



採れたて新鮮食材を食卓に!



「明石産の食材」といえば思い浮かべるものは何ですか?
タコやタイ、アナゴなど海の幸に加えて陸の恵みがたくさんあります。
明石ならではの新鮮な食材を味わってみましょう!

丹精込めた食材をお届け

まつかけしんでんファーマーズマルシェの生産者に聞きました

豊かな自然に育まれた新鮮な食材

キャベツ

蒸して塩を
まぶすだけで
やみつきに



明石の野菜といえばキャベツ。
県内第3位の産地で、
50年あまりの歴史があります。
秋、冬、春、初夏にわたって、
その時々が一番の良い品種を
リレー栽培するなど、1年を通して
美味しいキャベツを食べることができます。

ブロッコリー

甘酢漬けも
美味しいよ



鮮度と美味しさ
が特徴で、「安心の地元品」として
根強い評価を得ています。
また、野菜の中でも特に
消費が多く、国民生活に
欠かせない野菜として、
令和8年度から農林
水産省「指定野菜」
に追加されることが
決まりました。

お米

主な品種は
「あきたこまち」
「キヌヒカリ」「コシヒカリ」
「ヒノヒカリ」。

近年では「人と環境にやさしい農法」
として緑肥作物「ヘアリーベッチ」
を活用し化学肥料を減量化したお米
も栽培されています。



温室効果ガス削減率で
最高評価の
三つ星を獲得



ヘアリーベッチ

マメ科の植物が
肥料に
なるんだね

いちご

収穫まで1年、
手間暇かけて育てら
れる「清水いちご」
はみずみずしい口当
たりと贅沢な甘さ、
香りが特徴です。

一番おいしい時に消費者へ届く
ように作られているため、遠くへ
は出荷できず、市場にほとんど流
通しない「幻のいちご」といわれ
ています。



▲TAKUMI FARM(代表:橋本 匠さん)のいちご

のり

2023年に兵庫県産の養殖ノリが
生産枚数、額とも日本一になりました。
明石海峡の速い潮の流れや
海水中の豊富な栄養などの
環境に加えて、品種改良
や長年の経験でおいしい明
石のりを生産しています。
味・香り・色つやが良く多くの
人に親しまれています。

生産数
日本一!



父親の米作りを手伝う中で、農業に惹かれ、女性ひとりで育てやすいマイクロリーフの栽培に取り組んでいます。土耕栽培にこだわり、水耕栽培よりも風味が豊かで深みのある味わいが特徴です。サラダとしてそのまま食べても美味しく、魚やお肉とも相性抜群です。



食用花の栽培も

マイクロリーフ

栄養価が高いため、
子どもにもたくさん
食べてほしいです

ランドファーム ぶじた りな LAND FARM 藤田 梨奈さん

肥料を使わずいろいろな
作物の栽培に挑戦
していきたいです

菊芋(キクイモ)・ 二ホンミツバチの蜂蜜

「子どもが安心して食べられる食材を増やしたい」という思いから、肥料を使わない農法で野菜づくりに取り組んでいます。地元農家の人に教わり、試行錯誤しながら野菜づくりを楽しんでいます。



ぶじた こういち 藤田 康一さん

地元産の食材を学校給食に

県内産の食材を多く使用した
献立を提供する日を月1回
設けています。



明石のりを使った節分給食(人丸小学校)

地元の豊かな恵みが並びます

直売所や地域のマルシェでは生産者と消費者の距離が近いので、鮮度の良い旬の食材が手に入りやすいのが魅力です。また、生産者の顔が見えるため、安心して購入することができます。(お問い合わせ/広報課 TEL 918-5001 FAX 918-5101)



定期開催イベントを一部紹介

地元の若手農家
が中心となって
開催している
マルシェです!

兵庫楽農生活
センター受講
者などが作っ
た新鮮な野菜
が並びます

明石産が買える直売所はこちら

- 1 ふあ〜みんSHOP二見 9:00~16:00
二見町東二見210-1 TEL 942-1927 (休)日・祝
- 2 ふあ〜みんSHOP魚住 9:00~16:00
魚住町錦が丘4-11-5 TEL 947-1515 (休)日・祝
- 3 JAファーマーズ
プチ・フレッシュ・モア江井ヶ島 9:00~21:30
大久保町西島422-1 TEL 946-8090 (休)年始
- 4 フレッシュ・モア 大久保店 9:00~13:00
大久保町大窪2346 TEL/FAX 935-4717 (休)日・水・祝
年末年始
- 5 フレッシュ・モア 大久保駅前店 9:00~10:30
大久保駅前1-2-10 TEL/FAX 934-6333 (休)年末年始
- 6 フレッシュ・モア 西明石店 9:30~16:00
小久保2-8-4 TEL/FAX 927-0775 (休)日・祝
年末年始