

Rice

Beans

River fish

白山を 食べる

白山市地産地消ガイド

Fish

Mushroom

Vegetable

Milk



白山市



地域で生産されたものを 地域で消費する。

私たちの白山市には、お米をはじめ野菜、果物や水産物も豊富です。
「旬の時期に旬のものを食べる」ことが、最も健康に良いことです。
地産地消が進めば、地域の農林水産業も活性化します。
地産地消を進めることは、私たち自身の健康の向上ばかりが、
地域を活性化させることにつながります。

地産地消とは？

地産地消とは「地域生産ー地域消費」の略語で、その地域で作られた農林水産物を、その地域で消費することです。

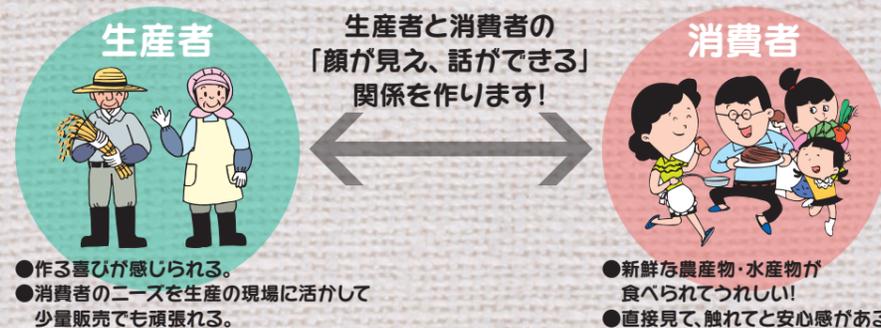
この地産地消と同じ意味で、昔から伝わる言葉に「身土不二(しんどふじ)」があります。「身体と土とは一つである」ということから、身近なところで育ったものを食べ、生活することが良いとする考え方です。



どうして今、地産地消？

近年、私たちは、季節的に手に入らない食材や、身近な地域に無い農林水産物などの食材でも、容易に手に入れることができます。そんな中、どうして今、地産地消が叫ばれているのでしょうか。

- ①地産地消の農林水産物は、生産地が近いため、食材が新鮮でおいしい!
- ②同じ地域に住んでいる人が作っているため、安全で安心!
- ③地元の人がたくさん食べると農家の人の生産意欲が高まり、地域全体が活性化!
- ④食料を輸送するためのエネルギーを削減しているため、地球環境にも優しい!



地産地消のめざすもの

飽食の時代と言われる現代社会が生んだ今日の食生活を見直すことが急務であり、食べ物を育てた自然の恩恵や「食」に関わる人々に感謝する気持ちなどを次世代へ受け継ぐことが大切です。

また、地産地消は「地域で生産されたものの消費拡大」という面だけではなく、「健全な食生活の実現」や「地域の環境保全」「子どもたちへの食育」など、いろいろな役割を持っています。

市民一人一人が「地産地消」を理解し、豊かで健康的に暮らせる「白山市」にしていくことを目標としています。



あなたも今日から始めませんか

①毎日の買い物は…

店頭に並んでいる農林水産物の中から、地元産の表示があるものをご購入してみませんか?

地元産物の消費が拡大され、店頭で地元産物が今まで以上に並び、買い求めやすくなります。

②ちょっと足をのばして…

直売所で地元産物をご購入してみませんか?

顔の見える生産者と消費者の関係ができることなどによって、地元産物への信頼につながります。

③お世話になった人や親しい人に…

地元産物を贈り物などに使ってみませんか?

多くの地元産物の中から選ぶ楽しさがあります。また、贈られた人にこの地域を理解してもらうことにつながります。



白山市 主な農林水産物の紹介

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
かぼちゃ 主な生産地域◆松任 主な栄養成分◆ビタミン、ミネラル、食物繊維				↔	↔							
キャベツ 主な生産地域◆松任 主な栄養成分◆カリウム、カルシウム、ビタミンC		↔	↔					↔		↔		
きゅうり 主な生産地域◆松任 主な栄養成分◆96%が水分。カリウム、カルシウム、ナトリウムを若干含む。		↔	↔					↔				
白ねぎ 主な生産地域◆全域 主な栄養成分◆香りの成分の硫化アリル、カロテン、ビタミンB1・B2、カルシウム												↔
大根 主な生産地域◆松任 主な栄養成分◆消化酵素のジアスターゼ、ビタミンC、カリウム		↔						↔				
トマト 主な生産地域◆松任 主な栄養成分◆カロテン、ビタミンC・P・H、セレン、クエン酸、リコピン		↔										
にんじん 主な生産地域◆松任 主な栄養成分◆カロテン、カリウム、カルシウム、食物繊維				↔				↔				
はくさい 主な生産地域◆松任 主な栄養成分◆ビタミンC、カリウム、カルシウム、食物繊維								↔				
レタス 主な生産地域◆松任 主な栄養成分◆カリウム、カルシウム、カロテン		↔						↔				
しいたけ 主な生産地域◆松任・鶴来・白山ろく 主な栄養成分◆カリウム、ビタミンC、カルシウム、食物繊維												↔
なす 主な生産地域◆鶴来・白山ろく 主な栄養成分◆94%が水分。活性酵素を抑制する紫色の色素ナスニンを含む。				↔				↔				
ブロッコリー 主な生産地域◆全域 主な栄養成分◆カリウム、ビタミンC、カルシウム、食物繊維			↔					↔				↔
グリーンピース 主な生産地域◆鶴来・美川 主な栄養成分◆タンパク質、ビタミンB群、ビタミンC			↔									

白山市は「お米」の宝庫！

主な生産地域：白山市全域 収穫時期：8月下旬～9月下旬

県内最大の穀倉地帯を有する白山市。白山を源とする豊富な水、肥沃な加賀平野。山合いの気温の寒暖差。その豊かな自然がおいしいお米を育てています。一粒ひと粒愛情を込めて育まれる「白山の米」は、粘り強さと柔らかさが自慢です。



	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
たけのこ 主な生産地域◆鶴来 主な栄養成分◆食物繊維、ビタミンB2、ビタミンE、カリウム	↔											
丸いも 主な生産地域◆鶴来・白山ろく 主な栄養成分◆アマラーゼ、消化酵素、タンパク質										↔		
そば 主な生産地域◆白山ろく 主な栄養成分◆タンパク質、ルチン										↔		
金時草 主な生産地域◆白山ろく 主な栄養成分◆ビタミンA・B1・B2、カリウム、鉄分									↔			
なめこ 主な生産地域◆白山ろく 主な栄養成分◆92%が水分、タンパク質、炭水化物、カリウム、リン												↔
ほうれんそう 主な生産地域◆白山ろく 主な栄養成分◆カロテン、ビタミンB1・B2・C・K、鉄、カリウム、葉酸、葉緑素など										↔		
メロン 主な生産地域◆松任 主な栄養成分◆主成分は糖質、カロテン、カリウムが多い。										↔		↔
梨 主な生産地域◆松任・鶴来 主な栄養成分◆カリウム、アスパラギン酸										↔		
あじ 主な生産地域◆美川 主な栄養成分◆うまみ成分のイノシン酸、DHA、タウリンも多く含む。										↔		
さわら 主な生産地域◆美川 主な栄養成分◆コレステロールを取り除く成分のEPAやDHA、カリウム										↔		
まだい 主な生産地域◆美川 主な栄養成分◆ビタミンB1・B2、カリウム、ナイアシン、タウリン										↔		
牛乳 主な生産地域◆松任 主な栄養成分◆タンパク質、カルシウム、ビタミンA												↔
剣崎なんば 主な生産地域◆松任(剣崎町)												↔

白山市農林水産物ブランドってなに？

白山市では、市内で生産されている、安全・安心で良質な農林水産物を知ってもらい、より親んでもらうために「白山市農林水産物ブランド」の認証を行っています。現在は「千代の里」、「比咩の米」という2種類の特別栽培米コシヒカリと「まつとうトマト」、「松任きゅうり」、「白山ねぎ」、「松任梨」、「白山丸いも」、「美川天然真鯛」、「ブロッコリー」、「グリーンピース」、「白山ろくそば」、「GI白山「醸す白山」」の12品目をブランド品目に認証しています。



「食」にまつわる ことわざ…

日常生活にすっかり浸透している「ことわざ」は、たくさんの人々の経験や知識の中から生まれました。多種多様な「ことわざ」の中から、食にまつわる主な「ことわざ」をご紹介します。「ことわざ」を通じて「食」を今一度、見つめ直してみませんか？

	ことわざ	意味
あ 行	青菜(アオナ)に塩	青菜に塩をふると、水分が出てしおれるようす。元気がなく、しょげていることのたとえ。
	秋茄子(アキナス)は嫁に食わずな 甘いものにアリがつく	茄子は体を冷やすので、食べ過ぎるのは体に良くないという嫁をいたわる言葉。 アリが甘いものに群をなして寄り集まってくるかのように、人は権利やうまい話を聞くと集まってくる。
	イワシ七度洗えばタイの味	イワシも不要な油脂を落とせば、タイに勝るとも劣らない味があるという意味。
	魚(ウオ)心あれば水心	先方が好意を寄せてくれれば、こちらも自然に同じ感情を抱くようになる。相手の出方次第でこちらにも対応の仕方があるという意味。
	海老(エビ)で鯛(タイ)をつる 沖のハマチ	海老のような小さな餌で、鯛のような立派で大きな魚を釣ること。少しの元手で大きな利益を上げるたとえ。 ハマチは漁が難しく、必ず捕れるとは限らない。あてにならないことのたとえ。
か 行	腐っても鯛(タイ)	有能な人やものは、多少衰えても十分に役に立つという意味。
	玄関で茶づけ	玄関で茶づけを食べて、すぐ出かける程、忙しいということを用いる。
	コンニャクは体の砂払い	こんにゃくを食べると、身体の中に溜まっている砂を取ってくれるということ。
	コンニャクのうらおもて	どちらとも区別のはっきりしないことのたとえ。
さ 行	魚をもって八工を追う	魚をふりまわして八工を追い払おうとしても無駄、魚の匂いでますます集まってくる。手段や方法を間違えれば、逆効果をまねくということ。
	砂糖食いの若死	美味しい物ばかり食べていると、体に良くないといういましめの言葉。
	三里四方の野菜を食べる	三里四方(約12キロメートル以内)でとれた野菜を食べていけば、健康で長生きができるという意味。
	サザエの拳、白魚の手	男性のサザエのようにたくましい拳と、女性の白魚のように美しい指をたとえていう。
	白豆腐の拍子木	役にたたないことをいう。
た 行	鯛も一人はうまからず	豪華な食事でも1人で食べるのは美味しくないという意味。食事の雰囲気は大事であることのたとえ。
	大根役者	大根は消化がよいから、めったにあたらぬ。転じて当たり芸のないへボ役者のことをいう。役者に限らず、無能な人間を「大根」という。
	たこのあら汁	あるはずのないことをたとえていう。「あら」は魚の骨やひれなど。
	鱈(タラ)腹食う	タラは大変な大食漢で自分の子供まで食べると言われるほど。腹一杯欲欲に飲み食いすることをいう。
	冬至かぼちゃに年とらせるな	冬至にかぼちゃを食べると、風邪をひかず、しもやけにもなりずらいということ。また、かぼちゃの保存は、冬至までが良いということ。
	豆腐にかすがい	柔らかい豆腐にかすがい(大きな釘)を打ってもきかない。無駄なことのたとえ。「糠に釘」と同じ意味。
	豆腐は煮ればしまる	人は、困難なことに直面して苦勞すると人間が練れるとということ。
な 行	納豆も豆なら、豆腐も豆	姿かたちは違っていても、もとは同じという意味。「納豆」も「豆腐」も、原料は同じ大豆から出発している。
	猫の手に餅	猫の手に餅がくっついたように、始末に終えない様。不器用なことのたとえに使う。
	のど元過ぎれば鯛も鯛も	口の中には味覚を判断する神経があるが、のどを過ぎてしまえばタイもイワシも同じこと。
は 行	花より団子	花を眺めて詩や俳句などを作るより、花見団子を食べる方が良いということ。風流のわからぬことのたとえ。名声や名誉よりも実益を選ぶときのたとえ。
	冷や飯を食わせる	冷たい態度であしらうようす。
	風呂桶で大根を洗う	物事がゆるゆるしていることのたとえとして使うことわざ。
	ふぐは食いたし命は惜し	美味しいふぐを食べたいが、毒が怖いという気持ちを表したもの。良い部分と悪い部分の両方があり、迷うときの様子。
	へそで茶を沸かす	おもしろすぎて、大笑いをする様子。
	ま 行	豆を煮るのに豆がらをたく
丸い玉子も切りようで四角		ものはいいようであるということ。この後に「物もいいようで角が立つ」と続く。
味噌汁は不老長寿のくすり		レシチン、リノール酸、ビタミンEの三巨頭で血管や脳細胞、体細胞の老化を予防する作用がある。
みかんが黄色になると医者青くなる		みかんの黄色くなる時期は、季節的にしぎやすくなり、体調・健康が保たれ医者にかかる人が減るという意味。
麦めし炊くような人		のろまで、ぼやぼやしている者をいう。
桃栗三年柿八年		桃と栗は芽生えてから三年、柿は八年で実を結ぶという意味。ある時期がこないとは得られないということのたとえ。
餅は餅屋		物事にはそれぞれ専門家があるということ。
や 行	焼き餅やくとて手を焼くな	嫉妬のために身を誤らぬようにほどほどにせよということ。
	夢に牡丹餅	思わぬ喜び事が急にやってくること。
	よくなる時は土も味噌、 悪くなる時は味噌も土	強運でとんとん拍子によいことが続く状態と反対に、落ち目になったときの状態をいう。
そ の 他	さしすせそ	料理のときに使用する調味料の入る順番(主に煮物に使われる) さ:砂糖 し:塩 す:酢 せ:しょうゆ そ:味噌
	強火の遠火で炎を立てず	魚を焼くときの基本。強火で魚の表面に早く火を通し、遠火で肉の内部を乾かさず旨味を逃がさないようにする。炎を立てないのは、必要以上に焦がさないため。
	夏は熱いものが腹の薬	暑いときは冷たいものが欲しくなるが、冷たいもの(氷・ジュースなど)をとり過ぎると、食事が食べられなくなってしまふ。暑くても温かいものをしっかり食べ、体調を整えることが大切といういましめのことわざ。
	初めちよろちよろ、中ばつぱ、赤子泣いてもふた取るな	釜でのお米の炊き方。(火加減)初めは弱火でだんだんと強火にしていく。どのようなことがあっても、ふたをとってはいけない。