

第46回野菜塾食材シート
北海道野菜

北海道農業の特徴　とは？

北海道は国内耕地面積の4分の1を有する一大農業地帯です。
広大な大地を生かした規模の大きな生産活動が行われており、小麦、スイートコーン、砂糖の原料となるてん菜、じゃがいも、玉ねぎ、生乳などは国内シェア1位を誇っています。そのほかにも、地域によって気候風土が異なるという特性から、多種多様な農畜産物が生産されているのが特徴です。
115万ヘクタールの豊かな農地が広がり、冷涼な気候に恵まれた北海道は、日本の食料基地としての役割を期待されています。さらには、日本、そしてアジアでも高い競争力と潜在力をもつ北海道の農業に、今後ますますの価値と期待が高まっています。

出荷数からみる北海道野菜の全国を占めるシェア

北海道内各地では、広い大地や夏でも涼しい気候など、恵まれた土地条件や、自然条件を活かして農産物が生産されています。それに伴い、出荷数が全国一位を占める品目も数々あります。食用ユリ、ジャガイモ、タマネギ、ヤマイモ、ニンジン、アスパラ、ブロッコリー等が全国において一位を占めています。

野菜名	出荷量（t）	全国シェア（%）	全国の出荷量（t）
食用ゆり	1,556	100	1,557
ジャガイモ	1,716,000	83	2,061,000
タマネギ	616,500	64	968,700
カボチャ	104,800	59	177,900
ヤマイモ	53,300	39	135,300
ニンジン	173,400	32	544,100
アスパラ	4,510	18	24,900
ブロッコリー	21,200	17	122,500

食用ゆり(ゆり根)とは？



ゆり根は古くから薬用として使用されるなど、栄養価が高く、カリウム・鉄・リン等が豊富。
良質なでん粉・食物繊維を多く含み、加熱によるビタミンCの損失が少ないのも特徴で、高級野菜として重宝されています。

北海道農業の地域別の主な農産物

道央地帯

【空知・石狩・胆振・日高・上川・留萌】

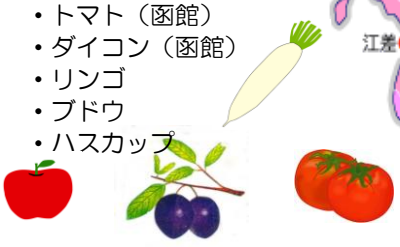
主な生産物
- カボチャ（和寒町）
- タマネギ
- アスパラ（旭川・富良野）
- ジャガイモ（札幌）
- トウモロコシ
- 夕張メロン



道南地帯

【後志・渡島・檜山】

主な生産物
- ゆり根（ようてい）
- ジャガイモ
- トマト（函館）
- ダイコン（函館）
- リンゴ
- ブドウ
- ハスカップ



道東(酪農)・道北地帯

【宗谷・釧路・根室】

この地帯は、寒さに厳しいということもあり、主にEU諸国に匹敵する草地型の大規模な酪農経営が展開されています。

道東(畑作)地帯

【オホーツク・十勝】

主な生産物
- タマネギ（北見）
- ニンジン
- ジャガイモ
- 長いも（帯広、十勝）



北海道野菜のご紹介

男爵芋



● 特徴 ●

男爵薯とも男爵芋とも書くじゃがいもで、北海道でメークインと並んで多く栽培されています。男爵芋の特徴は見た目がゴツゴツしていて芽の部分の窪みが深いことです。中は白く、でんぷんの量も約15%と多くてホクホク感がある煮崩れしやすいじゃがいもですので、コロッケやポテトサラダに向いています。

インカのめざめ



● 特徴 ●

原産地のアンデス地方で独特の食感と風味を有することから高値で取り引きされている小粒種を、日本でも栽培できるように改良してきた品種です。小ぶりで果肉は濃い黄色、やや粘質で、煮崩れしにくい、滑らかな食感、栗のような風味を持ち、甘みも強いことから近年人気の品種です。

キタアカリ



● 特徴 ●

名前の由来は、北海道の北の大地である育成地で、じゃがいもを線虫から守って、希望と明るさを見いだそうというところからきています。味のよさやビタミンCも多く、線虫にも強い品種になりました。栽培の多くは後志や十勝、上川地方で作られていて、黄金男爵や栗じゃがなどの別名で販売されていることもあります。

西洋南瓜



● 特徴 ●

道内一位の収穫量で、日本最大の作付面積を誇っているのが上川管内和寒町です。一般的に広く流通している西洋南瓜は、果肉は粉質、糖化するデンプンが多く、加熱すると甘味が増してホクホクとした食感が特徴です。品種は、「えびす」や「みやこ」「味平」「くりゆたか」「メルヘン」などがあり、おもに7月～8月に収穫されます。

ビーツ



● 特徴 ●

砂糖の原料となるテンサイ（ビート）の仲間で独特の甘みのある野菜。ロシア料理のボルシチの食材として知られています。食べる輸血と言われるくらい鉄分が豊富で、さらには体に吸収されやすいので、貧血予防効果が期待でき女性には嬉しい野菜です。

タマネギ



● 特徴 ●

道内の主産地は札幌・岩見沢周辺、富良野周辺、それに北見地方となります。特に北見地方は道内生産の約半分を占め、日本のタマネギの４玉に１玉は北見産ともいわれています。最も多く出回っている黄色種の辛たまねぎに加え、アーリーレッド(赤タマネギ)、小粒のペコロス等も栽培されています。

北海道野菜のご紹介

ゴールドラッシュ



● 特徴 ●

2004年から発売されていて、現在主流となっている品種のひとつ。糖度が高く粒皮がやわらかいので生のままでも食べられます。粒の色はきれいな黄色で先のほうまで詰まり、食べたときの皮残りも少なく食味良好です。

ピュアホワイト



● 特徴 ●

「Pure White＝純白」という品種名にふさわしく、光沢のある粒が敷き詰められた、白一色の美しいとうもろこしです。高い糖度があり、多い物では約19度もあります。その数値は、メロンなどに代表される甘味を含んだ果物と同等かそれ以上の値で、質の高い甘味をもっています。水分も多く、ジューシーな食味・食感が特徴です。

紫アスパラ



● 特徴 ●

紫アスパラは表皮の部分にアントシアニン系の色素を多く含み、鮮やかな紫色をした品種です。非常に生産量が少なく、主にレストラン向けや百貨店での扱いとなっています。味的にはグリーンアスパラに比べ少しやわらかく甘みも強いのが特徴です。

グリーンアスパラ



● 特徴 ●

道内では、上川地域の旭川や富良野が生産量が多く、甘みがあり非常に太い極太アスパラ等も有名です。アスパラにはビタミン類やカリウムなどを含んでおり、茹でてもこういった栄養成分がほとんど流失しないと言う特徴があります。

長いも



● 特徴 ●

長いもは、帯広を含む十勝管内が北海道内の８割の生産量を誇る一大産地となります。ネバネバした成分はたんぱく質と糖がついて出来るムチンと呼ばれるものです。また、消化酵素のアミラーゼなどが多く含まれているため、食後の消化を助ける働きがあります。

夕張メロン



● 特徴 ●

北海道のメロンを代表する夕張メロンは、品種改良の繰り返しで作られた夕張キング（夕張メロンの品種名）というオリジナルメロンです。かたちは若干縦に長く、他の産地の赤肉メロンとは別の品種のメロンです。他のメロンより完熟するのが早く、果肉が柔らかくて、香りが強いことが特徴。香りや舌ざわりが特に優れています。