

茨木産で

おいしい暮らし。

市街地から少し足を伸ばせば田畑が広がる茨木は、農産物の生産が盛ん。

新鮮でおいしい地元産の食材が身近で手に入るのは、このまちで暮らす大きな魅力です。

農とみどり推進課 TEL 620・1622



朝市 & 直売所へGO!

市街地でも、郊外に足をのばしても。

スーパーではあまり目にしない珍しい野菜に出会うこともあります。

早い者勝ちなので要注意。



人気急上昇の
特産品は
今が旬!



畑から食卓へ
茨木は地産地消がかなうまち

南北に長い茨木では市域の半分が山間部。標高300〜450メートルの「いばきた」と呼ばれる地域を中心に多くの農産物が作られています。山が育んだ清流近くのきれいな水と空気、そして昼夜の大きな寒暖差が、四季折々の野菜や米、果物のうまみを凝縮し、おいしくします。農産物は、常時オープンしている直売所、定期的で開催される朝市やマルシェ、イベントなど、まちのあちこちで手に入ります。その日の朝や前日に収穫されたみずみずしい旬野菜はとても安く、うれしくなってしまうほど。

地元産の食材を取り入れた暮らしは、茨木では決して高いハードルではありません。とにかく新鮮で、作り手の顔が見える安心な自然の恵みがあるしあわせ。自分が住むまちに根付く農の営みを感じ

農家さんとの会話も楽しみ！
茨木育ちの新鮮野菜はここで！

和める自然もお楽しみ

1 銭原朝市

阪急バス銭原バス停前
毎週日曜 7時～ ※冬季7時30分～

2 泉原朝市

JA北支店前
毎週土曜 6時30分～

3 見山の郷(直売所)

大字長谷1131
9時～16時(火曜休)

4 にんげん小屋 みずとわ*

大字千提寺272-1
水～日曜 10時～18時

通える近所で気軽に

5 郡コミセン朝市

郡コミュニティセンター内
毎週土曜 8時15分～

6 JA 茨木市農産物直売所みしま館

庄2-26-22
9時30分～18時(水曜休)

7 春日青空市

JA本店(中央支店)駐車場
毎月第3木曜 8時～

8 茨木えきまえマルシェ

西駅前町4 茨木ショッピングタウン1階
第5週目を除く毎週月・金曜 10時～

9 チキチキファームの軽トラ朝市*

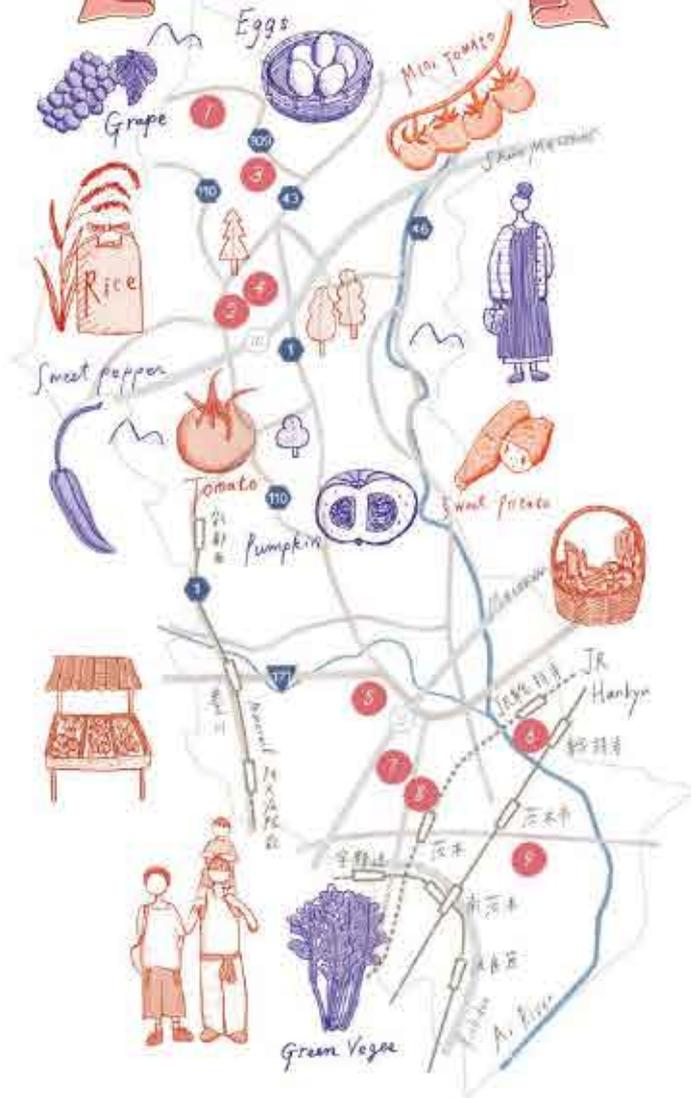
ファミリーマート茨木大池一丁目店
大池1-4-1
毎週水曜 9時～10時頃

駅前や商店街、
中央公園の
イベントで販売
していることも



※以外の
朝市・直売所情報はこちら

茨木の 朝市&直売所MAP



自分で収穫！



大岩いも掘り園

手ぶらで気軽に芋掘りが楽しめる。
約8,000㎡の畑に約2万3,000株。糖
度が高い「紅はるか」は、加熱すると
しっとり甘く焼き芋にぴったり。

9月15日～11月3日の土・日・祝
※平日は30人30株以上の団体のみ(7日前までに要予約)
9時～16時
大字大岩82 TEL 645-2020(市観光協会)



イベントも要チェック！



安威川フェスティバル

安威川ダムや自然に親しむワーク
ショップ・体験会に加え、茨木産の新
米や新鮮野菜、加工品の販売も。地
元食材グルメも人気。

※今年度は中止



農業祭

茨木産の農産物や加工品が大集合
する秋の恒例イベント。品評会に出品
された農産物の即売会もお楽しみ。
屋台や木工体験など、家族で楽しめる。
今年度は新型コロナウイルス感染症
拡大防止のため、中止。



じていただく食事は、毎日をさら
に味わい深く、豊かにしてくれる
はずです。

朝市・直売所、イベントなどは、新型コロナウイルス感染症の影響により、開催日時の変更、中止などの場合があります。

特産品、あります。

茨木にはこの地ならではの気候風土が育む特産品があります。
ちょっと珍しいものから身近なものまで、
地元の味を食卓に取り入れてみませんか？

※三島独活以外は、見山の郷をはじめとする3ページの朝市・直売所などで購入可能



ぶどう

9月～
10月

口いっぱいに広がる甘さと香り
低農薬、低化学肥料などの条件を
満たした「大阪エコ農産物」の認証
を取得。一粒が大きく、糖度が高い
ピオーネとハニーピーナスなど。



見山産大豆

大粒でしっかり濃い豆の味

加工品に適した大豆で作る豆腐
や納豆は直売所の人気もの。自然
発酵で熟成させた醸王みそは
学校給食のみそ汁でも使用。



みしまうど 三島独活

3月

唯一の伝統農法で作る軟白独活
旧三島郡で江戸時代から続く伝統
野菜で、星付きの店御用途の高級
食材。梨のような甘さとシャキシャ
キ感は、すき焼きやきんぴらに。

購入予約の問い合わせは
千歳寺farm.



あまっこ

7月下旬
10月下旬

果物のような味わいが人気!

木成り完熟で収穫。酸味が少なく
甘味が凝縮されたコクのあるミニ
トマト。果肉に弾力があり、プチッ
と感がおいしい。



見山の赤しそ

6月中旬
7月上旬

目が覚めるような美しい発色!

一般的な赤しそに比べて発色が濃
く、縮み葉なのが特徴。ひと握りの
葉だけで色がきれいにすると、梅
干しやジュースにするファンも。



おお あま あお 見山大甘青とう

7月下旬
10月下旬

クセがないから子どももOK

肉厚で、種が少ない万願寺系大型
とうがらし。ピーマンのような独特
の香りがなく、焼いてよし、揚げてもよし。



おこし 宙いも

市民とともに作るさつまいも

茨木で採れたさつまいもで、茨木
の名産品を作る——農家とお店と
市民が一体となって進めるまち
おこしプロジェクトで誕生。



米

新米
9月～

甘くてうまみのあるエコ米

減農薬、減化学肥料で育てるのは
ひとめぼれ・キヌヒカリ・コシヒカ
リ・ヒノヒカリの4品種。レンゲを肥
料にしたレンゲ米も。

おいもグルメフェアで登場!

期間限定でさつまいもグルメが味
わえる秋の恒例イベントは、「宙
いもプロジェクト」と連携して実施。イ
ベントでは参加店舗やパンフレッ
トをチェックして。

11月9日～11月30日



三島独活農家

中井大介さん
優紀さん

日本唯一の伝統製法の継承と 持続可能なまちづくりをみんなで

実家に戻って地元の人がまちづくりに取り組む姿に心を動かされ、自分たちもなにかできればと考えはじめた頃、この地にしかない三島独活の最後の栽培農家さんが引退することを知りました。地域に根ざした大切な野菜を守りたいと5年前に就農したのですが、薑と干し草の発酵熱だけで育てる江戸時代からの伝統製法は容量がないほど大変で、大失敗もありました。でも、独活を通して、人も独活も「独りじゃ活きられへん」ことを実感。今、仲間と「地給地足」をテーマに、この地の豊かさを未来につなぐ活動にも取り組んでいます。



三島独活株主会

三島独活の継承をサポートする持ち株会(1株5,000円)。「独りじゃ活きられへん」という独活の特性にちなみ収穫までの農作業や食事を共にしながら価値を共有、独活1株をもらえる



赤しそ農家

小阪誠史さん

父から受け継いだ見山の赤しそ。 作る農家も使う人も、増えていって欲しい

父が栽培をはじめたのは15年ほど前、特産品を作ろうとなった頃だと思います。毎年大切に育てていました。今は私が父から引き継ぎ、育てています。最近では見山の郷さんと学生さんのコラボ商品などが開発されていますが、未来に残していくためには、ブランドをPRする新たな展開で生産量を増やし、作りがいのあるものにするのも大切だと思っています。私も効率的に生産・出荷できるよう勉強し、創意工夫で応えたい。栽培は難しくないので作り手にもっと増えて欲しいし、息子にも受け継いでもらいたいです。

赤紫蘇サイダー

「新しい茨木ブランドを」と、開発された見山の郷オリジナルのご当地サイダー。見山の赤しそならではのきれいな色とさっぱりした後味が好評。知る人ぞ知る名品





adobe

材料の赤しそ漬けは梅干しに付いているものでもOK。赤しその風味でさっぱりと食べられます

3



adobe

野菜は冷蔵庫にあるものでもOK。切り干し大根や玉ねぎから旨みが出るので、味噌は甘めでないものがベター。薬味味噌がおすすめ

1

4

採れたてをいただきます。

茨木産の食材を手に入れたら、季節を味わう献立に。茨木の食卓カウンセラー、清水かおりさんに、旬素材の持ち味を生かしたレシピを教わりました。



日々のごはんと暮らしごと茶話会
料理教室主宰
清水かおりさん

食卓は暮らしも生き方も豊かにする。茨木産のごはんでおなかと心を満たして。

「ていねいな暮らし」とは特別な暮らしではなく、自分なりのささやかなこちよさを積み重ねていくことで訪がれていくのだと私は考えています。日々のごはんは、そのひとつだと思います。

私は子育てを通して茨木の良さを知り、北部の農家さんとの出会いを通じて茨木産の農産物のおいしさを知りました。地元の野菜は露地栽培が基本なので季節がはっきりとわかり、新鮮なのが魅力。茨木の「今」がある食卓は、作っていても味わっても、心にゆとりをくれます。生産者の方々を思いながら、新鮮な野菜そのもののおいしさを味わうシンプルな調理法でいただいています。

お残りとお残りが出会う

「一汁三菜ごはん」

旬のなかにも走り、盛り、名残りがあって味わいも変わるから、切り方や調理法を変える。そんな楽しみ方も、9月は夏野菜も残りつつ、秋野菜が出はじめる時期。形や硬さ、色、香りがまちまちなのも楽しみながら、手に入るものでアレンジして

清水さんに教わる
茨木野菜
たっぷり
レシビ
(レシビは2人分)

かぼちゃのサラダは冷まして
いる間にドライフルーツから
の甘味が出て、味がなじんで
おいしくなります。期間が経
つと固くなるので、マヨネー
ズを少し加えても、さつまいも
で作ってもOK

IBARAKI Special

1. 鶏肉のソテー あまっこといちじくのソースがけ
そぎ切りにした鶏胸肉1枚に酒を振って片栗粉を
まぶし、オリーブオイルでソテーする。あまっこ10
個は4等分、いちじく大1個は皮のままざく切りに
し、オリーブオイル大さじ1と刻んだニンニク1片を
入れて熱したフライパンに加え、少し煮崩れたら弱
火にしてしょうゆ・バルサミコ酢各大さじ1を加えて
煮詰め、ソースをつくる。鶏肉の上をかけ、生の小松
菜を添える。

2. かぼちゃとひじき、ナッツのマッシュサラダ
かぼちゃ250gの種とワタを取り、皮ごとひと口大
に切って水からゆでる。沸騰したら芽ひじき小さじ1
を戻さず加え、柔らかくなったらゆで汁を捨てて
つぶす。粗く刻んだミックスナッツとミックスドライ
フルーツ各大さじ山盛り1、白ごま小さじ2を加えて
混ぜ、塩少々で味を調える。

3. 見山大甘青とうの和風ラタトゥイユ 赤しそ風味
青とう4本は2等分、なす中1本は2~3cmの輪切
り、みょうがは縦半分に切る。鍋にオリーブオイル
大さじ2とつぶしたニンニク1片を入れて中火にか
け、野菜を入れて軽く炒める。油がまわったら弱火
にし、刻んだ赤しそ漬け小さじ1を散らし水大さじ2、
しょうゆ・みりん各小さじ1を加え、ふたをして10分
ほど柔らかくなるまで蒸し煮する。火を止めて、10分
ほど蒸らす。

4. 夏秋野菜と切り干し大根のカレー味噌スープ
洗わずざく切りにした切り干し大根7~8g、1cm角
のたまねぎ、水600mlを鍋に入れて火にかける。
10分ほどしたら1cm角に切った好みの野菜を加
え、柔らかくなるまで煮る。味噌汁よりも少なめに
味噌を溶き、カレー粉少々を加える。

5. 見山のエコ米のごはん

鶏肉ソテーのソースは揚げ
なすにかけても、いちじくの
かわりになすを使って作っ
てもOKです。走りの小松菜は
生でもおいしいのでぜひお
試しを