

おやま地産地消・ 食育カレンダー 2025



毎月8日は
「わ食の日」



小さな自慢が
山ほどあります！

おやまの農産物の旬

品目	月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
大豆									● 				
かんぴょう (初物)								● 					
きゅうり					●								
だいこん (春、秋冬)	● 												
トマト		● 											
なす						● 							
にんじん (春、秋冬)			● 										
ねぎ											● 		
レタス (春、秋)													
いちご												● 	
キウイフルーツ									● 				
梨						● 							

※JAおやまで出荷量の多い時期を旬としました。

食材の写真がある月が最盛期です。●がある月のカレンダーで食材とレシピを紹介します。

Well
being

食べる喜び あふれる笑顔

みんなに広がる ウェルビーイング

作成：小山市地産地消・食育推進協議会/小山市役所農政課
情報提供協力：JAおやま



だいこん 大根



市内の桑地区で生産されています。水分量が多くみずみずしい春だいこんが主力です。大根の葉は緑黄色野菜、白い根の部分は淡色野菜です。



○材料（4人分）○

豚肉（おとん）
・・・240g
酒・・・小さじ1
しょうが・・・ひとかけ
油・・・小さじ1強

にら・・・10g
だいこん・・・240g
ポン酢しょうゆ
・・・大さじ2
ピザ用チーズ
・・・40g

おとんの おろぽんちー

※レシピ提供：小山市学校給食

○作り方○

1. にらは5mm幅に切る。
だいこんは皮をむいておく。
2. 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒とすりおろしたしょうがを加えて混ぜる。
3. だいこんをすりおろす。
4. フライパンに油を入れて火にかけ、中火で豚肉を炒め、火を通す。
5. 火を止めて、すりおろしただいこんとポン酢しょうゆを加えて混ぜる。
6. にらとチーズを散らし、ふたをして弱火にかける。チーズがとろけて、にらに火が通ったら皿に盛る。

4月

3月						
24	25	26	27	28	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

5月						
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

月	火	水	木	金	土	日
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
世界 保健デー	わ食の日					
14	15	16	17	18	19	20
				とちぎ地産 地消の日	食育の日	
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
	昭和の日					



トマト



栃木県のトマトの収穫量は全国5位、冬春トマト内では全国3位です。市内では11月～6月にかけて収穫する冬春トマトが主力で、早春に最盛期を迎えます。



丸ごとトマトの炊込みごはん

※レシピ提供：J Aおやま

◎作り方◎

1. 米を洗って水気を切る。
分量の水を加えて、15分浸水する。
2. トマトのヘタと芯をくり抜き、
おしり側に十字の切り込みを入れる。
3. ①にコンソメ、塩、こしょうを
加えて混ぜ、②のトマトを
中央にのせる。
4. オリーブオイルを加えて、炊飯する。
5. 炊きあがったら、トマトを切るように
混ぜ、器に盛る。
6. パセリと粉チーズをかけて出来上がり。



◎材料（4人分）◎

米・・・・・・・・2合
水・・・・・・・・350ml
トマト・・・1個
コンソメ・・・小さじ1
塩・・・・・・・・小さじ3/4
こしょう・・・少々

オリーブオイル
・・・・・・・・小さじ2
パセリ・・・少々
粉チーズ・・・適量

5月

4月							
31	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	1	2	3	4	

6月							
26	27	28	29	30	31	1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	1	2	3	4	5	6	

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	1	2	3	4
					憲法記念日	みどりの日
5	6	7	8	9	10	11
こどもの日	振替休日		わ食の日			
12	13	14	15	16	17	18
						とちぎ地産 地消の日
19	20	21	22	23	24	25
食育の日						
26	27	28	29	30	31	1



にんじん 人参



春にんじんと秋冬にんじんがあります。生鮮用だけでなく、加工・業務用もたくさん作られています。にんじんは葉も根も緑黄色野菜です。



【洋風派】



【和風派】

あなたはどっち派？ にんじんごはん

◎作り方◎

1. 米を洗い、2合の目盛まで水を入れて浸水する。
2. にんじんはフードプロセッサーなどでみじん切りにする。（すりおろしも可）

【洋風派】※オムライスのごはんにするのもおススメ

3. ①ににんじんとコンソメを入れ、炊飯する。炊き上がったたらよく混ぜ、器に盛り、バターをのせる。

【和風派】※おにぎりにするのもおススメ

3. ①ににんじんと酒、しょうゆを入れ、炊飯する。炊き上がったたらよく混ぜ、器に盛り、かつお節をかける。

◎材料（4人分）◎

米・・・2合

にんじん・・・1本（150g程度）

【洋風派】

コンソメ・・・小さじ2

（固形なら1個）

バター・・・20g

【和風派】

酒・・・小さじ4

しょうゆ・・・小さじ4

かつお節・・・小2パック

6月 食育月間

5月						
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

7月						
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
					世界食品 安全の日	わ食の日
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
		持続可能な 食文化の日 とちぎ地産 地消の日	食育の日			
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6



きゅうり 胡瓜



冬から初夏にかけて収穫する冬春きゅうりをはじめ、初夏どり、夏どり、秋どりなど、いろいろな作型の組み合わせによって周年出荷されています。



◎材料（4人分）◎

きゅうり・・・2本
梅干し・・・中2個
ごま油・・・小さじ1
白ごま・・・小さじ1
大葉・・・お好みで

ぽいぽい 梅きゅうり

◎作り方◎

1. きゅうりはへた（つる側）を切り、へたと切り口を30秒ほどこすり合わせる。白い泡が出たら洗い流す。
2. きゅうりを袋に入れて、すりこぎや麺棒などでたたく。
（きゅうりを回しながら、まんべんなく）
3. 割れ目がいいたら、食べやすい大きさに手でちぎる。
4. ごま油、梅干し、白ごまを加えて、全体を混ぜ合わせる。
冷蔵庫で30分ほど置き、よく冷やす。

7月

6月						
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

8月						
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

月	火	水	木	金	土	日
30	1	2	3	4	5	6
7	8 わ食の日	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25 とちぎ地産 地消の日	26 食育の日	27
海の日 28	29	30	31	1	2	3



なす 茄子



栃木県のなすの収穫量は全国7位です。定番のなすの品種である長卵形の千両二号が主力です。



なすの油みそ

◎作り方◎

1. 砂糖、みそ、酒、みりんを混ぜ合わせる。
2. なすはへたを除き、食べやすい大きさに切る。さっと水洗いし、水気を切る。
3. フライパンにごま油を入れて火にかけ、なすを炒める。少ししんなりしたら、①の合わせ調味料を加えて炒める。
4. なすに火が通り、水気がとんだら器に盛る。お好みでかつお節やごまを振りかける。

◎材料（4人分）◎

なす・・・4～5本 酒・・・大さじ2
ごま油・・・大さじ1 みりん・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1.5 かつお節・・・適宜
みそ・・・大さじ1.5 ごま・・・適宜

8月

7月						
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

9月						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
山の日						
18	19	20	21	22	23	24
とちぎ地産 地消の日	食育の日					
25	26	27	28	29	30	31



なし 梨



幸水、豊水、新高、にっこりが主力です。幸水はお盆前に出荷のピークを迎え、8月下旬には果肉のやわらかい豊水が出回ります。梨の王様とも呼ばれる新高と栃木県で誕生したにっこりは10月に旬を迎えます。

梨だれ しょうが焼き

◎作り方◎

1. 梨は皮と芯を除き、すりおろす。
しょうゆ、酒、すりおろしたしょうが・にんにくを加えて混ぜ合わせる。
2. 豚肉を食べやすい大きさに切り、
①のたれに15分ほど漬ける。
3. たまねぎはくし形に切る。
4. フライパンに油をひいて火にかけ、
弱火でたまねぎを炒める。
5. たまねぎが少ししんなりしたら、
中火にし、豚肉をたれごと加えて炒める。
水分がとんだら、器に盛る。

◎材料（4人分）◎

豚もも肉（薄切り）

・・・・・・・・400g

梨・・・・・・・・大1/2個

しょうゆ・・大さじ2

酒・・・・・・・・大さじ1

しょうが・・ひとかけ

にんにく・・1片

油・・・・・・・・小さじ1

たまねぎ・・1個

添え野菜・・適宜

9月

8月

28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

10月

29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
防災の日						
8	9	10	11	12	13	14
わ食の日						
15	16	17	18	19	20	21
敬老の日			とちぎ地産 地消の日	食育の日		
22	23	24	25	26	27	28
	秋分の日					
29	30	1	2	3	4	5



かんぴょう 干瓢



栃木県は国産かんぴょうの9割以上を生産する日本一の産地です。7月から8月にかけて、ユウガオの実を細長く剥いて竿に干す作業が行われます。市内の桑地区で生産されています。



おやま和牛入り 五目ずし

※レシピ提供：小山市学校給食

◎作り方◎

1. 米は少しかために炊く。かんぴょうは塩もみして水で戻し、下茹でして1cm幅に切る。しいたけは水で戻し、スライスする。ごぼうはさがきにして水にさらす。にんじんはいちょう切りにする。油揚げは油抜きをして千切りにする。さやえんどうは下茹でして斜めに切る。
2. フライパンに油をひき、中火でごぼうを炒める。香りが出たら牛肉を加え、色が変わったら、かんぴょう、にんじん、しいたけ、油揚げを加えて炒め合わせる。砂糖としょうゆを加え、水分をとばし、火からおろす。
3. 鍋に★の砂糖と酢を入れて弱火にかける。砂糖が溶けたら、ごはんと合わせる。
4. ③の酢飯に②の具を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。さやえんどうを散らす。

◎材料（4人分）◎

米・・・2合
★砂糖・・・15g
★酢・・・大さじ2
油・・・小さじ1/2
牛赤身肉・・・80g
ごぼう・・・40g

にんじん・・・40g
油揚げ・・・1枚
かんぴょう・・・8g
干しいたけ・・・20g
砂糖・・・小さじ4
しょうゆ・・・小さじ4
さやえんどう・・・適量

10月

とちぎ食育月間

9月

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

11月

27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

月	火	水	木	金	土	日
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
		わ食の日				
13	14	15	16	17	18	19
スポーツの日			世界食料デー		とちぎ地産地消の日	食育の日
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
			食品ロス削減の日			



だいず 大豆



小山市の大豆収穫量は県内3位です。里のほほえみが主力です。豆腐やみそ、煮豆などに使われます。10月中旬～11月上旬に収穫します。

ふんわり松風焼き風

◎作り方◎

1. 豆腐の水気を切っておく。
2. たまねぎ、にんじん、しいたけをみじん切りにし、ごま油で炒める。
3. ①の豆腐、鶏ひき肉、冷ました②、みそ、砂糖、しょうゆ、酒を混ぜ合わせる。
4. さらに片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
※豆腐の水分量により片栗粉の量を調整
5. フライパンにペーパーを使って油(分量外)を薄く塗る。④の1/2量を入れて、四角に成形し、平らにする。
6. いりごまを上面に振りかける。蓋をして弱火～中火で両面を焼き、中まで火を通す。粗熱をとり、好きな形に切り分ける。
7. ④の残り1/2量も同じように成形し、青のりを振りかけて⑥と同様にし、一緒に皿に盛り付ける。

◎材料（作りやすい分量※5人分程度）◎

木綿豆腐・・・300g	みそ・・・20g
鶏ひき肉・・・300g	砂糖・・・10g
たまねぎ・・・100g	しょうゆ・・・10g
にんじん・・・100g	酒・・・10g
しいたけ・・・50g	片栗粉・・・大さじ3程度
ごま油・・・小さじ1	いりごま・・・大さじ1
	青のり・・・大さじ1

11月

10月

29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

12月

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
文化の日					わ食の日	
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
	とちぎ地産 地消の日	和食の日 食育の日				勤労感謝 の日
24	25	26	27	28	29	30
振替休日						



キウイ フルーツ



栃木県のキウイフルーツの収穫量は全国8位です。市内の桑地区で生産されています。緑色のハイワードが主力です。



◎材料（4人分）◎

キウイフルーツ・・・4個

はちみつ・・・・・・・・大さじ2

炭酸水・・・・・・・・500ml

フレッシュ キウイサイダー

◎作り方◎

1. キウイフルーツはへたと皮を除いて、すりおろす。
2. はちみつを加えてよく混ぜる。
3. コップに入れて、炭酸水を加えて良く混ぜる。

※キウイフルーツは熟したものを
使いましょう。

キウイの完熟度により、はちみつ
の量を調節してください。

12月

11月						
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

1月						
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8 有機農業 の日 わ食の日	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18 とちぎ地産 地消の日	19 食育の日	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4



ねぎ 葱



ねぎは全国各地で栽培されていますが、栃木県も主力産地の一つで、江戸時代から作られています。市内では秋冬ねぎが主力です。緑の部分は緑黄色野菜、白い部分は淡色野菜です。

ねぎねぎ ポタージュ



○材料（4人分）○

長ねぎ（白い部分）
・・・200g
たまねぎ・・・1個
さつまいも・・・120g
ごま油・・・大さじ1
水・・・250ml

牛乳・・・300ml
みそ・・・30g
長ねぎ（青い部分）
・・・残った分
桜えび・・・大さじ2
塩・・・ふたつまみ

○作り方○

1. さつまいもは、厚めに皮をむいて輪切りにし、水にさらしておく。
2. 鍋にごま油を入れて火にかけ、一口大程度の大きさに切った長ねぎとたまねぎを炒める。
3. 色が透き通ってきたら、分量の水とさつまいもを加え、蓋をして煮る。火が通ったら粗熱をとる。
4. 長ねぎの青い部分は、細かく切り、少量のごま油（分量外）で炒める。桜えびと塩を加えて炒め合わせる。
5. ③に牛乳を加え、ミキサーかブレンダーで滑らかにする。
6. 鍋でフツフツするまで温め、みそを加えてとかす。器に盛り、④を振りかける。

1月

12月						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

2月						
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	1

月	火	水	木	金	土	日
29	30	31	1 元日	2	3	4
5	6	7	8 わ食の日	9	10	11
12 成人の日	13	14	15	16	17	18 とちぎ地産 地消の日
19 食育の日	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1



いちご 苺



栃木県のいちご収穫量は昭和43年から連続日本一で、まさに「いちご王国」。とちおとめ、とちあいか、スカイベリーが主力です。最近ではとちあいかの人気が高くなっています。

いちごの しゅわしゅわジュレ

◎作り方◎

1. いちごはへたを除き、半量は半分に切る。
ボウルにいちご、砂糖、水を入れ、
電子レンジで600W 1分加熱し、混ぜる。
2. 砂糖が溶けて、汁にいちごの色がつくまで、
20秒ずつ追加で加熱する。
3. ②のいちごとブルーベリーを器に入れ、
冷蔵庫に入れておく。
4. ②の汁にレモン汁を入れて混ぜ、
粉ゼラチンを少しずつ振り入れて混ぜる。
ゼラチンが溶けない場合は、500W 10秒
加熱し、良く混ぜる。
5. 常温の強炭酸をゆっくりと加え、かるく
混ぜる。冷蔵庫で冷やし固める。
6. ③の器に⑤のジュレを加える。

◎材料（4人分）◎

いちご・・・150g	粉ゼラチン・5g
砂糖・・・45g	強炭酸水（常温）
水・・・50ml	・・・300ml
レモン汁・・・小さじ1	ブルーベリー（冷凍）
	・・・30g

2月

1月						
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

3月						
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
						わ食の日
9	10	11	12	13	14	15
		建国記念の日				
16	17	18	19	20	21	22
		とちぎ地産地消の日	食育の日			
23	24	25	26	27	28	1
天皇誕生日						



レタス



春レタスと秋レタスがあります。サニーレタスを含め、栃木県内でも出荷量がトップクラスです。みずみずしくツヤと張りのある高品質を重視した栽培が売りです。



レタスとしらすの ささっと炒め

◎作り方◎

1. レタスは食べやすい大きさにちぎる。
2. フライパンにごま油を入れて火にかけ、レタスを炒める。
3. 少ししんなりしたら、しらすとしょうゆを加える。
焼きのりをちぎりながら加え、よく混ぜ合わせながら炒める。
4. お好みの火の通り加減で火を止め、器に盛る。

◎材料（4人分）◎

レタス・・・・・・・・・・1/2玉（250g程度）
しらす干し・・・・・・・・大さじ4（25g程度）
ごま油・・・・・・・・・・小さじ2
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1/2
焼きのり・・・・・・・・・・2枚

3月

2月						
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	1

4月						
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

月	火	水	木	金	土	日
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

農林漁村
女性の日

とちぎ地産
地消の日

食育の日

春分の日

わ食の日