

●いわての食財カレンダー【水産物】

素材名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	主な産地
サケ													宮古市・大船渡市・釜石市
サンマ													大船渡市・宮古市・久慈市
カツオ													大船渡市・釜石市
サバ													大船渡市・宮古市・釜石市
ヒラメ													久慈市・洋野町・山田町
マダラ													宮古市・大船渡市・山田町
カレイ													大船渡市・釜石市・宮古市
アイナメ													大船渡市・宮古市・釜石市
八幡平サーモン													八幡平市
アワビ													沿岸全域
ウニ													沿岸全域
ホタテガイ(養殖)													釜石市・大船渡市・陸前高田市
カキ(養殖)													山田町・陸前高田市・大船渡市
ホヤ(養殖)													大船渡市・山田町・釜石市
イクラ													宮古市・大船渡市・釜石市
スルメイカ													久慈市・宮古市・大船渡市
エゾイシカゲガイ													陸前高田市
イサダ													宮古市・大船渡市・釜石市
ワカメ(養殖)													宮古市・大船渡市・釜石市
コンブ(養殖)													宮古市・釜石市・普代村
マツモ、フノリ													洋野町・山田町・宮古市
アカモク													山田町

「主な産地」の市町村は、生産量の多い順に記載。

最盛期 適期でまわる時期

●いわての食財カレンダー【米】

素材名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	主な産地
ひとめぼれ													奥州市・花巻市・一関市
あきたこまち													雫石町・八幡平市・遠野市
銀河のしずく													花巻市・北上市・雫石町
いわてっこ													岩手町・八幡平市
どんびしゃり													盛岡市
ヒメノモチ													紫波町・矢巾町
結の香													紫波町・奥州市

「主な産地」の市町村は、生産量の多い順に記載。

収穫期 適期でまわる時期

●いわての食財カレンダー【野菜】

素材名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	主な産地
きゅうり													盛岡市・紫波町・雫石町・二戸市・奥州市・一関市
トマト													盛岡市・奥州市・紫波町・一関市・花巻市
なす													一関市・平泉町
ピーマン													岩手町・奥州市・花巻市・八幡平市
キャベツ													岩手町・一戸町・八幡平市
レタス													一戸町・岩手町・遠野市
はくさい													岩手町
ほうれんそう													八幡平市・遠野市・洋野町・久慈市
ブロッコリー													八幡平市
アスパラガス													北上市・花巻市
とうもろこし													岩手町・一戸町・八幡平市
えだまめ													花巻市・奥州市
ミニトマト													花巻市・二戸市
サニーレタス													一戸町・岩手町
根みつば													岩手町・雫石町
ねぎ													盛岡市・矢巾町・花巻市・雫石町
暮坪かぶ													遠野市
安家地大根													岩泉町
曲がりねぎ													一関市
まこもだけ													矢巾町・花巻市・九戸村
南部一郎													一関市
はるの輝(なばな)													奥州市
ワサビ													遠野市
食用ほおずき													岩泉町
だいこん													岩手町・滝沢市・葛巻町
にんじん													九戸村
ながいも													岩手町・滝沢市・八幡平市
さといも													北上市

「主な産地」の市町村は、生産量の多い順に記載。

最盛期 適期でまわる時期