《諫早湾漁協小長井直売店》の『小長井牡蠣』の中でも特別に養殖されたブランド『華蓮(かれん)』は、2012年「かき日本一決定戦」でグランプリに。その後大会が開催されていないため、ずっと日本一のまま。／《きん彩》にある「大豆の素焼き」。素朴で美味しい。お菓子感覚でぽりぽりかじってタンパク質を手軽に補給♬ ／《もぎたて市》では夏だけの限定商品、諫早産の完熟パイナップルがある。／《轟街道ふれあい市》の柚子胡椒、日テレの番組『得する人損する人』で取り上げられ大ヒットした逸品。／

《フレッシュ251》では、特産品のじゃがいものコーナーのみ、天井を低くし、照明を暗くしているじゃがいもは光が当たると有害物質ソラニンができるため、じゃがいものことを考えて照明をこだわっている。／《きん彩》の冷凍庫には、田舎の香りがふんわりするBGMがかかっている。（故郷好き♡）／《きん彩》には、冷蔵庫の卵も売っている。／

LET'S GO TO 直売所

諫早ブランド 解体新書

幻の唐比(からこ)れんこん

旬：10月～3月／節間が長く、白い美肌色、粘り気があり糸を引くのが特徴。森山町唐比地区の泥炭層で育った伝統野菜。1つ1つを手掘りするという重労働のため生産者が少なく、「幻のれんこん」と言われている。旬になるとTVでも紹介されるブランド野菜。

【販売店】Bきん彩、Cもぎたて市、Dフレッシュ251

幻の高来(たかき)そば®

旬：冬／高来町の一部の農家で、自家用として栽培されてきた在来種のそばは、小粒で香り高くコシがある。一時は消滅しかけたが、耕作放棄地などを活用して見事に生産量を増加。12月、新そばまつりを開催。「どろりそば」という高来特有の食べ方もある。

Bきん彩、Gふれあい市、Z大地のめぐみ

諫美豚(かんびとん)®

県産米「長崎にこまる」を与えて育てたブランド豚。肉質は柔らかく、脂に甘みがあり、豚肉特有の臭みやアクが少ない。「諫美豚プレミアム」や「黒豚諫美豚プレミアム」に加え、生ハムや原木生ハム、諫美牛もある。全国の料理店からもオファーが多い。

Cもぎたて市

いさはや梨

旬：幸水 8月上旬、豊水 8月下旬～9月上旬／袋をかけず太陽を浴びて育つので糖度が高い。瑞々しく、シャキシャキの食感と爽やかな甘みが特徴。本明町の数件の農家が栽培。旬の時期が短く、生産量も少ないため、店頭に並ぶとすぐに完売するほど人気。「平松梨」とも呼ばれる。

Bきん彩

田原(たばる)いもんこ

旬：10月～11月／小長井町田原（たばる）の「田原溜池」周辺特有の粘土質の赤土で栽培される里芋。強い粘り気ととろける柔らかさが特徴。栽培面積が狭く生産量が限られているため貴重品。旬の時期の土日（午前）田原バス停近くで限定販売あり。出逢えたらラッキー！

田原のいもんこ さとる君といも子ちゃんの直売所

いのしし肉

諫早市内で捕獲された野生の猪を、食べやすいスライス肉にして真空パック。専門家が安全な加工所で処理しているので、臭みもなく安心して食べられる。焼肉や鍋料理などに利用でき、特に、冬場のお肉は脂がのって美味。低カロリーで栄養豊富。

Cもぎたて市、Dフレッシュ251、Gふれあい市

諫早の花

飯盛地区にて、長崎オリジナル品種『だいすき』『ひめかれん』『ももかれん』など30種以上のカーネーションやガーベラなど花の栽培が盛ん。ボリュームがあり日持ちも良く、母の日にはアレンジメント販売もあり毎年人気。和菊・小菊のほか華やかな洋菊も増えている。

Bきん彩、Cもぎたて市、Dフレッシュ251

長崎諫早鰐梨(アボカド)ZiPANGU(ジパング)®

多良見町伊木力地区を中心に栽培が始まり2019年にブランド化された国内産のアボカド。マルコポーロが『東方見聞録』で日本を表した名にちなみ命名。濃厚でクリーミーな味は食べる価値あり。秋から直売所、農業まつり、マルシェなどで販売され、希少な食材。

Dフレッシュ251

“産直ギフト”を贈るべし！

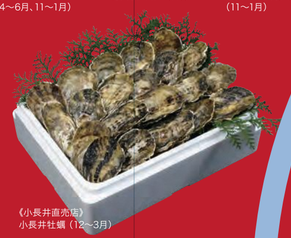
直売所からギフトを発送できるって知っていますか。「産直ギフト」はとっても魅力的。お中元やお歳暮に贈ってみてはどうでしょう。箱入りのみかん、じゃがいも、唐比れんこん、メロン、高来そば、小長井牡蠣、お米、カラフルなミニトマト、卵、お味噌などなど。1種類だけ盛りだくさんもいいけど、いろいろ詰め合わせてみるのもいいかも。直売所では送料が少しお得だったり、直売所で買ったものと持ち込みのものを同梱できる直売所もあります。また、ギフト用に「オリジナル箱」がある直売所も。遠方の家族やお世話になった方に、いつもと違う目線で美味しい諫早の自慢の食材を贈ってみましょう。

《フレッシュ251》
じゃがいもギフト
（4～6月、11～1月）

《もぎたて市》
箱入りメロン（7月）

《もぎたて市》
唐比れんこん／約2kg、3kg、5kg（箱入り）
（11～1月）

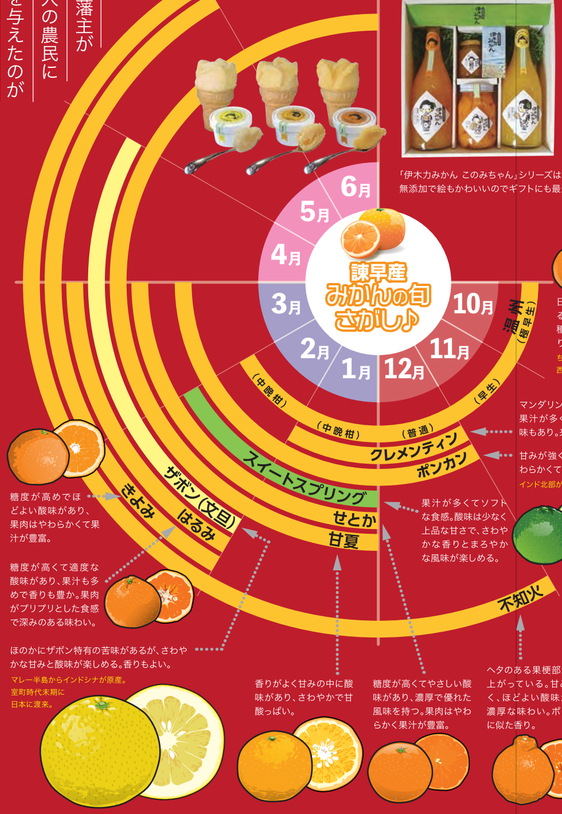
《みかん宿》
木箱入りみかん（12月）


《小長井直売店》
小長井牡蠣（12～3月）

諫早では、江戸時代、大村藩主が伊木力村の3人の農民にみかんの苗木を与えたのがみかん栽培のはじまりと言われています。

「伊木力みかん このみちゃん」シリーズは無添加で絵もかわいいのでギフトにも最適。

諫早の旬をめしあがれ



日本で一番多く栽培されているみかん。品種名は、その変異種を発見した人の名前だったりする。
ちなみに、「岩崎早生」「原口早生」は西海市の岩崎さん、原口さん

マンダリンの一種。果肉はしまっていて果汁が多く、甘みが強くてほどよい酸味もあり。来歴ははっきりしていない。

甘みが強くて酸味は控えめ。果肉はやわらかくて果汁も多く、香りがよい。
インド北部が原産。明治時代に日本に渡来。

果汁が多くてソフトな食感。酸味は少なく上品な甘さで、さわやかな香りとまろやかな風味が楽しめる。

糖度が高めではどよい酸味があり、果肉はやわらかくて果汁が豊富。

糖度が高くて適度な酸味があり、果汁も多めで香りも豊か。果肉がプリプリとした食感で深みのある味わい。

ほのかにザボン特有の苦味があるが、さわやかな甘みと酸味が楽しめる。香りもよい。
マレー半島からインドシナが原産。室町時代末期に日本に渡来。

香りがよく甘みの中に酸味があり、さわやかで甘酸っぱい。

糖度が高くてやさしい酸味があり、濃厚で優れた風味を持つ。果肉はやわらかく果汁が豊富。

ヘタのある果梗部が盛り上がっている。甘みが強く、ほどよい酸味があり濃厚な味わい。ポンカンに似た香り。

いろんなむき方にも挑戦だ♪
そう　イモムシ　みかんを運ぶ人

recipe 焼きみかんのススメ

焼くとみかんは甘味も栄養もギュッと凝縮され、一度食べたら病みつきに！ 作り方は簡単。みかんを丸ごとフライパンかトースターで転がしながら焦げ目がつくまで7～10分焼くだけ。外皮をむいてハフハフしながら食べよう。

NEW 数原さんの注目食材！

橘湾で養殖されている二枚貝「ヒオウギ貝」。貝の表面が橙、黄、紫など色鮮やか。ホタテ貝以上の濃厚な味わいで、貝柱はコリコリとした食感が強くとても甘い。BBQにもオススメ！今から直売所にも出てくる可能性大！お楽しみに♪（旬は12月～3月）

LET'S GO TO Chokubaijo いさはや産直図鑑

＊掲載情報は2025年3月31日現在

《監　修》野菜ソムリエプロ　数原有希子

《問合せ》**諫早市 農林水産部 農業振興課**
長崎県諫早市東小路町7-1 ☎ 0957-22-1500
✉ noshin@city.isahaya.nagasaki.jp

“運盛り野菜”のぬっぺ汁！

日本では昔から冬至に「ん」のつくものを食べると幸運を呼び込むという言い伝えがあります。れんこん、人参、ぎんなん、蒟蒻、大根、ごぼう（ごんぼ）、かぼちゃ（なんきん）など。これらの運盛り野菜をよく見てみると、あら、諫早の郷土料理「ぬっぺ汁」の材料!? 冬至といわず一年中ぬっぺ汁を食べて運を盛りまくりましょう。

recipe

だし汁／水	300cc
かつお節	適量
出し昆布	適量
★干ししいたけ	1枚(4g)
花ふ	6個
さやいんげん	2本
★鶏肉	50g
★厚揚げ	50g
★こんにゃく	40g
★にんじん	20g
★さといも	50g
★れんこん	20g
★ごぼう	30g
★だいこん	40g
☆砂糖	大1/2
☆酒	大1
☆薄口しょうゆ	大1
片栗粉	大1

【作り方／2人分】
❶だし汁を作る
❷作っただし汁に、干ししいたけを浸しておく
❸花ふは水で戻しておく
❹さやいんげんは茹でて、1cmほどの輪切りにする
❺★を1～2cmの角切りにする
❻鍋にだし汁を入れ、厚揚げ以外の★を入れ、柔らかくなるまで煮込む
❼厚揚げを加え、☆と花ふを入れる
❽大1の水で溶いた水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、さやいんげんを加えたら完成

＊銀杏や筍など季節の野菜や、かまぼこを入れてもよい

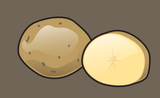
じゃがいも×諫早 徹底解剖！

じゃがいもは江戸時代、オランダ船に乗って、日本で初めて長崎にやってきました。本格的に栽培が始まったのは明治以降。現在は、全国生産量1位は北海道で2位が長崎です。でも北海道は1期作だけど、諫早では春秋の2回収穫するため、新じゃがを年に2回も味わえて、とってもオイシイんです。

飯盛・有喜地区のじゃがいも畑は圧巻！

メークイン
細長い卵型。果肉は淡い黄色できめが細かい。春収穫のものは特に甘みがある。煮崩れがしにくく、カレーや煮物向き。

ニシユタカ
扁球で目が浅い。皮、果肉ともに淡い黄色。食味がよい。煮崩れしにくいので、煮物、シチュー、カレー向き。下茹でして炒めても美味しい。



アイユタカ
長崎生まれのじゃがいも。肉質が柔らかく、火が通りやすい。甘みがありしっとりとなめらかな食感。ポトフ、野菜スープ、肉じゃが向き。

ながさき黄金（ナガサキコガネ）
長崎生まれ。果肉は鮮やかな黄金色。甘みが強く、ほくほくとした食感は、まるで栗のよう！白内障などに効果的な栄養成分も含む。生産者も出荷量も少ない希少な品種。皮つきフライドポテトやじゃがバター、サラダにおすすめ。一度食べたらやめられない♪

アイマサリ
丸い形で大玉。皮も果肉も明るい黄色。芽が浅く、火の通りも早いので調理しやすい。しっとりとした舌触りでポテトサラダに最適。煮崩れしにくいので肉じゃがなどの煮物にもおすすめ。

recipe

すりおろしたじゃがいも1個に対して小麦粉大さじ1を加えて混ぜ、フライパンやホットプレートで焼くと、ふんわり柔らかなおやきの出来上がり！ ニラやキムチを混ぜると韓国チヂミ風に。牛乳や砂糖を加えるとパンケーキ風に。離乳食にもぴったりです。

じゃがいもは新聞紙に包み風通しのよい暗い場所で保存しましょう。

《多良見町農産物販売所からたち会》には、珍しい諫早産（琴の尾産）のお茶がある。新茶の時期のみ限定販売。／ 直売所の野菜は生産者の名前入り。よく見ると女性の名前も多い。農家の奥さんたちにもお小遣いとして自由に使えるように、という取り組みで始まった。／《轟街道ふれあい市》で販売されている高来そば（生めん）は、毎日手打ちされたもの。／11月に開かれる《もぎたて市》の創業感謝祭の抽選会は空クジなし。／《大地のめぐみ》には、無添加調味料コーナーもあるよ。種類もたくさん！