

# おやま地産地消・食育カレンダー2026



小さな自慢が山ほどあります

毎月8日は「わ食の日」

## 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
米							●						
きゅうり					●								
だいこん (春、秋冬)			●										
トマト				●									
にら		←  →											
にんじん (春、秋冬)												●	
ブロッコリー									●				
ちぢみ ほうれん草											●		
いちご													
梨							●						
おやま和牛								←  →					
おとん(豚)								←  →				●	

※JAおやまで出荷量の多い時期を旬としました。●がある月のカレンダーで食材とレシピを紹介します。食材の写真がある月が最盛期です。最盛期がない場合は←→で示しています。



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



# にら 薺



にらは、株元を残して刈り取ると、再び新芽がのびて一つの株から数回収穫が可能な野菜です。栃木県のにらは周年出荷ですが、市内のにらは4～6月に旬を迎えます。

## ニラとわかめの 韓国風和え

※レシピ提供：J Aおやま

### ◎作り方◎

1. 乾燥わかめはお湯で戻しておく。
2. ニラは水でよく洗い、3 cm程度に切る。  
沸騰した湯でさっとゆでる。
3. ★の調味料をよく混ぜ合わせる。
4. わかめとニラの水気をよく絞り、  
混ぜ合わせた調味料に入れてよく和える。

### ◎材料（4人分）◎

にら・・・1束

乾燥わかめ・・・ふたつかみ（12g程度）

★らっきょう酢・大さじ2～3

★しょうゆ・・・大さじ1

★白ごま・・・大さじ1

★ごま油・・・小さじ1

★煮切りみりん

・・・小さじ1

★豆板醤・・・小さじ1/2

※煮切りみりんの作り方

鍋にみりんを入れ、中火にかける。  
沸騰したら弱火にし、1～2分ほど  
煮詰めてアルコールをとばす。  
火を止めて冷ます。

## 4月

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

5月						
27	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

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1	2	3	4	5
6	7 世界 保健デー	8 🍷 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 昭和の日	30	1	2	3



# 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。



## 豚肉と春大根の コクうま炒め

### ◎作り方◎

1. だいこんは皮をむき、厚さ5mm程度の輪切りにする。(太い場合は半月切り) だいこんの葉があれば、細かく切っておく。
2. 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒と塩を振っておく。
3. フライパンにごま油小さじ2をひいて火にかける。だいこんの両面に焼き目をつけ、いったん皿に取り出す。
4. フライパンを軽くふき、ごま油小さじ1をひいて火にかけ、豚肉を炒める。
5. 肉の色が変わったら、だいこんの葉を加えて炒め、だいこんを戻し、★の調味料を加えて炒め合わせる。
6. 水分とアルコールが飛んだら、器に盛る。

### ◎材料 (4人分) ◎

豚ロース肉・・・400g      ★しょうゆ・・・大さじ1.5  
 酒・・・・・・・・大さじ1      ★みりん・・・・小さじ2  
 塩・・・・・・・・ひとつまみ    ★オイスターソース  
 だいこん・・・・500g      ・・・・・小さじ1  
 (あればだいこんの葉20g)    ごま油・・・・大さじ1

## 5月

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

6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
27	28	29	30	1	2	3
						憲法記念日
4	5	6	7	8	9	10
みどりの日	こどもの日	振替休日		<b>わ食の日</b>		
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
とちぎ地産 地消の日	食育の日			国際生物 多様性の日		
25	26	27	28	29	30	31



# 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。



## トマトとアスパラガスの卵炒め

### ◎作り方◎

1. トマトはヘタを除き、8等分のくし切りにする。アスパラガスは端を切り落とし、ピーラーで根元の方の皮をむき、食べやすい長さに切る。
2. フライパンに油を入れて火にかけ、強火で①を焼き、塩こしょうをふる。  
トマトはヘラで返しながらか水分が飛ぶまで片面1分ずつ焼き、アスパラはまんべんなく焼く。
3. 卵をボウルに割り入れ、鶏ガラスープの素を加えてよく混ぜる。焼けた②を卵液に入れる。
4. フライパンをきれいに拭き、ごま油をひいて火にかける。十分熱になったら③を流し入れる。
5. ふちの部分が固まり始めたら、ヘラで中心に向かって卵を寄せる。半熟状態になったら火を止め、器に盛る。

### ◎材料（4人分）◎

- |             |            |
|-------------|------------|
| トマト・・・中1.5個 | 卵・・・4個     |
| アスパラガス      | 鶏ガラスープの素   |
| ・・・1束       | ・・・小さじ1.5  |
| 油・・・小さじ1    | ごま油・・・大さじ1 |
| 塩・・・小さじ1/6  |            |
| こしょう・・・少々   |            |

## 6月

### 食育月間

5月						
27	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

7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 食育 推進全国大会 とちぎ	7 世界食品 安全の日
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18 持続可能な 食文化の日 とちぎ地産 地消の日	19	20	21
22	23	24	25	26 食育の日	27	28
29	30	1	2	3	4	5



# 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。



## バンサンスー

※レシピ提供：小山市学校給食

### ◎作り方◎

1. きゅうり、にんじんを千切りにする。
2. にんじん、もやしを沸騰した湯で茹でる。  
しんなりしたら、ざるにあげる。
3. 春雨は表示時間どおりに茹で、食べやすい長さに切る。
4. ★の調味料を混ぜ合わせ、水気をしぼった野菜と春雨を和える。

### ◎材料（4人分）◎

- 春雨・・・20g    ★砂糖・・・大さじ1  
 もやし・・・80g    ★しょうゆ・大さじ1と2/3  
 きゅうり・・・60g    ★酢・・・小さじ1.5  
 にんじん・・・20g    ★ごま油・・・小さじ1

## 7月

6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

8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
31	1	2	3	4	5	6

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8 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 海の日	21	22	23	24	25 全国オーガニック給食 フォーラムin小山	26
27	28	29	30	31	1	2



# おやま 和牛



良質な稲わらをたっぷり食べ、小山市内で育てられた黒毛和種です。うま味のある脂とやわらかい食感が特徴です。



## 煮込まない かんたん ビーフストロガノフ

### ◎作り方◎

1. たまねぎは薄切りにする。エリンギは5mm程度の厚さの短冊切りにする。牛肉は食べやすい大きさに切る。
2. フライパンに油を入れて火にかけ、たまねぎを炒める。たまねぎが色づいたら牛肉を加えて炒め、肉の色が変わったらエリンギを加えて炒める。
3. 小麦粉を振り入れて全体を混ぜあわせる。
4. ★を混ぜ合わせて③に加え、煮立ってから2分ほど煮る。
5. 器にごはんを盛り、④をかける。

### ◎材料（4人分）◎

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| ごはん・・・米2合分      | ★ケチャップ・・・大さじ1    |
| 牛肉（薄切り）・250g    | ★中濃ソース・・・大さじ1    |
| たまねぎ・・・1個       | ★プレーンヨーグルト       |
| エリンギ・・・100g     | ・・・・・・・・大さじ3     |
| 油・・・・・・・・大さじ2   | ★牛乳・・・・・・・・200ml |
| 小麦粉・・・・・・・・大さじ2 | ★顆粒コンソメ・小さじ1     |

## 8月

7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

9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

月	火	水	木	金	土	日
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
31	1	2	3	4	5	6

**わ** 食の日

山の日

とちぎ地産  
地消の日 食育の日



# なし 梨



8月初旬から みずみずしい甘さの「幸水」が、9月初旬から やわらかい果肉の「豊水」が、中旬には お月様のように丸い「あきづき」が、10月初旬から 栃木県生まれの大きくて甘い「にっこり」が旬を迎えます。



## 梨スカッシュ

### ◎作り方◎

1. 梨と炭酸水は冷蔵庫で冷やしておく。
2. 梨は四つ割りにして、軸や種を除く。  
皮をむいてすりおろす。
3. 砂糖とレモン汁を加えてよく混ぜる。
4. グラスに入れ、冷たい炭酸水を注いで  
混ぜ合わせる。

### ◎材料（4人分）◎

- 梨・・・・・・・・・・2個（600g）
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
- レモン汁・・・・・・・・大さじ2
- 炭酸水・・・・・・・・・・500ml

※梨の甘さにより、砂糖の量を調節してください。

## 9月

8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
31	1	2	3	4	5	6

10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
	防災の日					
7	8	9	10	11	12	13
	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
敬老の日	国民の休日	秋分の日				
28	29	30	1	2	3	4



# こめ 米



小山市の耕地面積の約3/4が水田です(約1/4が畑)。市内を流れる思川の西側は大規模な水田地帯となっており、茨城県境の鬼怒川に沿って肥沃な水田地帯があります。コシヒカリやとちぎの星が主力です。



## 米粉クッキー

### ◎作り方◎

- ボウルに溶き卵ときび砂糖を入れ、泡だて器で混ぜる。サラダ油とバニラエッセンスを加えて混ぜ合わせる。
- 米粉と片栗粉を加えて、ヘラで混ぜ合わせる。手でこねて、ひとかたまりにまとめる。  
※ひとかたまりにならない場合は、牛乳を少量ずつ加えてこねる。べたべたする場合は、米粉を少量ずつ加えてこねる。
- 生地を半分に分け、片方にごまを加えてこねる。
- めん棒などでそれぞれの生地をのばし、厚さ5mm程度にする。オーブンシートを敷いた天板に、型抜きした生地を並べる。
- 170℃に予熱したオーブンに入れ、12～15分程度焼く。

### ◎材料(天板1枚分)◎

米粉(製菓用)・80g      黒いりごま・5g  
 片栗粉・20g      バニラエッセンス  
 きび砂糖・45g      ・2滴  
 溶き卵・1/2個分      牛乳・適宜  
 サラダ油・大さじ3

## 10月 とちぎ食育月間

9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

11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
5	6	7	8	9	10	11
			<b>わ食の日</b>			
12	13	14	15	16	17	18
スポーツの日				世界食料デー		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
				食品ロス削減の日		



# ブロッコリー



春ブロッコリーと秋冬ブロッコリーがあり、主に秋冬時期が出荷のメインです。見た目はこんもりとしたドーム状で、花蕾(つぼみ)のしまりが良いのが特徴です。花蕾を傷つけないように枝付きで出荷されます。

## ブロッコリーのサラダ

### ◎作り方◎

1. ざるにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトをのせる。冷蔵庫で30分程度水切りする。
2. ブロッコリーは水にしばらくつけて、汚れを落とし、小房に分ける。
3. フライパンに平ざるをのせ、適量の水を加える。ブロッコリーをざるにのせ、火にかける。ふたをして3～5分程度蒸し、火を通す。(平ざるがない場合は、茎を下にして入れ、蒸し焼きにしても良い。最後に水気を切る。)
4. 水切りした①のヨーグルトと★の調味料を混ぜ合わせ、ヨーグルトドレッシングを作る。
5. ブロッコリーが好みのやわらかさになったら器に盛り、④をかけ、黒こしょうを振る。

### ◎材料(天板1枚分)◎

- ブロッコリー・・・大1株
- 黒こしょう・・・少々
- プレーンヨーグルト・・・120g
- ★しょうゆ・・・小さじ1.5
- ★粒マスタード・・・小さじ1/2
- ★おろしにんにく・・・1/2かけ分

# 11月

10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

12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 文化の日	4	5	6	7	8 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 勤労感謝 の日	24 和食の日	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

第59回小山市農業祭(予定)



# 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。

## 野菜たっぷり 満腹マカロニスープ



### ◎作り方◎

1. にんじんはいちょう切りにする。  
小松菜は3cm程度の長さに切る。  
たまねぎと白菜は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にバターを入れて火にかける。バターが溶けたらにんじんを炒め、たまねぎを加えてさらに炒める。
3. 小松菜と白菜のかたい部分を加えて混ぜる。  
油が回ったら分量の水を加え、蓋をして煮る。
4. 煮立ったら、マカロニとコンソメを加えて混ぜ合わせる。小松菜と白菜のやわらかい部分を加え、蓋をして煮込む。
5. マカロニがやわらかくなったら、最後にしょうゆを加えて混ぜ、器に盛る。

### ◎材料（天板1枚分）◎

マカロニ・・・60g	バター・・・5g
にんじん・・・1/2本	固形コンソメ
小松菜・・・1/2袋	・・・1個
たまねぎ・・・1/2個	水・・・600ml
白菜・・・1/8カット	しょうゆ・・・小さじ2

## 12月

11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

1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 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



# ちぢみ ほうれん草



ちぢみほうれん草は、冬の寒さにあてる寒締め栽培で育てられます。凍らないように葉が締まって肉厚になり、甘味が増します。地面に張り付くような姿で育ち、丈が短く、ちりちりに縮れた葉が特徴です。



## ちぢみほうれん草の バターソテー

### ◎作り方◎

1. ちぢみほうれん草は、水に5分ほどつけてよごれを落としやすくし、流水でよく洗う。
2. たっぴりの湯で茹でてざるにとり、広げて冷ます。水気を絞り3～4cm程度の長さに切る。根元は根っこの部分を除き、四つ割りに切る。汚れがあれば洗い流す。
3. えのきは石づきを除き、食べやすい長さに切り、ほぐしておく。
4. フライパンにバターを入れて火にかける。溶けだしたらえのきを炒め、しんなりしたら水気を絞ったほうれん草を加えて炒める。
5. 最後にかに風味かまぼこをほぐして加え、鍋肌からしょうゆを加えてよく混ぜ合わせ、器に盛る。

### ◎材料（4人分）◎

- ちぢみほうれん草・・・1袋
- えのきたけ・・・1/2パック
- かに風味かまぼこ・・・30g
- バター・・・10g
- しょうゆ・・・大さじ2

## 1月

12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

2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

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	31	1 元日	2	3
4	5	6	7	8 🍷食の日	9	10
11 成人の日	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



# おとん 豚



小山市内で丹精込めて育てられた豚です。肉質はやわらかくジューシーで甘味があります。



## たこ焼き器で 包まないシューマイ

### ◎作り方◎

1. 食品用ポリ袋に豚ひき肉と★の材料を入れてよく練り合わせる。
2. たまねぎは細かいみじん切りにし、にはらキッチンバサミで5～7mm程度の長さに切り、①に加える。
3. さらに片栗粉を加えてよく混ぜ合わせる。
4. たこ焼き器に油をキッチンペーパー等で薄くぬり、シューマイの皮を敷く。
5. ポリ袋の端を切り落とし、具をシューマイの皮の上に絞り出す。スプーンの背などで表面を整え、汁気を切ったコーンをのせる。
6. たこ焼き器を中火で3分ほど加熱する。温まったら水をかけ、蓋をして蒸し焼きにする。
7. 火が通ったら蓋を開け、残った水分をとばす。皮がカリっとしたら出来上がり。

### ◎材料（30個分）◎

- |              |            |
|--------------|------------|
| 豚ひき肉・・・150g  | ★酒・・・大さじ1  |
| たまねぎ・・・80g   | 片栗粉・・・大さじ1 |
| にら・・・40g     | シューマイの皮    |
| ★おろししょうが     | ・・・30枚     |
| ・・・ひとかけ分     | コーン缶・・・30g |
| ★しょうゆ・・・大さじ1 | 油・・・大さじ1   |
| ★ごま油・・・小さじ1  | 水・・・100ml  |

## 2月

1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

3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
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
<b>わ</b> 食の日			建国記念の日			
15	16	17	18	19	20	21
			とちぎ地産地消の日	食育の日		
22	23	24	25	26	27	28
	天皇誕生日					



# 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。



## いちご大福

### ◎作り方◎

1. いちごは水でよく洗い、ヘタを落とす。水気をよくふき取る。
2. フライパンに白玉粉、砂糖、塩、水を入れてへらで混ぜる。混ぜながら火にかけ、まとまってきたらへらで練る。
3. バットなどに片栗粉を広げ、その上に②を取り出す。片栗粉をまぶしながら、4等分に切り分ける。
4. 丸くのぼして、1/4量のおんこを包む。余分な片栗粉は払い落とす。
5. 閉じたところを下にし、調理用ハサミで上部に切り込みを入れ、いちごを入れる。

### ◎材料（4個分）◎

いちご・・・4粒                      塩・・・ひとつまみ  
 あんこ・・・100g                    水・・・70ml  
 白玉粉・・・50g                      片栗粉・・・適量  
 砂糖・・・30g

## 3月

2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

4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	1	2

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

2月23日: わ食の日  
 3月18日: とちぎ地産地消の日  
 3月19日: 食育の日  
 3月28日: 春分の日  
 3月29日: 振替休日