新鮮野菜がトラックで運ばれる。トマトやぶどうが人気。日配品やお肉などもあり、買い物が一気に済むので便利。  
 諫早市貝津町600-6 ☎0957-25-2155  
 ●9:00～18:00 ●正月

**直売所への愛が、大きすぎてごめんさい。**

「実は午前中だけが開いていないなど、小さな直売所もあります。品揃えは少ないかもしれないけど、地元の農家さんたちが愛情込めて作った野菜や加工品に出会えます。おぼさま達とおしゃべりして交流できるのも小さな直売所ならではの、わざわざ行く価値あるかも。」

**あじさい会**  
 多良見町岡田448  
 JA長崎せいの喜々津支店  
 ●8:00～12:00(なくなり次第、閉店)  
 ●水土日祝日・お盆・年末年始

**田原のいもんこ**  
 さとる君といも子ちゃんの直売所  
 県営バス・田原バス停近く  
 ●10月下旬～11月の土日のみ  
 ●8:30～12:00(なくなり次第、閉店)

## 農業系ワカモノを育てよう

諫早には、農業大学や農業高校があるのも魅力のひとつ。学校で学んでいる生徒さんたちが育てた野菜や果物を買うチャンスがあります！農大は直営の直売所「農大育ち」(毎週水金13:30～13:50)や毎年11月に開催される「飛雲祭」。農高はアエル商店街で「諫農マーケット」(年2回)を開催するほか、不定期で校内や市内直売所で販売することも。試験的に新しい品種の野菜を育てることもあり、珍しい野菜に出会えることも♪買って、食べて、農業系ワカモノを応援しよう！

●農大育ち/長崎県立農業大学 諫早市小船津3171(農林技術開発センター近く)

### 野菜ソムリエ 数原さんより

野菜料理教室のススメ

「チョコベジ教室」は野菜にチョコレートソースをつけて食べるので、野菜嫌い克服や食育にも好評♪大人向けの「スムージー教室」では2層のスムージーにチャレンジ！インスタ映えも間違いありませんよ。

諫早は、野菜・果物・米・肉・魚など美味しい食材が揃う幸せな町。地元の旬の食材を、楽しく！美味しく！ご自身やご家族の健康づくりに活用しませんか。公民館やイベントなどで、いのちの野菜スープ、やさしい麺、腸活スムージー、酵素ドリンク、味噌や生甘酒づくりなどの教室を、随時、開催しています。出張もOK！お問合せは、野菜ソムリエ数原(すはら)有希子のInstagramのDMへ、お気軽にどうぞ。

Instagram