



アスパラガス *Asparagus*

茎・いも
キジカクシ科
育★☆☆

旬

4~6月

まき

株で多年

栄

アスパラギン酸

理

ソテー・ベーコン巻き

選

穂先がしまりまっすぐため

豆

土をかける和白アスパラに



たけのこ Bamboo shoot

茎・いも

イネ科

★全国1位

育★

旬

3~4月

まき

竹林で野生

栄

食物繊維・カリウム

理

若竹煮・たけのこご飯

選

皮しっとり根のブツブツ赤くない

豆

1日で1m伸びることも



なす

Eggplant

実

ナス科

★九州上位

育★★

旬

7～9月

まき

春に育苗

栄

ナスニン(ポリフェノール)

理

焼きなす・麻婆なす

満

皮が濃く光沢・ヘタのトゲが痛い

豆

皮の紫はナスニン



えだまめ

Edamame

実

マメ科

育★★★

旬

7～9月

まき

春まき

栄

たんぱく質・葉酸

理

塩ゆで

濃

さやふくらみ産毛が濃い

豆

育つと大豆になる



にんじん *Carrot*

根 セリ科

育★☆☆

旬 10～12月

まき 夏まき

栄 β-カロテン 理 きんぴら・グラッセ

選 色鮮やか・軸の跡が小さい

豆 昔は紫や黄。橙はカロテンの色



ひぼう *Burdock*

根 キク科

育★★

旬 11~1月

まき 春まき

栄 食物繊維(イヌリン) 理 きんぴら・煮物

漬 まっすぐ・ひげ根少

豆 根を食べる国は少ない

[illegible]



たかな
高菜 *Takana* **業** アブラナ科 **★福岡名産**

育★★★

旬                     12～3月

まき                     秋まき

栄 β-カロテン・ビタミンC **理** 高菜漬け・高菜めし

選 葉みずみずしく緑深い

司 ニ池高菜は福岡の伝統