



かわら版 2026年7月号

(vol.156)



茨城県産
とうもろこし



品種：ミルフィーユ

最大の強みは、粒の皮（フスマ）の薄さです。とうもろこし特有の「皮が口に残る感じ」がほとんどありません。非常にジューシーで、かじると果汁がシャワーのように弾けるため、「まるでフルーツ」「生でそのままかじって食べるのが一番美味しい」と評されるほどです。

とうもろこしを作り始めて5年になり作付けも年々増えてきています。以前はゴールドラッシュ・ミルフィーユの2種類の品種を作付けしていましたが、収量が取れるということでミルフィーユに絞った作付けに変更しました。今年は例年になく順調に成長をしているとのこと。ここ数年天候不良等で作が遅れたり、害虫の被害が多々みられましたが、今年は被害も少ないとのこと。梅雨があけ今年も猛暑が予想されます。気温が上がる前の早朝から収穫して、出荷頂いております。

茨城市況情報

先月は梅雨入りということもあり湿気による品質劣化がしやすい月でした。7月は路地商品の美味しい時期です。茄子、ピーマン等を使った漬物、炒め物、夏らしいスタミナ料理も良いですね。果実は西瓜、桃やブドウもおすすめです。

石岡中央青果市場 - 青果物卸売 -

今月のオススメ食材

旬

7月が
旬の商材
紹介

その季節に最も美味しく
栄養価が高いことが特徴



きゅうり：茨城県産

茨城の恵まれた水環境で育ったきゅうりは、水分保持力が抜群。ひと噛みで違いがわかる、圧倒的なフレッシュ食感です。収穫後すぐにお届けするため、表面のイボがチクチクと痛いほどの鮮度。噛んだ瞬間に「パリッ」「ポリッ」と心地よい音が響く、驚きの歯ごたえです。



ミニトマト：茨城県産

6月の中旬頃から、鉾田地区、行方地区の入荷が始まりました。この時期の物は栄養価が高く、味わいも豊かです。食味も非常に良いです！日照時間が長く、昼夜の寒暖差もあるので、甘みと酸味のバランスがとても良いミニトマトが育ちます。

詳しくは市場担当者までお気軽にご連絡ください
石岡中央青果株式会社 TEL：0299-23-6121



アイ・エフ・シー — 青果物仲卸 —

業務用野菜、果物の仕入のお困りごとは相談下さい。
HACCP対応、自社製造のカット野菜の提案可能です！

～ 季節の注目品 ～



ブルーベリー(茨城県産)

茨城県城里町産ブルーベリー「桂子（けいこ）」寒暖差があり水が綺麗な城里町の里山だからこそ生み出せる、滋味深い味わい。無農薬や減農薬にこだわる産地ならではの、安心・安全なフレッシュオリティです。



新れんこん(茨城県産)

日本一の産地・茨城の広大な水田で育まれた「新れんこん」です。秋から冬のホクホクしたレンコンとは異なり、水分を多く含み、驚くほど色白でデリケートな味わいが特徴です。アクが少ないため調理しても黒ずみにくく、お皿の上で美しい純白が映えます。

ご注文等 お気軽にお問合せください！ TEL：0299-24-1601

旬菜 shunsai ichiba



shunsai ichiba

陣屋門



開放感のあるテラス席で自然の風を浴びながらの食事もおすすめてです。もちろん途中で席の移動も可能です！



旬菜ichiba 陣屋門

旬の野菜・果物を使った料理と地酒 宴会プランあり

茨城県石岡市石岡3202
(石岡中央青果市場敷地内)
HP: jinyamon.com

TEL: 0299-56-4088
定休日: 日曜日
営業時間: 17:00~24:00

地元で採れた旬の野菜を使用した料理と茨城県産の肉・魚を使用した料理、石岡の銘酒も多数取り揃えております。人気の飲み放題コースは、税込5,000円よりご用意しております。

酒菜工房
Hei 平村 Son

近日公開

HeiSonにも7月中に

テラス席OPEN!



酒菜工房 HeiSon

串焼き・石岡の地酒・創作料理

茨城県石岡市石岡3202
(石岡中央青果市場敷地内)
HP: hei-son.com

TEL: 080-3157-8655
定休日: 火曜日
営業時間: 17:00~24:00

"旬を愉しむ 大人の隠れ家"をコンセプトに照明にこだわり、大人が落ちついて吞める雰囲気 연출しました。採れたての新鮮野菜を使った野菜巻き串を中心に創作料理、石岡の地酒が楽しめます！