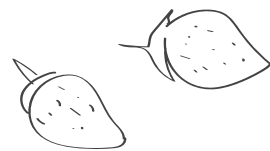
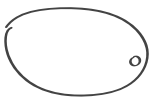


# 豊橋の旬ガイドブック

*Toyohashi Seasonal Guidebook*

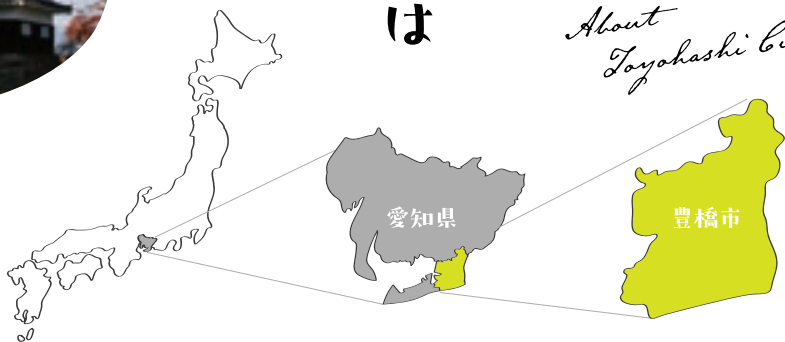


豊橋市 産業部 農業企画課  
愛知県豊橋市今橋町1番地  
お問い合わせ 0532-51-2471  
令和8年3月印刷・発行



# 豊橋市とは

About  
Toyohashi City



豊橋市は、愛知県の南東に位置し、太平洋に面した人口約36万人(2024年時点)の都市です。農業や観光、交通の要所として大きな役割を担っています。

特に農業は盛んであり、キャベツ、次郎柿、ミニトマトなどの特産品は全国的に知られ、その品質の高さが評価されています。

市内には歴史的な名所や伝統的なお祭りも多く、吉田城址や二川宿本陣、豊橋鬼祭、豊橋祇園祭りなどが観光スポットとして人気です。

豊橋駅は新幹線や特急の停車駅となっており、交通・物流の面で名古屋や東京といった都市へのアクセスが良好です。また、豊橋港は貿易・物流の拠点として地域経済に大きく貢献しています。

## 農産物の紹介

*Introduction of  
Agricultural Products*

豊橋市は、豊川用水の豊かな水と温暖な気候に恵まれ、農業が盛んな地域です。露地野菜や果樹、園芸作物、稲作など多種多様な作物が栽培されているほか、養鶏※をはじめ、養豚や養鶏などの畜産も盛んで、全国トップクラスの農業産出額を誇る産地となっています。

※ようじゅん：うずらを飼育すること



## 品目

トマト  
ミニトマト  
すいか  
次郎柿  
うずら卵  
キャベツ  
大葉  
スナップエンドウ  
エディブルフラワー  
食用菊  
冬瓜  
ラディッシュ  
洋ラン  
デルフィニューム  
いちご  
梨  
さつまいも  
なす

# トマト

*Tomato*

旬  
10月~7月



## 特徴

甘みが強く、ゼリー部分が多いのが特徴。  
とよはしトマトを生産するJA豊橋トマト部会は平成30年に日本農業賞「集団組織の部」で大賞を受賞。

## 選び方のポイント

色にむらがなく、皮にハリがあるもの。

# JA豊橋 ブランド

旬  
10月~7月



## めぐりとまと

あまぎ

ミディトマト\*をミニトマトサイズまでぎゅっと濃縮。爽やかな酸味と奥深い旨味がある。

潤

爽やかな酸味が甘くて、パリッとした硬めの食感。

※ミディトマトとは  
大玉トマトとミニトマトを  
掛け合わせて作られたトマト

び れい  
美・麗

少数精鋭の生産者が栽培している。極力「水」を控え、樹に極度のストレスを与えることで、フルーツのような甘さと、シャキッとしっかりした皮の食感を持つ。

美 糖度8度以上

麗 糖度9度以上

## 選び方のポイント

色にむらがなく、  
皮にハリがあるもの。



*Mini Tomatoes*

# ミニトマト

## 特徴

### あまえぎみ

あまえぎみは、カラフルな色合いで甘みが強く、糖度7度以上のものだけが、あまえぎみとして認められる。

イエロー 皮が薄くて柔らかく、酸味と甘みのバランスが良い。

レッド 酸味と甘みのバランスが良く、濃厚な味わいとしっかりとした食感。

オレンジ コクと甘みが強く、フルーツのような味わい。

グリーン 緑色だけど完熟、実が固めでシャクシャクとした食感。

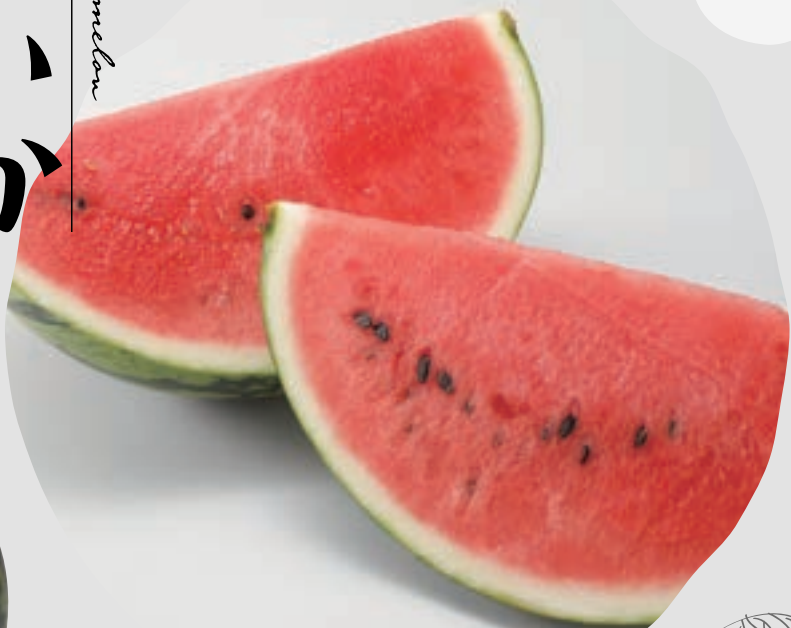
クリアシリーズ ヘタのないプラム型のあまえぎみ。



# すいか

Watermelon

旬  
6月~8月



## 特徴

糖度が高く、深い甘みとシャリッとした食感が絶妙に調和した味わい。

## 選び方のポイント

形の良い球形で、果皮色が濃緑でツヤがよく、縞状模様がはっきりとしたもの。



# 次郎柿

Shiro Persimmon

旬  
10月~11月

生産量  
日本一



## 特徴



完全甘柿で、平たく四角い形が特徴。種はほとんどなく、やや固めの果肉で、シャキシャキとした歯ごたえと深みのある甘さ。

## 選び方のポイント

赤みがあり、硬いもの。へたと果肉に隙間がないもの。



# うずら卵

Quail Egg

旬  
通年



## 特徴

愛知県産のうずら卵は全国シェア61%を占めており、そのほとんどが東三河産。黄身が占める割合は鶏卵の1.2倍で、濃厚な味わい。

## 選び方のポイント

しっかりと模様がついており、全体的に白っぽいもの。

## おすすめの食べ方

鶏卵に比べて黄身が濃厚のため、うずら卵をふんだんに使った卵かけご飯がおすすめ。



# キャベツ

Cabbage

旬  
10月~6月



## 特徴

### 冬系キャベツ

冬に吹く冷たい風を受け、玉が固く締まっており、ずっしりと重く、歯ごたえ・甘さがある。

### 春系キャベツ

冬系キャベツに比べて、葉の巻きが緩く、ふんわりとしている。

## 選び方のポイント

### 冬系

葉の巻きが固く締まっており、ずっしりと重たいもの。

### 春系

葉の巻きが柔らかいもの。

## おすすめの食べ方

### 冬系

火を通すとさらに甘みが増すため、加熱料理に向いている。

### 春系

葉が柔らかめで、甘みがあるため、生食に向いている。



# 大葉

*Perilla*



旬  
通年

生産量  
日本一

## 特徴

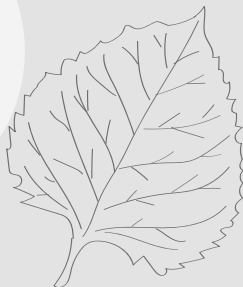
豊橋は大葉の全国シェア55%を占める日本一の産地。野菜の中でもビタミンA(β-カロテン)が豊富。

## 選び方のポイント

葉先までピンとしており、切り口が変色していないもの。

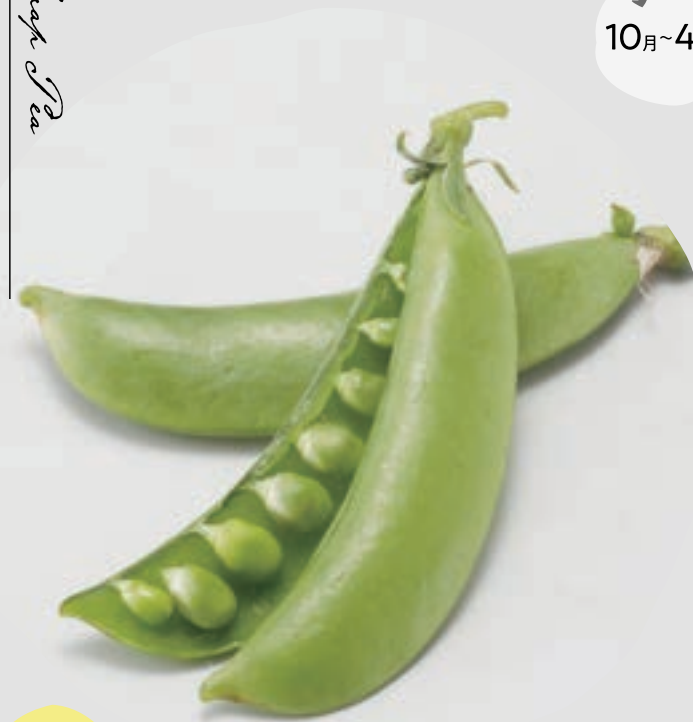
## おすすめの食べ方

刺身のつまや薬味としてだけでなく、天ぷら、パスタ、つくだ煮など、さまざまな料理の主役になる。



# スナップエンドウ

*Snap Pea*



旬  
10月~4月

## 特徴

実が成熟してから収穫するため、サヤが肉厚で甘みが強く、シェア・品質ともに全国トップクラス。丸ごと噛むと、口の中でジュワッと汁が弾け、やさしい甘みが広がる。

## 選び方のポイント

サヤが肉厚で大きいもの。

## おすすめの食べ方

すじを取って、塩ゆで、または電子レンジで加熱する。



# エディブルフラワー

*Edible Flowers*



旬  
通年

生産量  
日本一

## 特徴

食べられる花。  
ビタミン類やミネラルを豊富に含み、見た目を華やかにする食材として人気が高まっている。

## 選び方のポイント

花先までピンとしており、花びら全体に色がついているもの。

## おすすめの食べ方

無味無臭のものが多いため、さまざまな料理の差し色として使える。



# 食用菊

*Edible Chrysanthemum*



旬  
通年

生産量  
日本一

## 特徴

豊橋市は全国1位の生産地で、質・量ともに全国トップクラスを誇る。和食から洋食まで、幅広い食べ方が楽しめる。

## 選び方のポイント

花先までピンとしており、花びら全体に色がついているもの。

## おすすめの食べ方

ドリンクに入れることで、香りが引き立ち、ほのかに甘みが増す。



# 冬瓜

*Winter Melon*

旬  
6月~10月

## 特徴

水分やカリウム、食物繊維、ビタミンCなど、豊富な栄養を含んでいる。豊橋なんぶとうがんは、2022年3月に地理的表示(GI産品<sup>※</sup>)として登録。

※GI産品とは特定の地域で生産され、その地域特有の品質や特徴をもつものこと。

## 選び方のポイント

果実表面の色ムラが少なく、光沢のあるもの。カットのものは断面が白く、種がぎっしりと詰まっているもの。

## おすすめの食べ方

クセが少なく、みずみずしいため、生でも食べられる。また、生食は加熱料理に比べてより多くの栄養を摂取可能。



# ラディッシュ

*Radish*

旬  
通年

生産量  
日本一

## 特徴

豊橋はラディッシュの全国シェア50%を占める日本一の産地。色鮮やかな真紅色で歯ごたえがよく、夏はやや辛く、冬は甘みが増し、季節ごとの味の変化を楽しめる。

## 選び方のポイント

葉の緑色が濃く、実に艶とハリがあるもの。

## おすすめの食べ方

大根に似た風味があるため、煮物に加えたり、天ぷらにしたりと加熱料理にも適している。



# 洋ラン

*Orchid*



旬  
通年

胡蝶蘭の  
産出額日本一

## 特徴

愛知県産の洋ランは全国シェア14%を占めており、そのほとんどが豊橋産。

## 選び方のポイント

葉が分厚く、花びら全体に色がついているもの。



# デルフィニウム

*Delphinium*



旬  
10月~6月

## 特徴

生産量が全国トップクラスであり、豊橋を代表する花。青や水色に加え、ピンクや白も栽培されている。

## 選び方のポイント

茎が曲がっておらず、花びら全体に色がついているもの。



# いちご

Strawberry

旬  
11月~5月



## 特徴

あきひめ  
章姫

酸味が少なく、甘さをしっかり感じられる。果肉が柔らかく、果汁もたっぷり。

紅ほっぺ

甘みと酸味のバランスがよく、イチゴ本来の甘酸っぱさを堪能できる。

愛きらり

果皮と果肉が赤く、果皮に光沢がある。糖度が安定して高い。

## 選び方のポイント

ヘタの周りまでしっかりと赤く色づき、つぶつぶが立っていて、艶があるもの。



# 梨

Pear

旬  
7月~11月



## 特徴

幸水

果肉が柔らかく、果汁が豊富。

豊水

甘みと酸味のバランスが良い。

あきづき

酸味が少なく、甘みがあり、シャリシャリとした食感。

## 選び方のポイント

形がよく果皮にハリがあり、ずっしりと重さのあるもの。



# さつまいも

Sweet Potato

旬  
10月~1月



## 特徴

ねっとりとした食感で、噛むたびに甘みが口いっぱいに広がる。

## 選び方のポイント

色にむらがなく、太くてずっしりとしたもの。

## おすすめの食べ方

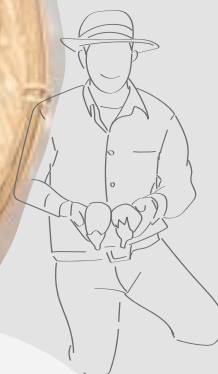
加熱することでさらに甘みが増すため、デザートにも使える。



# なす

Eggplant

旬  
10月~7月



## 特徴

### 千両なす

果皮が薄く、果肉が柔らかいため、食味に優れる。

### 輝なす

艶があり、甘みととろみの特徴。果実のへた、葉、茎など、どの部分にもとげがない。

### 白なす

太くて丸っこく、果皮が白色。加熱するととろけるような柔らかさになるため、トロナスとも呼ばれている。

## おすすめの食べ方

### 千両なす

味がよく染み込むため、漬物や浸し物に特に適している。

### 輝なす

加熱するとトロトロ食感が楽しめる。

### 白なす

## 選び方のポイント

皮に艶とハリがあるもの。



# 桃 Peach

旬  
6月~7月



## 特徴

### 千代姫

桃のシーズンの初期に出荷される品種。果肉はみずみずしくて締まっている。すっきりとした甘さ。

### 日川白鳳

濃厚な甘みがあり、酸味が少ない。乳白色の果肉は緻密で果汁を豊富に含み、口当たりはなめらか。

### みさか白鳳

乳白色の果肉。果汁が豊富で香りがよい品種。糖度が高く酸味が少ないので、しっかりと甘さを感じられる。

### 勘助白桃

豊橋市で発見された品種。大玉で甘くて果汁がたっぷり。

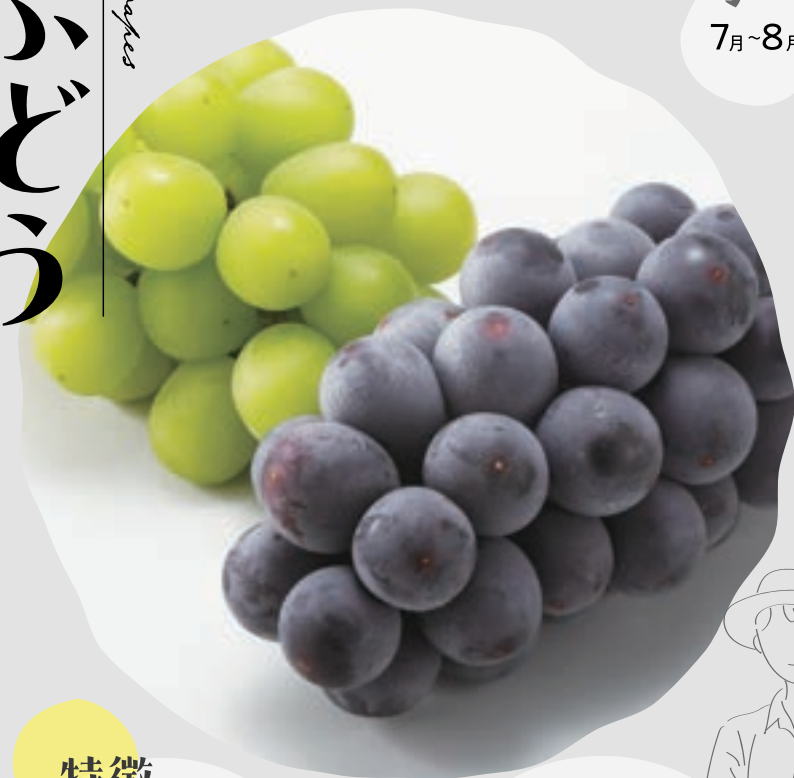


## 選び方のポイント

全体に色づき、形がよく整い、皮に傷のないもの。

# ぶどう Grapes

旬  
7月~8月



## 特徴

### 巨峰

濃い黒紫色の果実で、みずみずしく濃厚な甘み。

### シャインマスカット

目の覚めるようなきれいな黄緑色の果実で、爽やかな甘み。種なしなので皮ごと食べられる。



### クイーンニーナ

17gにもなる大きく美しい赤色の果実で、甘みが強く食べごたえがある。



## 選び方のポイント

粒の色が濃くハリがあるもの。

# メロン

Melon



旬  
6月~7月

## 特徴

### アールス

果汁をたっぷりと含んでいて、とろけるような果肉。芳醇な香りが広がる。

### タカミ

果汁を豊富に含んでいてなめらかな口当たり。香りがよく、まろやかな甘さを楽しめる。

### イエローキング

皮が黄色くて表面に網目がないメロン。果汁が多く、すっきりとした甘味。



## 選び方のポイント

### アールス タカミ

球形で皮の色が均一なもの、ネットにムラがなく美しいもの。

### イエローキング

上から下までしっかり色づいているもの。

# 花穂・穂じそ

Shira Blossoms - Hojisso



旬  
通年

出荷量  
日本一

## 特徴

たくさんのしその花を付けた部分を花穂、花が終わって実が熟す前のものを穂じそと呼ぶ。

豊橋で生産される花穂は「豊橋花穂」として地理的表示(GI産品<sup>\*</sup>)に登録されており、全国シェアの9割以上を占めている。

<sup>\*</sup>GI産品とは  
特定の地域で生産され、その地域特有の品質や特徴をもつものこと。



## 選び方のポイント

小花や実が穂に密集して、色鮮やかで大きめのもの。

## おすすめの食べ方

しその香りを楽しめる刺身や肉料理に添えるのがおすすめ。和洋中、どんな料理にも相性がよい。