株式会社兼常コーポレーション 京都産商品カレンダー

品目	地区	商品特長	規格	入数	価格	1月 2	2月 3	月 4月	5月	6月	7月	8月 9	月10	月11月1	2月	備	考
水菜	山城	水菜は古くから京都で作られていたため「京菜(きょうな)」や「千筋京菜」とも呼ばれます。 クセのない味でサラダやお浸し、鍋物など幅広い料理に使えます。 水菜には抗酸化作用のある β カロテンが豊富に含まれているので、老化予防やがん予防などに効果が期待できます。 また風邪予防や免疫力の向上によいとされるビタミンOや、骨を丈夫にするカルシウム、貧血予防に効果がある鉄や葉酸など、 バランスよく栄養が含まれています。 血圧の上昇を抑制する働きがあるといわれるカリウムも多めです。	200g	20入													
菊菜	山城	菊菜は、特有の香りと風味を持ち、鍋物やお浸しなどに最適です。菊菜はβカロテンの含有量が多いので、強い抗酸化作用により老化やがん予防に効果が期待できます。葉酸や鉄も豊富なので、貧血予防にも期待できます。また骨の形成に必要なカルシウム、整腸作用のある食物繊維、高血圧予防によいとされるカリウム、止血作用のあるビタミンK等も多く含みます。	150g- 180g	30入													
小松菜	山城	小松菜はもともと東京都小松川地区の特産で、栄養が高くクセのない味です。漬け物やお浸し、炒め物、汁の具等の料理に使えます。 β カロテン、ビタミンCを豊富に含み、 β カロテンは体内で必要な分だけビタミンAに変換され、皮膚、粘膜保護の作用があります。老化予防やがん、風邪等の予防効果もあり、免疫力向上、美容効果が期待できます。カルシウムも多く歯や骨の健康維持、貧血予防、血圧の上昇を抑制するカリウムも含まれています。	200g	20入													
きゅうり	当尾	きゅうりの語源は「黄瓜」から来たと言われていますが、その理由は完熟すると30cmほどの大きさになり皮が黄色くなるからです。 きゅうりはナトリウムを排出させる作用のあるカリウムを多く含んでいるので高血圧や生活習慣病の予防に効果が期待できます。 利尿作用もあり夏場のむくみ対策にも期待できます。またきゅうりは体を冷やす効果があるといわれるので、夏場のほてりを抑えたいときにもおすすめです。免疫力を高め、抗酸化作用により老化やがんの予防によいとされるβカロテンも多少含まれています。	50本他	5kg													
青ねぎ	山城	青ねぎは、炒め物や丼、麺類、お好み焼きなどさまざまな料理に活用できます。βカロテンが豊富に含まれており抗酸化作用があるのでがん予防や老化予防に効果が期待できます。また青ねぎには血液の凝固や骨の形成に関わるビタミンKと、血液を作る働きのある葉酸が多く含まれています。	100g袋	30入													
ほうれん草	山城	ほうれん草は貧血予防に効果のある鉄や、造血作用のある葉酸を多く含んでいます。また風邪予防に良いとされるビタミンC、骨の形成に有効なカルシウム、高血圧予防に作用するカリウムなどもバランスよく含みます。抗酸化作用のあるβカロテンも豊富で免疫カアップや眼精疲労、がん予防、老化予防などにも効果が期待できます。骨にカルシウムを沈着させる働きがあるビタミンKも比較的多く含むので、骨や歯の形成に効果があると言われています。	200g	30入													
菜の花	山城	菜の花にはβカロテンが豊富に含まれています。βカロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。またカリウム、カルシウムをはじめ、マグネシウムやりん、鉄などを豊富に含んでおり骨を丈夫にし、健康を維持します。	100g袋 (自由) 3kg パラ	20入													
葉付き大根	山城	京都山城地方で栽培される大根は砂地栽培で水はけが良く、大根の成長する時に表面に傷がつきにくく柔らかい肉質の上質な大根ができます。昼と夜の寒暖の差が大きいので優しい甘みがあり、木津川の伏流水も豊富で自然豊かな環境で育つため葉っぱまで美味しくいただけます。大根はビタミンC、ジアスターゼ、グリコシダーゼの酵素も多く、消化促進、整腸作用があります。葉にはビタミンA、B1,B2、C、カルシウム、ナトリウム、リン、鉄分などの栄養素も豊富です。	2L	8本入													
t=11000	山城	京都山城の朝堀りたけのこ…朝に堀りたてのたけのこはアクが全く無く料亭ではお刺身として高級な一品料理になります。京都山城地方の朝掘り筍は筍の中でも最高級です。この山城地区は竹林に粘土質の赤土が多く、筍が成長するのにはかなりの抵抗があり、土の中で大きくなるまで時間がかかります、これが緻密な肉質と筍本来の味を生み出すのです。	4kg	4本- 7本													
枝付枝豆	山城	枝豆には血圧の上昇を抑える作用があるカリウムや、造血作用のある葉酸が豊富に含まれています。また整腸作用のある不溶性食物繊維も豊富で便秘予防に効果が期待できます。アミノ酸の一種「メチオニン」はアルコールの分解を助け、肝臓や胃を守る働きがある為、二日酔い対策に良いと言われています。また大豆イソフラボンは更年期障害を和らげたり、骨粗鬆症の予防に効果があるとされます。骨を丈夫にするカルシウムやエネルギーの代謝をサポートするビタミンB1なども適度に含んでいます。	400g- 500g	5-10 東													
トマト	山城	トマトの赤い色素成分「リコピン」はカロテノイドの一種で、高い抗酸化作用があり、老化予防や発がんを抑える効果があると言われています。またフラボノイドの一種「ルチン」も含まれています。ルチンには抗酸化作用のほか、血流を改善したり毛細血管を丈夫にする働きがあるので動脈硬化の予防に期待できます。粘膜や皮膚を強くし風邪予防に作用するβカロテンや、余分なナトリウムの排出を促すカリウムも比較的多く含まれています。	16玉 20玉 24玉 28玉 32玉														

品目	地区	商品特長	規格	入数	価格	1月	2月	3月	4月	5月(6月 7月	8.	月 9	月 10)月 11	月 12月	備考
うすいえんどう	山城	アメリカから導入した品種を大阪府羽曳野市の碓井(うすい)地区で栽培していたのですが、昭和初期にそれを和歌山県が導入。のちに系統選抜などによって紀州うすいが誕生しました。うすいには、腸のぜん動運動を促進する食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維は7.7g(ゆで)もあるので便秘予防に期待できるでしょう。また、高血圧予防によいとされるカリウムや、疲労回復に効果があるとされるビタミンB1、毛細血管を広げる作用のあるナイアシンも多めです。	3kg 5kg 10kg	バラ													
なす	山城	なすの皮にはアントシアン系色素である「ナスニン」というポリフェノールの一種が含まれています。ナスニンは発がんや老化を抑制する抗酸化作用が強く、眼精疲労にも効果があると言われています。カリウムも比較的多く含まれています。カリウムは血圧の上昇を抑える作用があるので、生活習慣病の予防にも効果が期待できます。	40-50本	バラ													
伏見甘長とうがらし	山城	伏見甘長は江戸時代から京都府伏見地区で栽培されていた大型で細長い甘味種。大きいものは長さが15cmほどにもなります。 肉質はやわらかくて辛味はほとんどありません。炒め物や揚げ物、煮物、焼き物など幅広く活用できます。おもに関西で栽培されていて、6~9月頃が旬。京野菜の1つで「伏見とうがらし」や「ひもとう」とも呼ばれます。	1kg 2kg 5kg	バラ													
万願寺とうがらし	山城	万願寺は10cm以上になる大型の甘味種。大正時代末期に「伏見甘長とうがらし」と「カリフォルニア・ワンダー」の交配により誕生したと考えられています。京都府舞鶴市万願寺地区で栽培されていたことが名前の由来で、京野菜の1つとしても人気の野菜です。肉厚でやわらかくて辛味は少なく、ほんのり甘味があり、種が少ないのが特徴。伏見甘長とうがらしに比べるとふっくらとしていて、炒め物や揚げ物、肉詰めなどに適しています。	1kg 2kg 5kg	バラ													
白土バレイショ	山城	品種は男爵でゴツゴツとした丸みのある形をしています。目はやや深く、果肉は白っぽくデンプン質が多いため加熱するとホクホクとした食感になります。煮崩れしやすいので、煮物よりは粉ふきいもやマッシュポテト、コロッケなどに調理するのがおすすめ。明治時代に誕生し、日本にじゃがいもが普及するきっかけにもなった品種で、長年にわたって食べられ続けています。ビタミンCが比較的多く含まれているので風邪予防や美容に効果が期待できます。	10kg	バラ													
朝採いちじく	城陽 山城	イチジクは、世界最古の栽培果樹ともいわれ、日本には江戸時代に入ってきました。栄養が豊富でビタミン、カルシウム、鉄分などのミネラルが多く含まれたアルカリ性の果物で、イチジクの果実100gあたり、ビタミンCは2mg、カルシウムは26mg、鉄分は0.3mg含まれています。陽の働きを助ける食物繊維のペクチンや、消化を促す酵素・フィシンも含まれています。	4個P- 8個P	4パック 入													
デラウェア	山城	小粒で果皮が赤紫色の「デラウェア」は、アメリカで偶発実生として発見された品種で1850年代に命名され、日本へは1872年(明治5年)頃に伝わりました。皮には、視力回復や活性酸素の除去に効果があるアントシアンが多く含まれています。デラウェアなどの赤ブドウには、強い発がん抑制作用を持つ、レスベラトロールというポリフェノールも含まれています。悪玉コレステロールの発生を防ぎ血液をキレイにする働きがあるといわれています。	10-12房 2L・3L パック	2kg 箱 / 4パック 入													
かぶ	山城	かぶは春の七草の1つ「スズナ」で、大根(スズシロ)とともに昔から日本になじみのある野菜です。国内には多くの品種があり、大きいものや小ぶりのもの、赤や円錐形など地域によってさまざまです。品種によって多少の違いはありますが、かぶは基本的に晩秋から冬が旬の野菜。寒くなると甘味が増しておいしさもアップします。かぶの根の部分に含まれるデンプン分解酵素の「アミラーゼ(ジアスターゼ)」は、胸焼けや胃もたれの解消・予防に効果があるといわれます。	L3P 2L2P 3L1玉														
日野菜	山城	日野菜は滋賀県日野町を発祥地とするカブラの一種です。滋賀県発祥の野菜の中では全国に広まった最も有名な野菜であると言われています。アミラーゼを含んでおり、これはでんぷんの消化酵素としてはたらき、胃もたれや胸やけを解消する働きや整腸効果があります。βカロテンも非常に多く含んでおり抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。	L3東- L5東														
ごぼう	当尾	ごぼうには食物繊維が豊富に含まれています。中でも水溶性食物繊維「イヌリン」は腸の働きを整え、血糖値の上昇を抑える作用があるといわれます。また不溶性食物繊維の「リグニン」もコレステロール値を抑制する作用や、腸のぜん動運動を活発にさせる作用があるとされます。そのため便秘解消や大腸がん予防などに効果が期待できます。	30-40本	10kg													