



## 人参 春

春先は甘みがたっぷり。  
ミニサイズでカラフルなじんじも。

### オススメの食べ方

茹でたり、生で食べたり、グラッセにした  
り、調理方法を問わずそれぞれ違った旨  
みを味わえる。甘いのでお子様にぜひ。

春キャベツ



## キャベツ 春 冬

よこすか野菜の定番。

### オススメの食べ方

早春キャベツは歯ごたえと甘  
み特徴で、春キャベツは柔  
らかさが特徴。どちらもそ  
のまま食べることで優しい甘み  
が口の中に広がる。コールラ  
ビは炒め物や煮物に最適。

## カブ 春 秋

あやめ雪カブは皮が紫色  
と白色のグラデーション。  
隣のあたる部分が色付く。

### オススメの食べ方

あやめ雪カブは、生  
のままサラダ、浅漬  
けにするバリッと  
食感。バターやオリーブオイルでソ  
テーすると、とろける食感に。



## カボチャ 夏

個性的なカボチャがたくさん！料理  
に合わせて使い分けるとおいしさが  
さらにアップ。どれも甘くて濃厚。

### オススメの食べ方

コリンキーは生でサラダに。ロロンは加熱す  
るとキメが細かく滑らかな味に。バターナッ  
ツはねっとり濃厚で、ポターージュがおすすめ。



## パプリカ 夏

甘みがあり、苦みはほとんど  
感じられない。夏にもっとも  
栄養価が高くなる。

### オススメの食べ方

生のままサラダにしたり、ピクルスに  
するのもおすすめ。焼いたり煮たり火  
を通してもしっかりと肉厚。

# 横須賀の 大地の恵

よこすか野菜は彩り

## ズッキーニ 夏

焼くとジューシー。実はカボチャ  
の仲間。イタリアンとフレンチ  
の定番。

### オススメの食べ方

焼いたり、レンジで温めたり、  
ラタトゥイユにしてもおいしい。



## トマト 夏

青臭さのない濃厚な味わい。  
種類も豊富。完熟採  
りにこだわっている。

### オススメの食べ方

完熟したトマトは生でそのまま  
いただくが一番。塩、ドレッシ  
ングをかけたアレンジも。



## オクラ 夏

夏の定番。栄養価が高く  
夏バテ予防に。

### オススメの食べ方

オクラのネバネバは熱に強いの  
で加熱がおすすめ。紅オクラは  
サラダにする食卓が鮮やかに。  
加熱しすぎると緑色になっ  
てしまうので注意。



## ナス 夏

「よこすか水ナス」は  
かながわブランドに登録。

### オススメの食べ方

よこすか水なすは生で。白  
ナスはフライに最適。青ナ  
スは水分が多く、加熱調理  
するとトロツとやわらかに。



ビーツ 夏 冬

色鮮やかで食卓が明るくなる。実はほうれん草の仲間。

オススメの食べ方

栄養が豊富で“食べる輸血”とも言われる。火を通すとぐっと甘みが増すビーツは、煮込み料理が最適。ボルシチやポターージュに。



ビーツ

マニッパル  
ビーツ

切ると  
うずまき!

青パパイア 晩夏〜秋

ほんのり甘くシャキシャキとした食感。さわやかな後味が食欲をそそる。

オススメの食べ方

生でも火を通しておいしい。スライスしてサラダ、炒め物、漬物などアレンジのバリエーションが豊か。



アズ〜リ!

大根 秋〜冬

種類豊富で彩り豊か! サラダや野菜スティックなど、用途に応じて色を選ぶ楽しみもあり。

オススメの食べ方

三浦大根は煮崩れしにくく味が染みやすいため、煮物やおでんに。レディサラダは、生でバーニカウダ。

三浦大根

紅甘味大根

黒大根

レディサラダ

ビタミン大根

もみじスティック

紅芯大根

切ると鮮やかな



とれたてのシャキッと感、みずみずしさ。生食で味わう自然の甘み。海のミネラルたっぷりの土と太陽の光がはぐくんだ大地の恵。

さつまいも 晩秋〜冬

横須賀は気候条件に恵まれ、いも掘りができる。収穫体験も楽しく、食べてもおいしいさつまいもは万能。

オススメの食べ方

焼き芋、ふかし芋、天ぷら、大学芋、スイートポテトなどメインからスイーツまで何でもOK!



カリフラワー 冬

白、オレンジ、紫、黄緑とカラーバリエーションあり。ロマネスコは濃厚な甘みが特徴。

オススメの食べ方

茹でたり、レンジで温めたりしたあと、オリーブオイルと塩をかけて素材の味を楽しむ。



ロマネスコ

サラダ白菜 冬

タイニーシュシュは、生食できるミニ白菜。みずみずしく爽やかな味わい。

オススメの食べ方

生のままサラダにして食べると甘みとシャキッと感がより味わえる。塩だれやごま油、オリーブオイルで。



タイニーシュシュ

フルーツ それぞれ

横須賀はみかんやいちごが有名。季節によって旬のくだもの狩りが楽しめる。

いちごは一粒一粒に甘みがギュッとつまっている。みかんは酸味と甘みが絶妙。メロンは陽射しを浴びて甘くなる。



みかん

メロン

いちご

牛乳

卵

牛乳・卵・牛肉 通年

しばらくたての牛乳はクリーミーな味わい。

和牛はトロける脂がおいしい。卵は産みだてのため、新鮮で濃厚。ぜひ卵かけご飯で!



和牛