

KUMAMOTO Food guide

熊本食材ガイド



おいしい熊本の
食材情報を
ギュギュッと
詰め込みました!



自然の力と人の力が生み出す 彩り豊かなくまもとの食材。

九州の中央に位置する熊本県は、海、山、川と変化に富んだ地形を有し、豊富な地下水にも恵まれています。「火の国」「水の国」「森の都」とも呼ばれる豊かな自然の力、そして、日々の仕事にひたむきに取り組む生産者の力でくまもとの多彩な農林水産物が生まれます。

CONTENTS

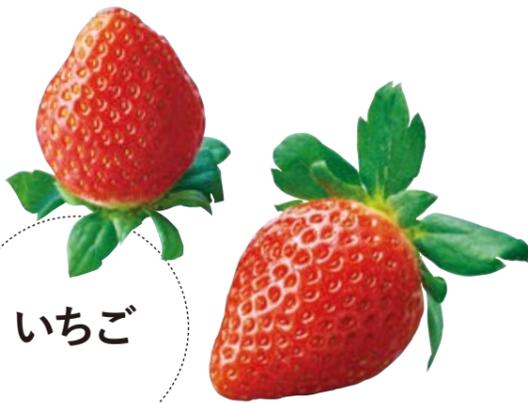


「くまもとの赤」・・・・・・・・・・03	くまもとの米・・・・・・・・・・16
くまもと四季の野菜果物・・・・05	くまもとの水産物・・・・・・・・17
くまもとの野菜・・・・・・・・・・07	くまもとの「GI」登録産品・・・・21
くまもとの果物・・・・・・・・・・11	くまもとふるさと野菜・・・・23
くまもとの畜産物・・・・・・・・14	食材の宝庫くまもと・・・・25
くまもとの特用林産物・・・・15	

※記載の生産量の全国順位は令和5年度作成時点



あか牛



いちご



しいたけ



馬肉



なす

くまもとは、 「おいしい」赤がある。

トマト



RED BRAND of KUMAMOTO



古来より「火の国」と呼ばれてきたくまもと。
真っ赤なトマトやすいかに、阿蘇のあか牛、
熊本名物の馬肉やくるまえび…などなど。
熊本県では、火の国くまもとの「赤」をまとった農林水産物を
「くまもとの赤」ブランドとして発信しています。

くるま
えび

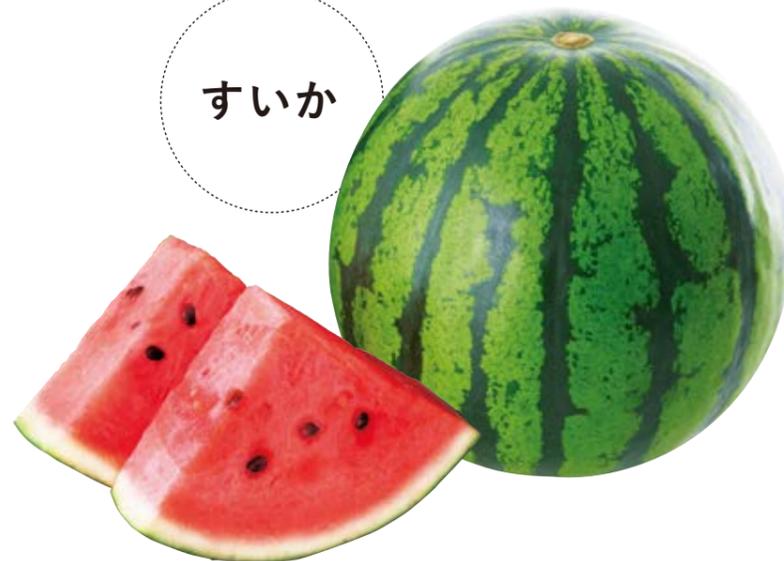


天草
大王



まだこ

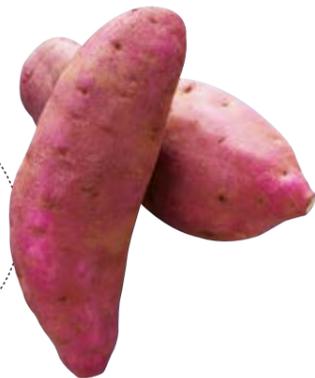
すいか



まだい



かんしょ
(さつまいも)

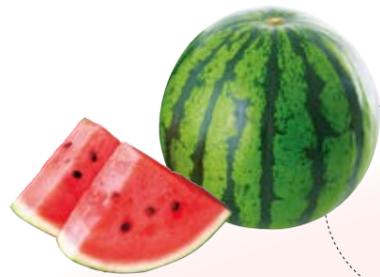


「くまもとの赤」について詳しくはこちら▶





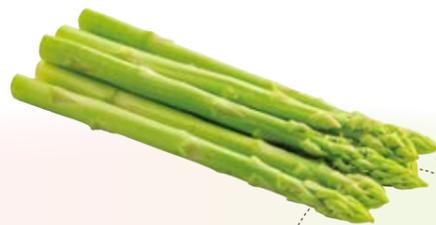
サラダ
たまねぎ
3月～6月上旬



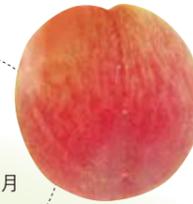
すいか
4月～6月



メロン
4月中旬～6月



アスパラ
ガス
2月下旬～10月上旬



もも
5月中旬～7月



ほうれん
そう
5月中旬～9月

春 Spring

夏 Summer



ごぼう
4月～5月



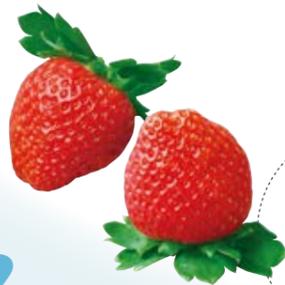
オクラ
6月～10月



不知火類
(デコポン)
2月～5月



塩トマト
12月～6月



いちご
12月～5月上旬

くまもと四季の 野菜果物

熊本県では、温暖な沿岸部から冷涼な山間地域まで、
変化に富んだ地形や気候を活かし、1年を通して、
さまざまな野菜や果物が生産されています。
甘くみずみずしい旬の味覚が、食のシーンを彩ります。



ぶどう
7月～8月

冬 Winter

秋 Autumn



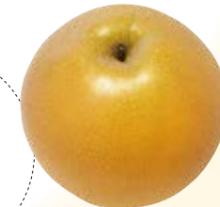
晩白柚
1月



温州みかん
10月～12月



かき
10月下旬
～11月上旬



なし
7月中旬
～10月中旬



アールス
メロン
4月下旬～6月中旬、
10月～12月



しょうが
10月下旬～11月



くり
9月

くまもとの野菜

変化に富んだ地形や気候を活かして、1年を通して多様な野菜が生産されています。



全国1位

トマト

生産量日本一の真っ赤なトマト

温暖な平坦地から阿蘇地域を中心とした高冷地まで1年を通して生産されています。生産量、出荷量ともに全国第1位。濃厚な味わいのトマトです。



全国2位

なす

全国でもトップクラスの生産量

生産量は全国第2位。平坦地から山間地まで1年を通して生産されています。主要品種の「PC筑陽」は、太さが均一で身が詰まっているのが特徴です。



たまねぎ

辛みの少ないサラダたまねぎが人気

「サラダたまねぎ」は、水俣・芦北地域で主に栽培されている早出したまねぎ。みずみずしく辛みが少ないので、生でおいしく食べられます。熱を加えると甘みが増します。



れんこん

全国有数のれんこん産地

熊本県は全国でも上位の生産量を誇るれんこんの産地。「辛子れんこん」は熊本名物として知られています。全国的にも早い5月下旬から出荷が始まります。



塩トマト

糖度が高く旨みが凝縮

土壌塩分濃度の高い干拓地で栽培。小ぶりですが、糖度は通常のトマトに比べて高く、旨みが凝縮されています。



ヒゴムラサキ

熊本県オリジナル

甘く柔らかな赤なす

熊本県のオリジナル品種。果皮は赤紫色で果実は太く、ボリュームがあります。果肉が柔らかく、あくが少なく甘みもあります。



アスパラガス

さわやかな香りと食感

ユリ科の植物で、土から出て25~27cm程度になった若い茎を収穫します。県内各地で栽培されています。



ピーマン

1年を通して安定した品質

露地や雨除け栽培、ハウス栽培で1年を通して生産。特に熊本地域では大型で苦みの少ない品種が栽培されています。



きゅうり

ハウスや露地で1年中生産

天草・宇城・熊本地域でのハウス栽培、阿蘇・上益城・球磨地域での露地栽培や雨除け栽培で、1年を通して生産されています。



にがうり

栄養豊富な夏野菜

夏場の野菜として定着したにがうり(ゴーヤ、レイシ)。独特の苦みと食感が特徴で、栄養価の高い野菜です。



オクラ

粘りが特徴の夏野菜

東北アフリカが原産の夏野菜。特有の粘りけが苦手な人は、加熱時に酢を落とすと食べやすくなります。



だいこん

辛みが少ない青首系大根

主流の青首系だいこんは、辛みが少なく、大きさも手頃。夏は阿蘇地域、秋からは県下全域で栽培されています。



くまもとの野菜



全国2位

しょうが

生産量全国2位の特産品

宇城市小川町と八代市東陽町で県全体の生産量の約8割を占めます。さわやかな香りとマイルドな辛みが特徴。貯蔵施設があり、通年出荷体制が整っています。



にんじん

栄養豊富な彩り野菜

菊池地域を中心に栽培されています。カロチンを多く含み、緑黄色野菜の代表格。料理に彩りを添えます。



かんしょ

貯蔵でおいしさアップ

秋に収穫されたかんしょ(さつまいも)は、半地下式の貯蔵庫で貯蔵され、おいしさを増してから出荷されます。



ごぼう

柔らかな水田ごぼうが有名

菊池地域の水田で栽培される「菊池水田ごぼう」が有名です。あくが少なく柔らかな食感と色の白さが特徴。春が収穫の最盛期です。



ばれいしょ

4月から収穫スタート

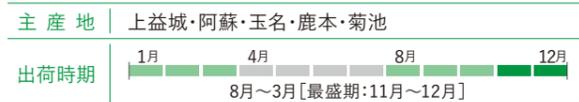
4月から収穫される天草地域の早掘ばれいしょ(じゃがいも)、5月から収穫の平坦地のばれいしょがあります。



さといも

ねっとりとした食感

一般に栽培されているのは、石川早生、土垂などの子芋用種です。「鶴の子いも」は、阿蘇の「高森田楽」で使われます。



ブロッコリー

栄養たっぷりの緑黄色野菜

地中海沿岸が原産地で、栄養価の高い緑黄色野菜。花蕾(からい)と呼ばれる花のつぼみと茎の部分を利用します。熊本産は冬から春にかけて出荷されます。



レタス

サラダに欠かせない定番野菜

みずみずしいレタスは、サラダはもちろん加熱調理にも適します。天草の苓北町で栽培が始まり、八代地域にも広がっています。



ほうれんそう

甘みのある葉物野菜

旨みと甘みのある葉物野菜。旨みと甘みのある葉物野菜。夏には高冷地での雨除け栽培、秋からは平坦地を中心に露地で栽培されています。



キャベツ

県内全域で栽培され、1年中出荷

高冷地から温暖な平地地まで、県内全域で広く栽培されています。気候に応じて各地で生産されるため、ほぼ1年中出荷が行われ、需要に応じています。



スナップえんどう

甘くシャキシャキした食感

八代・玉名地域を中心に県内で広く栽培され、シャキシャキした食感と豆の甘みを味わえます。天ぷらにしてもおいしい野菜です。



さやいんげん

1年を通して生産

収穫に時間がかかるため、小面積で栽培されるのが一般的。夏が旬ですが、今では1年を通して生産されています。



くまもとの果物

四季それぞれに、
バラエティに富んだ果物が生産されています。



全国1位

すいか

生産量・出荷量ともに全国1位

熊本では年末頃から出荷が始まり、ピークは5月。大玉すいかと小玉すいかがあり、果肉は緻密で濃厚な甘さ。寒暖差の影響で甘いすいかが育ちます。



全国3位

いちご

さまざまな品種を生産

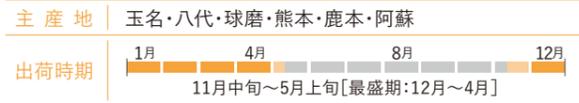
熊本県は全国第3位の生産量を誇るいちごの産地。「ゆうべに」「ひのしずく」「恋みのり」など、さまざまな品種が栽培されています。



ゆうべに(いちご)

上品な甘みと酸味 熊本県オリジナル

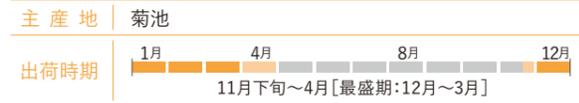
熊本県のオリジナル品種で県内で一番多く栽培されています。濃い紅色で粒が大きく、甘みと酸味のバランスが良い上品な味。



ひのしずく(いちご)

香りがよく色鮮やか 熊本県オリジナル

熊本県のオリジナル品種で、栽培面積が少なく希少ないちごです。鮮やかな紅色、大粒で香りがよく、味のよい品種です。



もも

豊かな香りと上品な甘み

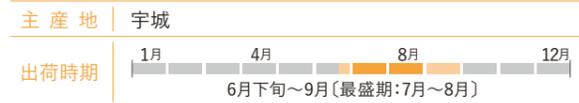
5月からハウス栽培のももが出荷されます。食べる2～3時間前に冷蔵庫で冷やすことで、より美味しくいただけます。



ぶどう

糖度が高く芳醇な味わい

ぶどうの王様と呼ばれる「巨峰」を中心に、皮ごと食べられる「シャインマスカット」も生産量が増加しています。



メロン
全国2位

アールスメロン

芸術品と呼ばれるメロン

メロンの中では最も栽培が難しく、メロンの芸術品といわれています。表面のネットの盛り上がり美しく、ほどよい歯ごたえがあり、濃厚な甘みと豊かな香りを楽しめます。



アンデスメロン

とろけるような口当たり

熟した果肉はジューシーで、とろけるような口当たり。全国で最も早く出荷が始まり、ピークは4月下旬から5月上旬です。



肥後グリーンメロン

緑色の果肉とさわやかな甘さが特徴

外側は濃緑色にネット、果肉はうすい緑色をしており、なめらかでジューシーな肉質、さわやかな甘さが特徴です。大半が熊本県で栽培されているメロンです。



クインシーメロン

色鮮やかな赤肉メロン

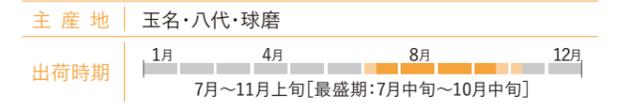
ネット系の赤肉メロンで、果肉はなめらかな口当たり。宇城地区を中心に栽培され、出荷のピークは5月です。



なし

多様な品種を生産

「幸水」「豊水」「新高」「あきづき」などの栽培が盛んです。全国に先駆けて産地化した「秋麗」は際立つ甘さが絶品です。



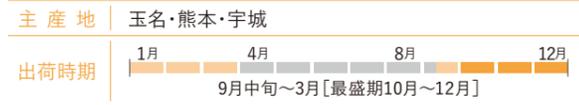
くまもとの果物



温州みかん

熊本のオリジナル品種も多数

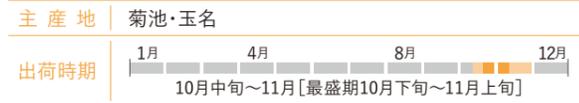
9月中旬から出荷が始まる「肥のあかり」をはじめ、熊本県のオリジナル品種が多数あります。9月中旬から翌年3月まで、いろいろな品種を楽しめます。



かき

甘くサクサクした食感

甘柿の代表格「富有柿」や「太秋」などを生産。「太秋」は、サクサクとした独特の食感と上品な甘さで人気です。



河内晩柑 (ジュシーオレンジ)

熊本生まれの柑橘

豊富な果汁と柔らかな果肉は、初夏にぴったりのさわやかな味わい。熊本生まれの柑橘です。



不知火類(デコポン)

熊本特産、柑橘類の王様

甘みが強くジューシーな味わいで、袋ごと食べられる手軽さが人気です。「不知火」は品種名。「デコポン」は商標で、糖度などの一定の基準をクリアしたものを指します。



なつみかん(甘夏)

甘酸っぱく、さわやか

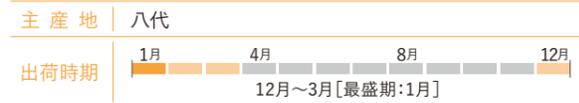
甘酸っぱく、さわやかな風味があり、そのまま食べる他、ジュースやゼリーなどの加工品も好評です。



晩白柚

世界最大の柑橘

「世界で最も重いザボン類」としてギネスに認定。上品な香りで、果肉は甘みと酸味に加え、ほのかな苦みを感じられます。



くまもとの畜産物

肉用牛や乳用牛の生産は全国上位。全体的に畜産が盛んです。



くまもと黒毛和牛(黒毛和種)

美しい霜降りの安定した肉質

全国第4位の黒毛和種の飼養頭数を誇る熊本県。高い肥育技術による安定した肉質、美しい霜降りとまろやかな舌触り、程よい甘みが好評です。



豚肉

きめ細かで甘みのある豚肉

熊本には複数の銘柄豚があり、きめ細かな肉質と柔らかな食感、質の良い脂身が評価されています。

[ブランド] くまものりんどうポーク、くまもとSPF豚



馬肉

日本一の生産地

熊本は日本一の馬肉生産地。牛肉や豚肉より低カロリーで、「桜肉」とも呼ばれます。熊本名物の馬刺しも人気です。



くまもとあか牛(褐毛和種)

余分な脂肪が少ないヘルシーな赤身が人気

熊本県で誕生した和牛4品種の一つで、国内肉用牛の0.6%と希少な牛です。旨みが豊富で、余分な脂肪の少ないヘルシーな赤身が人気です。



天草大王(地鶏)

日本最大級の地鶏

一度絶滅した原種を熊本県が復元。飼育期間は通常の約2倍。ジューシーな肉汁とコクのある味わいです。



牛乳

西日本一の酪農県

熊本の生乳生産量は全国第3位で、西日本一の酪農県。栄養たっぷりの牛乳は自然からの贈り物です。



くまもとの特産林産物

特産林産物とは、きのこや山菜など、山林で採れる多彩な産物のこと。熊本県の豊かな「森の恵み」です。



生しいたけ(原木)

豊かな風味と歯ごたえが魅力

クヌギなどの広葉樹に種菌を打ち込み、農薬や肥料は使わずに育てられます。肉厚で歯ごたえがあり、豊かな風味のしいたけです。

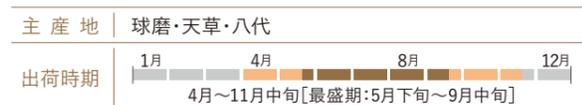


全国1位

生きくらげ類

肉厚で歯ごたえのよい生きくらげ

全国第1位の生産量を誇る熊本の生きくらげ。大型で肉厚、歯ごたえがよく、生きくらげならではのコリコリした食感を楽しめます。



生しいたけ(菌床)

1年を通して安定した品質

広葉樹のおが粉とふすま(米ぬか)のできたブロックを原料として、ハウスや施設の中で育てられます。



乾きくらげ類

天日干しで旨みがアップ

全国有数の生産量。無農薬、無肥料で育てた生きくらげを天日干しすることで、旨みとビタミンDが増加します。



全国3位

乾しいたけ

旨みや風味が凝縮

熊本県の乾しいたけの生産量は全国第3位。自然の中で育ったしいたけの旨みや風味が凝縮されています。



全国3位

たけのこ

さわやかな春の味覚

生育に適した風土と水に恵まれた熊本県は、全国第3位の生産量。さわやかな風味や歯ごたえの春の味覚です。



くまもとの米

清らかな水と肥沃な土壌に恵まれた熊本は、良質な米の産地として知られています。

温暖な沿岸部から寒冷な山間部まで、気候に合わせた品種が生産されています。熊本で開発されたオリジナル品種も好評です。



くまさんの輝き

熊本県オリジナル

つやつや、ぴかぴか、おいしいお米

平成30年(2018年)に本格デビューした熊本県オリジナル品種。品質・食味ともに県産米トップクラス。光沢があり、粘りが強く、味の良いお米です。冷めても硬くなりにくいので、お弁当やおにぎりにも最適です。



ヒノヒカリ

熊本を代表するお米

味、香り、粘りと三拍子そろったお米。山麓準平坦地を中心に県内で一番作付けされています。(「三度のときめき」商標でも販売)



森のくまさん

熊本県オリジナル

粘り・味に優れたお米

熊本県オリジナル品種で、粘りがあっておいしいお米。平坦および山麓準平坦地を中心に作付けされています。



コシヒカリ

ふっくら・つややかなお米

天草地域の早場米および阿蘇地域で栽培されています。ふっくら・つややか、香り高いお米です。



くまさんの力

熊本県オリジナル

モチモチ食感の味のあるお米

平坦地域を中心に栽培される県オリジナル品種。艶があり、モチモチと噛むほどに味のあるお米です。



くまもとの水産物

天草灘と有明海、八代海と豊かな漁場があり、養殖も盛ん。1年を通して新鮮な魚介類を産出しています。



養殖
全国2位

まだい(天然・養殖)

天然・養殖ともに全国上位の生産量

天然が全国第6位、養殖は全国第2位の生産量。天然ものは「桜鯛」と呼ばれる春が旬。養殖は年間を通して脂ののりがよく、品質が安定しています。

[ブランド] 天草さくら鯛(養殖)

主産地	天然: 県下沿海地域 養殖: 天草市・上天草市
出荷時期	1月 4月 8月 12月 天然[最盛期: 2月~4月、10月~11月] / 養殖: 通年



養殖
全国3位

くるまえび(天然・養殖)

とろけるような甘みと食感

熊本県の県魚で養殖量は全国第3位。天草灘で獲れる大型えびは味、食感とも最高。とろけるような甘みとプリとした歯ごたえを楽しめます

主産地	天然: 県下沿海各地 養殖: 天草市・上天草市
出荷時期	1月 4月 8月 12月 天然: 5月~10月[最盛期: 6月~8月] / 養殖[最盛期: 12月]



たちうお

銀色に輝く美しい魚体

とれたてはキラキラと美しい輝き。八代海でひき縄漁法により丁寧に釣り上げられたものは「田浦銀太刀」の名でブランド化されています。塩焼きや煮付け、新鮮なものは刺身にも。

[ブランド] 田浦銀太刀

主産地	芦北町・津奈木町・水俣市・上天草市・天草市
出荷時期	1月 4月 8月 12月 通年[最盛期: 9月~11月]



ぶり(天然・養殖)

天然・養殖共に高評価

天然ものは脂がのる冬が旬で「寒ぶり」と呼ばれます。養殖・加工方法を徹底した「天草ぶり」は高評価で、ブランド化されています。刺身、照り焼き、ぶり大根などに。

[ブランド] 天草ぶり(養殖)

主産地	天然: 天草市・上天草市・苓北町 養殖: 上天草市・天草市
出荷時期	1月 4月 8月 12月 天然[最盛期: 10月~2月] / 養殖: 通年



全国
3位

このしろ

全国3位の漁獲量

全国第3位の漁獲量を誇り、小型魚は寿司用として関東へ高値で出荷されます。塩焼きや煮付けにも。

主産地	有明海・八代海の沿海地域
出荷時期	1月 4月 8月 12月 通年[最盛期: 11月~1月]



こういか

肉厚で程よい甘みと旨み

全国有数の産地で、関西方面へも多く出荷されています。肉厚で程よい甘みとうまみが特徴。刺身や天ぷら、煮物などに。

主産地	宇土市・八代市・天草市・上天草市・苓北町
出荷時期	1月 4月 8月 12月 8月除く通年[最盛期: 12月~3月]



あじ

旨みや食感が格別

県産あじにはブランド魚もあり、旨みや食感は格別。刺身、たたき、煮付けなどさまざまな料理で楽しめます。

[ブランド] あまくさアジ、天草天領あじ

主産地	芦北町・津奈木町・水俣市・上天草市・天草市・苓北町
出荷時期	1月 4月 8月 12月 通年[最盛期: 5月~8月]



ひらめ

脂がのる冬が旬

白身で旨みがあり、脂がのる冬場が旬の高級魚。冬に天草灘で獲れる大型のひらめは主に県外へ出荷されています。

主産地	県下沿海地域
出荷時期	1月 4月 8月 12月 通年[最盛期: 11月~2月]



はも

夏の味覚として人気

夏に旬を迎える高級魚。八代海で獲れる「大矢野 黄金のハモ」は関東・関西へ出荷され、高い評価を受けています。

[ブランド] 大矢野 黄金のハモ

主産地	八代市・芦北町・津奈木町・水俣市・上天草市・天草市
出荷時期	1月 4月 8月 12月 4月~11月[最盛期: 7月~9月]



たこ

身が締まる初夏が旬

身が締まり、味も良くなる初夏が旬。八代海産は「ひっぱりだこ」の名でブランド化されています。

[ブランド] ひっぱりだこ

主産地	天草市・上天草市・苓北町
出荷時期	1月 4月 8月 12月 通年[最盛期: 6月~8月]



あさり

全国でも有数の生産地

有明海、八代海の干潟で漁獲されます。殻ごと汁物、酒蒸しやバター焼きなどに。濃厚な旨みを堪能できます。

主産地	荒尾市・長洲町・玉名市・熊本市・宇土市・宇城市・八代市など
出荷時期	1月 4月 8月 12月 通年[最盛期: 3月~5月中旬]



がらかぶ

上品な味わいの白身

正式名は「カサゴ」。白身の上品な味わいで、空揚げや煮つけに。一匹丸ごと使った味噌汁も絶品です。

主産地	県下沿海地域
出荷時期	1月 4月 8月 12月 通年[最盛期: 12月~4月]

くまもとの水産物



きびなご

甘みのある身を刺身で

脂肪分は少ないものの身に甘みがあります。手開きし、酢味噌で食べる刺身は絶品。天ぷらやフライもおいしい。干物や煮干しにも加工されます。

主産地	天草市
出荷時期	1月 4月 8月 12月 通年[最盛期:5月~7月]



いさき

上品な味わいの白身

淡いピンクの白身で、臭みのない上品な味。梅雨の時期は「梅雨イサキ」と呼ばれ、一番おいしい時期です。

主産地	天草市・苓北町
出荷時期	1月 4月 8月 12月 通年[最盛期:5~7月]



もちうお

料理法を選ばない万能選手

正式名は「イボダイ」。身に旨みや甘みがあり、煮つけ、空揚げなど料理法を選ばない魚です。

主産地	天草市・芦北町
出荷時期	1月 4月 8月 12月 通年



がざみ

濃厚な甘みと旨み

甘みのある身と濃厚な旨み、みその味も格別です。上天草市では「姫ガザミ」の名でブランド化されています。通称ワタリガニ。

[ブランド] 姫ガザミ

主産地	有明海・八代海の沿海地域
出荷時期	1月 4月 8月 12月 4月~11月[最盛期:9月~11月]



しいら

バターや油と相性のよい魚

主に天草灘沖合で獲れます。淡泊な身はバターや油との相性がよく、ムニエルやフライにすると美味です。

主産地	天草市
出荷時期	1月 4月 8月 12月 6月~10月[最盛期:7月~9月]



熊本のに(養殖)

歯切れよく風味豊か

有明海と八代海は全国有数の生産量を誇るのに産地。豊かな海と太陽の光が、香り豊かで旨みのあるのを育てます。

主産地	熊本市・宇土市・荒尾市・長洲町・玉名市
出荷時期	1月 4月 8月 12月 通年[最盛期:11月~3月]

くまもとの旬のさかなを
ご賞味あれ。

まだい Madai
きびなご Kibinago
こういか Kouika
あさり Asari
ぐるまえび Kurumaebi
あじ Aji
いさき Isaki
たこ Tako
はも Hamo
しいら Shira
もちうお Mochiuo
たちうお Tachiuo
がざみ Gazami

がらかぶ Garakabu
このしろ Konoshiro
ひらめ Hirame
ぶり Buri

四季のくまもとのさかな
Kumamoto Shiki-no Sakana
The fish of the four seasons of Kumamoto

くまもとの「GI」登録産品



地理的表示(GI)保護制度とは？

地域には、長年培われた特別な生産方法や、気候・風土・土壌などの特性により、高い品質と評価を得た産品があります。地理的表示(GI)保護制度は、その特性が産地と結びついている産品の名称を、知的財産として保護する制度です。

「GI」登録産品数、日本一！

熊本県では8つの産品がGIに登録されています。登録数は全国1位。熊本の風土や伝統が育んだ特色ある地域産品です。
※GI登録産品残り2件は「くまもと県産い草」「くまもと県産い草畳表」です。



くまもとあか牛

Kumamoto Akaushi

熊本で誕生したヘルシーな和牛

和牛4品種のひとつ褐毛和種(あかげわしゅ)の牛肉で、一定の基準をクリアしたもの。全国で飼養されるあか牛の7割が熊本県産で、阿蘇地域を中心に、草原での放牧が伝統的に行われています。適度な脂肪分で旨みを豊富に含む赤身が多いことが特徴。ローストビーフなど肉の繊維質や食感を活かした料理がおすすめです。

主産地	阿蘇地域を中心に上益城、下益城等、県内各地
出荷時期	1月 4月 8月 12月 通年



田浦銀太刀

Tanoura Gindachi

圧倒的なサイズ感の太刀魚

美しいリアス式海岸が続く芦北町田浦沖及びその周辺が漁場。釣り漁法に限定し、釣った直後から魚体に触れないなど厳しく管理され、芦北町田浦漁港に水揚げされた太刀魚(たちうお)だけが田浦銀太刀として出荷されています。厚くふわっとした身をシンプルに塩焼きに。肉厚なので煮付けや南蛮漬けもおすすめです。

主産地	葦北郡芦北町・田浦およびその周辺海域
出荷時期	1月 4月 8月 12月 通年



菊池水田ごぼう

Kikuchi Suiden Gobo

あくが少なく柔らかな食感

水田を利用して生産される県北・菊池地域特産のごぼう。曲がり少なく、繊維質が柔らかいのが特徴。農家で流水にさらし、あく抜きして出荷されるため、手軽に調理できます。春ごぼうと冬ごぼうがあり、色は白く、柔らかな食感。きんぴらや煮物、たたきごぼうなどに。

主産地	菊池市
出荷時期	1月 4月 8月 12月 12月～6月



八代生姜

Yatsushiro Shoga

繊維質が少なく、マイルドな辛み

標高500～1000mを超える山林に囲まれた段々畑で生産されています。間隔を広げて植えることで大きく成長。約1カ月間、貯蔵庫で熟成することで辛味成分が増し、色つやもよくなります。繊維質が少なく香りがよいので、きんぴらやドリンクにも最適。通年出荷体制が整っています。

主産地	八代市・八代郡氷川町・宇城市小川町海東地区・下益城郡美里町中央地区
出荷時期	1月 4月 8月 12月 通年



くまもと塩トマト

Kumamoto Shio Tomato

糖度8度以上、凝縮された旨みと甘み

県南部、八代海沿岸の干拓地で栽培。塩田として塩作りが行われてきた場所や、土壌塩分濃度の高い土地で生産されることから「塩トマト」と呼ばれるようになりました。地域で生産されるトマトの2%という希少性と、全量糖度測定による安定した品質が高い評価を受けています。

主産地	八代市・八代郡氷川町および宇城市の干拓地等
出荷時期	1月 4月 8月 12月 12月～6月



八代特産晩白柚

Yatsushiro Tokusan Banpeiyu

世界で最も大きな柑橘

平均20cm、大きなものになると4Kgを超える晩白柚。さわやかな香りとほのかな苦み、糖度11度前後になるジューシーな味わいです。露地栽培とハウス栽培があり、12月から2月中旬に出荷。独特の苦みと酸味と甘みのバランスがよく、果実や皮は料理やソースにも活用できます。

主産地	八代市・八代郡氷川町
出荷時期	1月 4月 8月 12月 12月～3月

くまもとふるさと野菜



「くまもとふるさと野菜」は、熊本の人や風土との関わりが強い野菜の中から選定した「伝統野菜」と「特産野菜」の総称です。

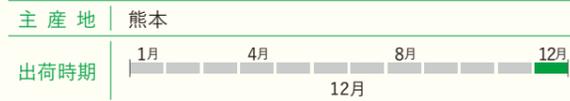
伝統野菜

熊本の人や風土との関わりが強く、昭和20年以前から熊本県内で栽培されてきた野菜や、伝統料理と結びつき伝統的に栽培されてきた野菜。



水前寺もやし

熊本市の江津湖の湧水を利用して栽培される大豆もやし。明和9年(1772年)に書かれた地誌『肥後国誌』に記載があります。長さ約30cmにもなり、正月の雑煮に使う縁起物。



阿蘇たかな

カラシナの一種で、かなり古くから阿蘇地域で栽培されています。3月中旬から下旬に、開花前の茎の部分を手摘みで収穫。たかな漬けに用います。



熊本赤なす

宮崎県の佐土原なすが起源とされ、果皮の色は赤紫色。長さ30cm程の長く太い果実です。果肉は柔らかく、あくが少なく甘みがあります。



熊本京菜

1600年代に熊本に藩替えとなった細川家が持ち込んだと伝えられ、熊本市周辺の雑煮に欠かせない野菜です。小松菜よりも柔らかく、くせのないあっさりした味です。



水前寺菜

キク科の多年草で宝暦9年(1759年)に京都から伝えられたといわれます。歯の表面は緑色、裏面は紫色ですが、熱湯に入ると緑色に変わります。



はなやさい天草1号

カリフラワーの一種で、昭和9年(1934年)にシンガポールから持ち込まれた種子を天草市の種苗会社が選抜して育成。花蕾は開き気味で、甘く柔らかな食感です。



特産野菜

伝統野菜以外の野菜で、地域の人や風土との関わりが強く、栽培が地域に定着している野菜。



塩トマト

八代や宇城の土壌塩分濃度の高い干拓地などで栽培される糖度の高いトマト。しっかりした食感と甘く濃厚な味が特長です。



ヒゴムラサキ

伝統野菜「熊本赤なす」を選抜して育成した品種で、県内だけで栽培。太くボリューム感があり、果肉は柔らかく、あくが少なく甘みがあります。



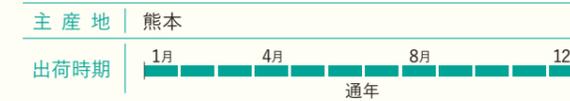
サラダたまねぎ

水俣・芦北地域で栽培される早出しのたまねぎ。辛みが少なくサラダに適し、「サラたまちゃん」の愛称で親しまれています。



大長なす

熊本市植木地区で栽培。60~70cmと通常のなすより長く、筒状の果形でどこを切っても同じ大きさになり使いやすいです。



ばってんなす

宇城地域で栽培される1個50~70gの小なす。糖度が高く、水分が多くみずみずしいのが特徴。生のままサラダにも利用できます。



茎ブロッコリー

熊本市や宇城市などで栽培。花蕾部分はブロッコリー、茎の部分はアスパラガスのような味と食感です。



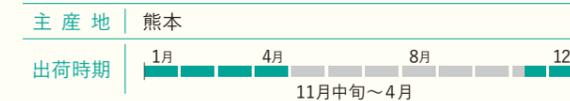
菊池水田ごぼう

菊池地域の水田で栽培。色が白く曲がりが少ないのが特徴。あくが少なく風味豊かで、柔らかな食感です。



水前寺せり

熊本市の江津湖近くの豊富な湧水を利用して栽培されています。あくが少なく、歯ごたえのある食感です。



上津深江すいか

天草郡茶北町の緩やかな傾斜地にある日当たりのよい畑で栽培。旧盆用のすいかとして人気です。



食材の宝庫くまもと

豊かな自然が生み出す多彩な農林水産物

熊本県は、世界最大級のカルデラを有する阿蘇や、美しい島々からなる天草に代表される素晴らしい自然にあふれ、地下水など水資源にも恵まれています。天草地方を除いて全体に内陸性気候で、暖かい沿岸部、夏と冬の寒暖差が激しい地域、冷涼な山間部があります。降水量が多いことも特徴です。変化に富んだ地形や気候に合わせて、多彩な農林水産物が生産されています。

県央地域

熊本 夏は暑く、冬は氷点下まで気温が下がるなど気温差が激しい地域。野菜と果樹は県内でもトップレベルの産地です。

上益城 熊本県の中央に位置し、地形と気象ともに変化に富んだ地域です。米、野菜、果樹、茶など多様な品目が生産されています。

宇城 宇土半島と平野部、山間に分かれ、県内でも有数の農業地帯。柑橘類、しょうが、れんこん、かきなどの生産量は県内上位を占めています。



天草地域

天草 大小120余りの島々からなる地域。温暖な海洋性気候を活かし、柑橘類や野菜、早場米を生産。天草大王(地鶏)など畜産も盛んです。



くまもとの海域

有明海 潮の干満差が大きく、日本最大の干潟が広がります。あさりなどの採貝漁業や、のりの養殖が盛んです。

八代海 八代、芦北、天草によって囲まれた内湾です。あさり、たちうおなど多様な水産物の産地で、入江や島の周辺では、養殖が盛んです。

天草灘 対馬暖流の影響を受け、あじ、たい、いかなどの好漁場。穏やかな入江では、たい、くるまえび、ぶりなどの養殖が行われています。

イラストの凡例

米	メロン	たまねぎ	れんこん	河内晩柑	肉用牛	たけのこ	まだい(養殖)
トマト	きゅうり	アスパラガス	ごぼう	晩白柚	乳用牛	あさり	くるまえび(養殖)
ミニトマト	いちご	しょうが	かんしょ	なし	豚	たちうお	ふぐ類(養殖)
なす	キャベツ	にんじん	温州みかん	くり	天草大王	このしろ	しまあじ(養殖)
すいか	レタス	だいこん	甘夏みかん	茶	しいたけ	のり(養殖)	まあじ(養殖)
			不知火類(デコボン)				

各地域における品目別の生産量上位5品目から抜粋

全国トップクラスの生産量

熊本県は都道府県別農業産出額が全国5位(令和4年)。米・野菜・果実・畜産がバランスよく生産され、全国でも有数の農業県です。海面漁業および養殖業の産出額は全国第12位、海面養殖業産出額は全国第4位(令和3年)。全国でもトップクラスの生産量を誇る農林水産物が数多くあります。



全国1位 トマト、すいか、カリフラワー、不知火類(デコボン)、生きくらげ、くまもとあか牛



全国2位 なす、メロン、しょうが、なつみかん、くり、養殖まだい、しまあじ、たちうお、ふぐ類



全国3位 いちご、アスパラガス、乾しいたけ、たけのこ、牛乳、養殖くるまえび、このしろ

※全国順位は令和3年度(2021年度)時点

県北地域

玉名

阿蘇外輪山を水源とする菊池川が南北に流れ、肥沃な水田地帯を形成しています。米や野菜、みかんなどの果樹、畜産など、多彩な農業生産活動が行われています。



鹿本

すいかやメロンの生産が盛んで、良質な米を産出。中山間地域では、古くから茶やくりが栽培されています。

菊池

阿蘇外輪山に接する中山間地、菊池川・白川流域に広がる平野・台地からなる自然豊かな地域。県下の畜産地帯で、野菜や米の生産も盛んです。

阿蘇

夏は涼しく、冬には積雪がある地域。冷涼な気候を活かした夏秋野菜の産地です。あか牛の放牧が行われ、牛肉や生乳の生産量は全国トップクラスです。



県南地域

八代

江戸時代からの干拓事業で形成された平野部では米やメロンなどを栽培。「はちべえトマト」で知られる冬春トマトは日本一の産地です。中山間地域では、しょうがや晩白柚などが生産されています。

球磨

九州山地に囲まれた盆地で、中央を日本三大急流の一つ、球磨川が流れます。米や野菜、果樹、畜産と多彩な農業生産が行われ、茶、くり、ももは、県下1位の生産量。



芦北

八代海の海岸線に沿って起伏に富んだ地形が続き、平坦な土地が少ない地域。温暖な気候を活かして果樹栽培が盛ん。サラダたまねぎは全国的に知られています。

くまもとの農林水産物情報

くまもとのアグリ&フード

熊本県産の農林水産物や加工品についての情報を発信するWebサイト

くまもと アグリ&フード 検索



くまもと地産地消SNS「KUMA RICH」

地産地消をテーマに、熊本県産品の情報を届ける公式SNS



写真提供: ©熊本県観光連盟

*A lot of
delicious food!*



熊本県

〒862-8570 熊本県熊本市中央区水前寺6丁目18-1
流通アグリビジネス課 TEL.096-333-2470

熊本県 流通アグリビジネス課

検索

熊本の食材情報はこちら▶

「くまもとのアグリ&フード」

熊本県産の魅力あふれる食材情報を発信

