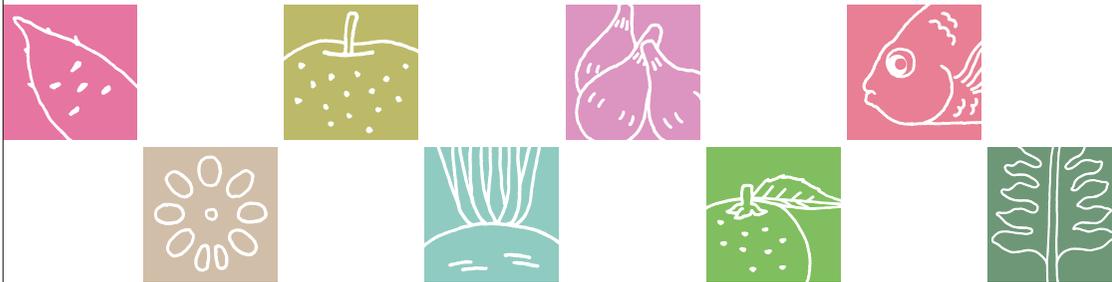


NARUTO BRAND



だから  
鳴門ブランド



NARUTO  
BRAND  
鳴門市

おいしいもの沢山 鳴門のグルメパワーフード  
[https://www.city.naruto.tokushima.jp/  
promotion/shoku/](https://www.city.naruto.tokushima.jp/promotion/shoku/)

鳴門ブランド動画公開中!



鳴門市 農水産物ブランド品目  
編集・発行：鳴門市農林水産課  
〒772-8501  
徳島県鳴門市撫養町南浜字東浜 170  
TEL.088-684-1151



輝く太陽、澄み切った空気、激しい潮流行き交う海  
 その大自然あふれる地で収穫された野菜・果物・魚介類  
 生産者が自信と責任を持って収穫した新鮮な山の幸、海の幸  
 だから美味しい、だから安心  
 だから鳴門ブランド

徳島といえば

# なると金時

なると金時は徳島県を代表するブランドの一つであり、鳴門の温暖な気候と海のミネラルを含んだ砂地を利用して盛んに栽培されています。外皮が薄く、鮮やかな紅色をしており、中身が黄金色であることから「なると金時」と呼ばれるようになり、ほくほくとした食感で、甘さも抜群です。

1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月

**旬** 収穫時期は7月から10月となっており、旬は11月から2月頃で、一番糖度が増す時期です。

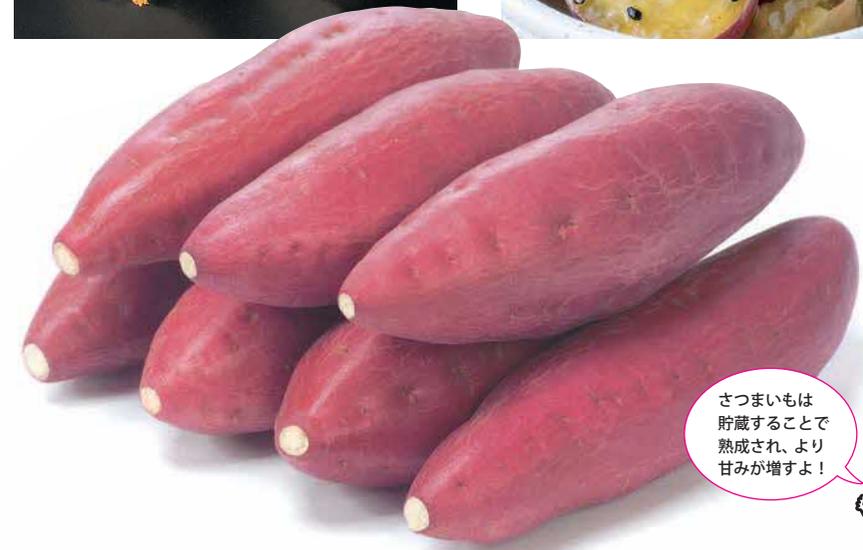


## 栄養

なると金時にはカリウムや食物繊維が多く含まれており、腸内環境を整えてくれます。また、鉄分・カリウム・ミネラルなど様々な栄養素が含まれていることから、準完全食品とも呼ばれております。美味しいだけでなく、美容と健康にも優れています。

## シェア

徳島県の生産量は全国5位で、なると金時は全国でもトップクラスの知名度と味を誇っています。貯蔵することで、1年中高品質のさつまいもを出荷することができます。



さつまいもは貯蔵することで熟成され、より甘みが増すよ！



歯ごたえ抜群

# れんこん

鳴門産れんこんは色白で、シャキシャキと歯切れがよく柔らかな口触りが特徴です。良質な粘土質の土壌で栽培されており、1本1本手作業で収穫されています。

1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月

**旬** 収穫は9月から正月のおせち料理で需要の多い冬にかけて最盛期を迎えます。露地栽培やハウス栽培、トンネル栽培を組み合わせることで、1年を通して出荷されています。

**栄養** れんこんにはビタミンCが非常に多く含まれており、疲労回復や老化防止に効果があります。また、止血作用のあるポリフェノールや肥満予防に効果がある食物繊維が豊富で、美容や健康に大切な効果が期待できます。

**シェア** 徳島県は全国のれんこん3大産地といわれており、出荷量は茨城県に次いで全国2位を誇ります。その中でも、鳴門市は徳島県内の収穫量の60%を占め、徳島県最大の生産地です。



れんこん畑と蓮の花



コウノトリが定住する豊かな土壌で作られているよ！  
11月8日(いいはす)は「徳島県れんこんの日」だよ！



爽やかな味と香り

# なし

鳴門の梨はシャリシャリとした歯ごたえとみずみずしさが特徴です。また、品種改良にも力を入れており、品種によって違った良さがあり、種類が多いのも魅力です。

1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月

**旬** 8月から9月が旬で、早い品種のものでは、7月から出回ることもあります。

**栄養** 梨にはカリウムやアスパラギン酸を含む多数の栄養素が含まれており、血圧の抑制や代謝の促進が期待されます。また、食物繊維も多く含まれており、脂肪吸収を抑制する効果もあります。

**シェア** 鳴門の梨は徳島県内の生産量の70%近くを誇っており、京阪神地域を中心に高い評価を得ています。



なしの花



夏の贈り物にぴったり！



冬の逸品



# だいこん

冬に近づくと夏のいも畑はだいこん畑の様変わります。さつまいもの裏作として栽培されて、ミネラルを多く含んだ砂地畑はだいこんの味わりに深みをもたらしています。また土よりもずっと柔らかい砂地で栽培されているので、ストレスが少なく通常のだいこんと比べて甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。

1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月

**旬** だいこんの旬は11月から3月で、最も多く出回っている品種は「青首大根」という品種です。



だいこんの花



葉は栄養効果が高いから、料理に活用しよう！



だいこんの葉のふりかけ

## 栄養

だいこんの辛味には胃液の分泌を高めて消化を促す働きがあるほか、胃腸の働きを助ける数種類の消化酵素が含まれています。また、葉にはビタミンやカルシウム、カリウムなどの栄養素が豊富に含まれています。

## シェア

鳴門のだいこん生産量は徳島県内トップで70%を占めており、県内最大の生産地です。

生きた宝石



# 鳴門らっきよ

## 栄養

らっきょうには豊富な食物繊維が含まれており、整腸作用や脂肪の吸収を抑える効果があります。また、らっきょうを蒸して乾燥したものを漢方では「薤白(がいはく)」と呼ばれており、狭心症などの心臓疾患にも効果があると言われています。

## シェア

徳島県は全国で5位の生産量を誇っており、そのほとんどが鳴門市大毛島で生産された鳴門らっきよです。

1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月

**旬** 鳴門らっきよは5月から6月にかけて旬です。



らっきょうの花



らっきょうは天ぷらにしてもおいしいんだって！秋には鳴門らっきよの花まつりが開催されるよ！



香りを食す

# すだち

徳島県の名産であり、柑橘類の一種でさわやかな香りとすっきりした酸味が特徴です。焼き魚やお刺身、うどんなど幅広い分野の料理に活用され、料理をグレードアップしてくれる食卓には欠かせない脇役です。

1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月

**旬** 夏から秋にかけて収穫されており、8月から10月が旬となっています。ハウスすだち、露地すだち、冷蔵すだちにより、年間を通じた出荷が行われています。



すだちの花

## 栄養

カリウムやビタミンCが多く含まれており、加えて皮にはビタミンAやビタミンCが豊富でクエン酸もたっぷり含まれています。これらには、むくみ予防や美肌効果、新陳代謝アップが期待されます。

## シェア

国内生産の9割以上が徳島県であり、生産量は全国1位を誇ります。



徳島県を代表する果物だよ!

魚の王様

# 鳴門鯛

潮流の早い鳴門海峡でもまれた真鯛は筋肉が引き締まり、コリコリした歯ごたえと引き締まった身、適度な脂の乗りが特徴です。特に、春に産卵を控えた真鯛は「桜鯛」と呼ばれ、しっとりとした脂を蓄えてより一層美味しくなります。

1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月

**旬** 1年間通して漁獲できますが、春の産卵を控えた「桜鯛」と呼ばれる時期が旬となっています。

## 栄養

鳴門鯛には、たんぱく質・タウリン・DHA・ビタミンB1などが含まれており、これらは成人病の予防やダイエット、視力低下などに効果があると言われています。

## シェア

鳴門鯛はブランド鯛として全国に認知されており、京阪神のみならず、関東まで出荷されています。また、近年では、堂浦の「うず華鯛」や鳴門町の「サクラタイ」、北灘の「べっぴん鯛」など地域限定のブランド化も推進されており、食べ比べてみるのも楽しいかもしれません。



# 鳴門わかめ

鳴門わかめは「鳴門の渦潮」で有名な鳴門海峡に生息しています。瀬戸内海と紀伊水道の潮流がぶつかる海域で育まれたわかめは、色つやがよく、肉厚で歯触りも抜群の徳島を代表する海産物のひとつです。

新わかめ

1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月

旬

旬は2月から3月上旬でその時期に採れたわかめは「新わかめ」と呼ばれます。現在では、加工・保存技術の発展により1年中食べることができます。



## 栄養

カリウム、カルシウムなどのミネラルや、ビタミンなどが多く含まれており、食べることで不足しがちな栄養素を摂取することができます。また食物繊維も多く、低カロリーな健康食材でダイエットなどに効果的です。

## シェア

徳島の沿岸部では古くから天然わかめが豊富で、生産量は全国3位を誇ります。1000年以上前の文献にも徳島県の貢物としてわかめが使われていたことが記されています。鳴門わかめは昔から重宝された食べておいしい豊かな海からの贈り物です。



## 鳴門市 コウノトリブランド 認証制度

市内で収穫される農産物又はその農産物を使用した加工品を、「鳴門市コウノトリブランド」として認証することで、環境保全型農業の推進を図るとともに、コウノトリ定着を活かした農産物のブランド化により、地域経済の振興を図ることを目的としています。これまでに、生鮮のれんこん及びその加工品のブランド認証を行っています。



コウノトリおもてなしれんこん



れんこん茶



れんこんカレー・葉膳粥

## 鳴門ブランド

### ブランド品目

「なると金時」「れんこん」「なし」「だいこん」「鳴門らっきょ」「すだち」「鳴門鯛」「鳴門わかめ」の8品目を主要品目としています。

### 基本方針

生産、流通体制の整備、省力・低コスト化技術の導入、効率的な出荷・流通形態の整備及び消費者ニーズに重点を置いた販売戦略の展開を進めながら、担い手の育成を図り、将来にわたり信頼のされる産地づくりを目指します。

### 趣旨

良好な生産条件を生かして生まれる数々の農水産物、特産品を単品目から更に一歩進んだ「鳴門ブランド」としての総合的な魅力向上を確立していくことが重要です。このため、ブランド産地として農水産物の品質の確保と供給力の向上を目指して、生産から販売までの総合的な戦略を展開し、「ブランド化」を進めています。

