

高い山からの雪解け水が  
美味しいお米の秘密だよ!

# 山の旬 早見表

# 海の旬 早見表

絶好のポイントが多いと  
釣りファンにも人気だよ!

**冬 (winter)**

- アスパラ菜
- 生しいたけ ※通年
- 生わさび ※通年
- 米 (コシヒカリ・こしいぶぎ・もち米・酒米)
- 原木なめこ
- 里芋

**春 (spring)**

- 山菜 (ぜんまい・うど・たらの芽・竹の子・きんぶき・よもぎ 等)
- いちご (越後姫)

**夏 (summer)**

- 越の丸茄子
- メロン (タカミ・アールス)
- オクラ
- トマト
- きゅうり

**秋 (autumn)**

- ぶどう
- 大豆
- いちじく
- そば

糸魚川市早川地区の圃場

**冬 (winter)**

- キアンコウ (アンコウ)
- アカガレイ (アカアサバ)
- ハタハタ
- アカムツ (ノドグロ)
- かます
- アオリイカ
- ヤリイカ
- 鮭

**春 (spring)**

- ニギス (メギス)
- ウスメバル (セイカイ)
- マダイ
- マアジ

**夏 (summer)**

- ベニズワイガニ
- タチウオ (カタナ)
- バイ貝・サザエ
- イシモスク (モゾク)

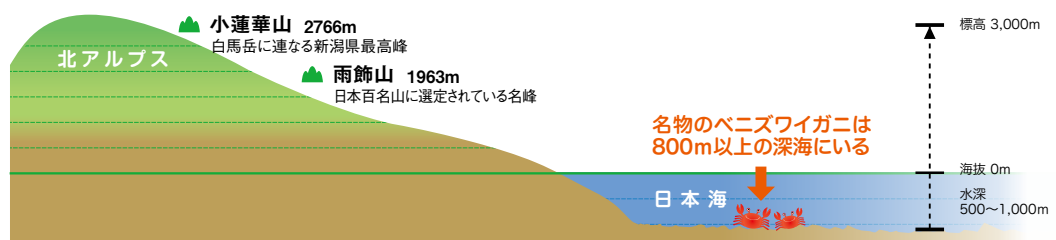
**秋 (autumn)**

- ホッコクアカエビ (南蛮エビ・甘エビ)
- ノロゲンゲ (ゲンギョ)

B級グルメ 糸魚川ブラック焼きそば

荒波あんこうの吊るし切り

※天候などの影響により、若干ずれが生じる場合があります。あくまでも参考程度にお考えください。



## 北アルプス3,000mから、日本海-1,000mの深海へ。高低差4,000mの起伏が生んだジオパークの「食」。

標高1,000~3,000m級の山々に抱かれるような地形の糸魚川。複数の谷が形成され、それぞれの清流沿いで古くから米作りが行われてきました。ミネラルを多く含んだ冷たい雪解け水が、甘く粘りのあるお米と農産物を育みます。また、糸魚川の海は俗に「どんぶか」と呼ばれ、海岸から急激に深くなっています。遠く離れた沖へ出なくても漁ができることから、とれたてがすぐに漁港に届きます。複雑な海底地形によって魚種が多く、少量多品種ながら良質な魚介類の宝庫です。