米（こめ）

～ 多彩な品種が魅力の北海道米 ～

品種名	品種の特徴
ゆめぴりか 特A	北海道米を代表する良食味米。 白いごはんそのものを味わうのがおすすめ。
ななつぼし 特A	バランスに優れた味わい、冷めてもおいしさ長持ち。お弁当やお寿司、朝ごはんに。
ふっくりんこ	粘りがやや強く、ふっくらした食感が自慢。 おにぎりや和食全般、魚介系との相性抜群。
きらら397	適度な粒感があり、かむほどに甘み豊か。 丼もの、ピラフ、チャーハンに最適。
きたくりん	病気に強く、農薬の使用を削減。 どんなおかずにも合わせやすいのが特徴。

生産の状況

◆ 北海道は、新潟県に次ぐ全国第2位の米の産地で、30年産の生産量515千トンは、全国（7,780千トン）の7%を占めています。

◆ 主力品種の「ゆめぴりか」、「ななつぼし」は、30年産食味ランキングで最高ランクの『特A』を獲得※！

※ 一般財団法人 日本穀物検定協会調べ。
「ゆめぴりか」は8年、「ななつぼし」は9年連続獲得（参考品種を含む）。

[調理の例]

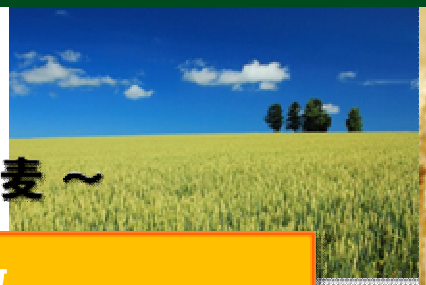
栄養成分の特徴

◆ お米の主成分である炭水化物は、体作りに欠かせない三大栄養素のひとつで、体の中でブドウ糖に分解されてエネルギーに。

◆ お米には、血や筋肉などに必要なたんぱく質のほか、ビタミンやミネラルも多く含まれており、とても栄養バランスの良い食べ物。

小　麦

～ ブレンドで多彩な用途に利用可能な道産小麦 ～



品種名	品種の特徴
きたほなみ	北海道で最も多く作られている、日本めん用中力小麦。製粉性・製めん適性に優れる。
ゆめちから	「きたほなみ」等の中力粉とのブレンドにより、パン・中華めんに適する超強力小麦。
キタノカオリ	パン適性に優れた硬質秋まき小麦として初めて認定された強力小麦。
はるきらり	製パン適性に優れたパン用「春まき小麦」。
春よ恋	パン・中華めん・ピザなどに適している「春まき小麦」。

[調理の例]

生産の状況

◆ 北海道は、作付面積（121千ha）、生産量（474千トン）で全国の6割を占める国内最大の小麦産地（30年産）。

◆ 道内の作付面積のうち、3／4が日本めん用、1／4が近年増加傾向にあるパン・中華めん用小麦。

◆ 小麦は収穫時期の天候が品質に大きく影響するため、大型機械や大規模施設で短期間に収穫・乾燥調製が行われます。

栄養成分の特徴

◆ 小麦の全粒粉には、炭水化物を主体に、多くの体内酵素の正常な働きを手助けするマグネシウムや、赤血球を作るのに必要な鉄・銅、味覚を保つ亜鉛といったミネラル分が豊富に含まれています。

◆ さらに、炭水化物からのエネルギー産出を助けるビタミンB_1、たんぱく質からのエネルギー産出を助けるビタミンB_6も豊富。

ばれいしょ

～ 多彩な品種で用途も様々な道産ばれいしょ ～

品種名	品種の特徴
（だんしゃくいも）男爵薯	肉色は白。でんぷん質が高くほくほくした味わい。コロッケやマッシュポテト、粉ふきいもに最適。
キタアカリ	肉色は黄色。ビタミンCが豊富。粉ふきいも、ポテトサラダ、コロッケ、じゃがバターにおすすめ。
とうや	肉色は黄色。皮をむいても変色しにくく、スープ、肉じゃがなどの煮物、ポテトサラダにおすすめ。
メークイン	黄色みがかった肉色。きめ細かな粘質で煮くずれしないので、煮物に最適。関西で大人気。
ホッカイコガネ	肉色は淡い黄色。調理後の黒変が少なく、フライ加工に最適。

生産の状況

◆ 北海道のばれいしょ生産量は、1,742千トン（30年産）で、全国の8割を占める国内最大の産地。

◆ 北海道で収穫されるばれいしょのおよそ半分がでんぷん用で、そのほか、スーパー等で販売される生食用、ポテトチップスなどの加工用に利用されています。

栄養成分の特徴

◆ ばれいしょには、抗酸化作用を持つビタミンCが豊富に含まれているほか、銅やビタミンB_6が含まれています。

◆ でんぷんが主成分であるため、加熱によってビタミンCを破壊せずに摂取することができます。

［ 多様な品種 ］

［ 調理の例 ］

たまねぎ

作物の特徴

北海道産のたまねぎは、辛味が強くスッキリした味わいが特徴。身が締まっていて型崩れしにくいため、炒め物におすすめ。

生産の状況

◆ 北海道のたまねぎ生産量は、797千ﾄﾝ（29年産）で、全国の65%を占める国内最大の産地。

栄養成分の特徴

◆ たまねぎに含まれる「ケルセチン」には、血液サラサラの血流改善効果などが認められています。

［ 調理の例 ］

にんじん

作物の特徴

日本で生産されるにんじんのほとんどが「西洋にんじん」。その西洋にんじんを日本で初めて導入したのが北海道です。

［ 調理の例 ］

生産の状況

◆ 北海道のにんじん生産量は、193千ﾄﾝ（29年産）で、全国の32%を占める国内最大の産地。

栄養成分の特徴

◆ 緑黄色野菜の中でもカロテンの含有量がトップクラス。ビタミンAも豊富で、にんじん50gで一日分を賄えます。

その他農産物

作物名	作物の生産状況や特徴
大　豆　全国1位	生産量は全国トップの84千トン（39%・30年産）。体に必要な栄養素がたっぷりの「畑の肉」。
小　豆　全国1位	国産小豆の93%（39千トン・30年産）が北海道産。道産小豆は、抗酸化活性が高い特徴。
そ　ば　全国1位	生産量は全国トップの12千トン（40%・30年産）。
かぼちゃ　全国1位	生産量は全国トップの98千トン（49%・29年産）。西洋かぼちゃの栽培は、明治時代の北海道が始まり。
ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ　全国1位	生産量は全国トップの3,460t（13%・29年産）。本格的なアスパラ栽培は北海道岩内町が始まり。
ｽｲｰﾄｺｰﾝ　全国1位	生産量は全国トップの94千トン（41%・29年産）。札幌大通公園の「焼きとうきび」は北海道の夏の風物詩。
だいこん　全国1位	生産量は全国トップの172千トン（13%・29年産）。夏だいこんの約半分は北海道産（13万トン）。
ながいも　全国1位	生産量は全国トップの64千トン（46%・29年産）。薬膳料理のスープの材料として台湾でも人気。
トマト　全国2位	生産量は62千トン（9%）で、熊本県に次ぐ第2位。中でも夏秋トマト（53千トン）は全国トップ。
うち 加工用トマト	品種「なつのしゅん」は抗がん作用がある機能性成分として注目されるリコピンが多く含まれる。
ミニトマト　全国2位	生産量は15千トン（11%）で、熊本県に次ぐ第2位。
ごぼう　全国2位	生産量は16千トン（11%・29年産）で、青森県に次ぐ第2位。道央では春に収穫する地域もあり。

作物名
ねぎ
キャベツ
はくさい
ほうれんそう
こまつな
みずな
しゅんぎく
にんにく
さつまいも
ピーマン
なす
セルリー

作物名
レタス
サニーレタス
リーフレタス
ブロッコリー
パプリカ
小玉すいか
メロン
山わさび
もやし
もち米
大麦
マッシュルーム

きのこ

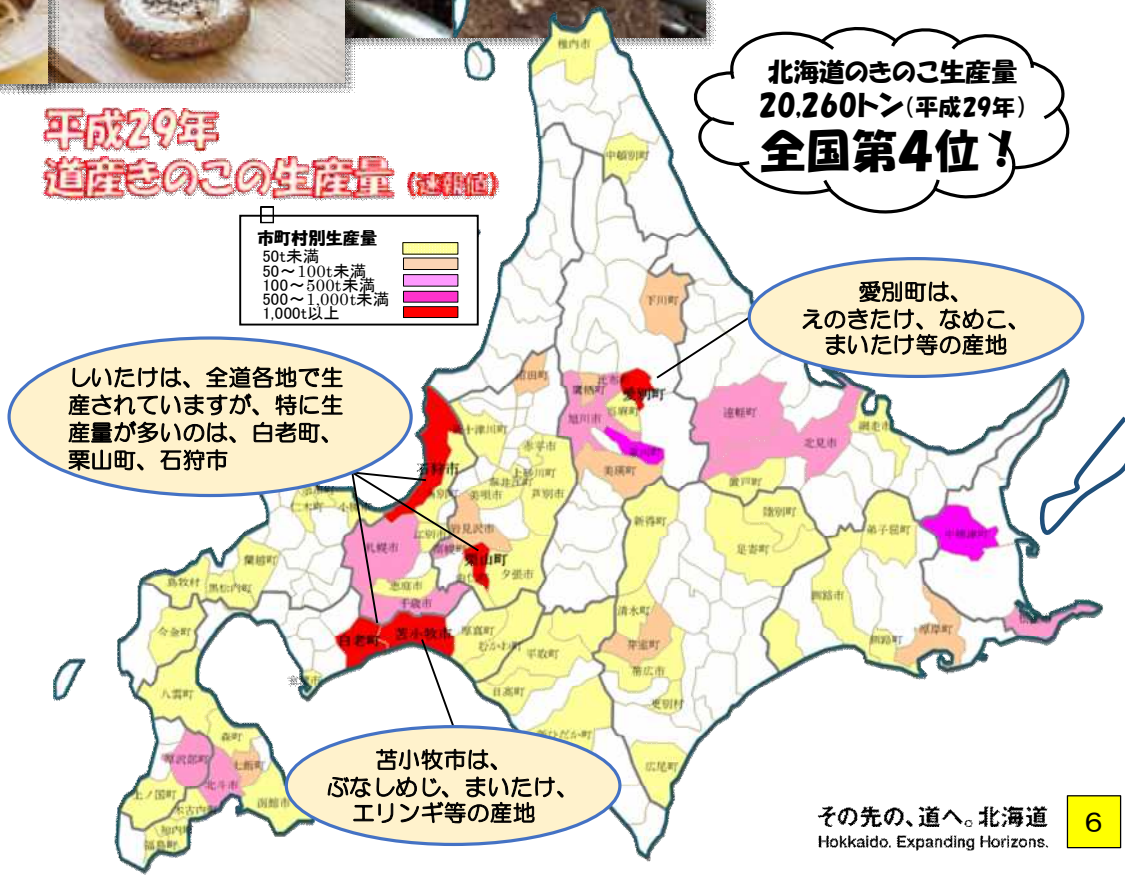
品目名	特徴など
生しいたけ	生産量は8千トンで、全国第2位。

生産の状況

◆ しいたけは、北海道で最も多く生産されているきのこ。道産しいたけの9割以上は菌床栽培で生産されています。

栄養成分の特徴

◆ しいたけはローカロリーな食材。免疫力を高めるレンチナン、β-Dグルカンも含まれています。

［ 調理の例 ］

北海道では、およそ2万トンのきのこが生産されています（生産量全国第4位）。
栽培技術が進み、種類も豊富です。