



🍓 今が旬の『いちご』特集 🍓

甘さや酸味、香りのバランスが魅力的な5つの品種をご紹介します
お気に入りの苺を見つけて、旬の美味しさを楽しみましょう



とちおとめ (出荷割合18%)
特徴：甘みと酸味のバランスがよく、ジューシーで濃厚な味わい。果肉はしっかりめで輸送性も◎。
おすすめポイント：ケーキやスイーツにぴったり！そのまま食べても美味しい、定番の人気品種です。



紅ほっぺ (出荷割合20%)
特徴：甘みが強く、しっかりとした酸味、濃厚なコクが楽しめる。果肉の内側まで赤く、美しい見た目。
おすすめポイント：しっかりした味わいで、ジャムやスイーツにも最適！ケーキのトッピングにも映える鮮やかな赤色が魅力。



やよいひめ (出荷割合50%)
特徴：酸味が少なく、まるやかな甘さが特徴。果肉はやや硬めで、日持ちが良いのも魅力！
おすすめポイント：酸味が苦手な方や、お子さまにもおすすめ！しっかりとした果肉で贈り物にも最適。



おいCベリー (出荷割合2%)
特徴：ビタミンCが豊富で、甘さが強く爽やかな後味。糖度が高く、ジューシーな味わいが特徴。
おすすめポイント：美容や健康を気にする方におすすめ！フレッシュな甘みが楽しめるので、そのまま食べるのがベスト。



いばらキッス (出荷割合10%)
特徴：甘さが強く、程よい酸味でコクのある味わい。果汁たっぷり、口の中で広がる濃厚な甘みが特徴。
おすすめポイント：一口食べると濃厚な味がやみつきに！スイーツはもちろん、そのまま贅沢に味わってほしい品種。

冷やしすぎNG! 常温で食べると甘さUP
いちごは冷蔵庫で冷やしすぎると、甘みを感じにくくなります。
👉 食べる30分前に冷蔵庫から出し、常温で食べると甘さが際立ちます!

茨城市況情報

3月はイベントが多く、ひなまつり、ホワイトデー、彼岸、卒業シーズンがあり商品のアピールができる月です。春野菜としては、山菜は、たけのこ、菜花、うど類など。新ジャガイモ、新タマネギと新物が豊富です。果実は、りんご、雑柑類、いちごが中心に動きます

石岡中央青果市場 - 青果物卸売 -

今月のオススメ食材

旬

3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



スーパーフルーツトマト：茨城県産

糖度が9度以上と非常に甘く大玉です。トマト本来の酸味に加え濃厚なコクと甘みがあり、ゼリー質が少なくシャキッとした食感が特徴です。(酒井)



長ねぎ：茨城県産

茨城県は豊かな土壌と、温暖な気候に恵まれ、ねぎ栽培に適しています。寒暖差が大きく、甘みが増すのが特徴。特に冬場の霜が降りる時期は、糖度が上がり、焼くととろけるような甘さを楽しめます。(大枝)

4月の地場商材は、メロン、レタス、さやいんげんが旬の走りです

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 ～



新玉葱

普通の玉ねぎは、収穫後に乾燥させますが、新玉ねぎは収穫後すぐに出荷します。新玉ねぎは春先だけ出回る早生種のことので、やわらかく辛味が弱いので生食にも向いています。3月～5月

新じゃがいも

「新じゃがいも」は、水分が多く含まれているため柔らかいのが特徴です。皮がとても薄く、皮ごと美味しく食べれるので、シンプルな料理に向いています。「じゃがいも」は、デンプンが多く、ホクホクした食感が特徴です。新じゃがよりも硬く煮崩れしないため、煮物や揚げ物などの料理に向いています。



菜花（菜の花）

特徴：やわらかい茎とつぼみ。ほろ苦さと甘み。

主な産地：千葉、三重、徳島など。

時期：1月下旬～4月 旬のピーク：2～3月

食べ方：おひたし、からし和え、パスタ、天ぷら



ふきのとう

特徴：強い香りと苦味。春の山菜の代表格。

出回り時期：2月～4月

食べ方：天ぷら、ふきのとう味噌



うど（山うど）

特徴：強い香りと苦味。春の山菜の代表格。

出回り時期：2月～5月

食べ方：酢味噌和え、きんぴら、天ぷら

ご注文等 お気軽にお問合せください！ TEL：0299-24-1601

旬菜 料理 shunsai ichiba

陣屋門 JINYAMON

shunsai ichiba 陣屋門



推

市場直送いちごパフェ

旬ならではの濃い甘み、ほどよい酸味、みずみずしさ、そして豊かな香りを味わっていただけます。青果市場直営だからこ届けられる、季節限定の贅沢ないちごパフェをぜひお楽しみください。(1,200円)



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 Son 平村



推

果実が主役の莓スパークリング

その日いちばん状態の良い完熟莓を厳選して使用しています。みずみずしい果汁と甘酸っぱい香りがふわわりと広がります。“今いちばん美味しい莓を、いちばん美味しい飲み方で” (1,000円)

2026年3月8日より日曜日営業致します (火曜定休に変更)

"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、大人が落ちついて呑める雰囲気 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！



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