

# 晴れの国 おかやま

知ったい 食べたい 話したい

## おいしい岡山 大集合

旬を迎えるフルーツなど、岡山の風土が育んだ全国に誇る食材のおいしさの秘密を紹介します。

本県は、温暖な気候、豊かな水をたたえた三大河川、北に冷涼な蒜山高原、南に広大な干拓地と風光明媚な瀬戸内海など、多様な自然環境に恵まれており、そこで育まれる農林水産物もまた、全国に誇れる強みです。

県では、儲かる産業としての農林水産業の確立を目指し、その実現に向け、マーケティングの強化とブランディングの推進などの施策を展開し、岡山の農林水産物の魅力を国内外へ伝え、認知度向上と消費拡大を進めています。

県民の皆さんもぜひ恵み豊かな県産食材を味わってください。

岡山県知事 伊原木 隆太



教えて!



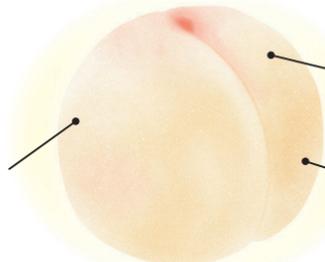
岡山の果物栽培の歴史は何と150年!

### まもなく旬を迎える岡山の桃とぶどう!

#### 岡山の桃の特徴

岡山の桃は白い果皮が特徴の白桃が主流。1玉ずつ丁寧に袋かけを行う育ちにより直射日光が当たらず、皮が薄くとろけるような柔らかさの上品な白桃に仕上がります。糖度センサーでしっかり甘さもチェックしています。

手に持った時にやわらかさを感じ、ツメの先で皮をめくられるようになった頃が最もおいしい食べ頃



芳醇で甘い香りがして、くぼみの周辺が青くなく、乳白色になったら食べ頃

種側より皮に近い部分の方が甘みが強い

#### おいしい食べ方

●追熟は常温で。食べる30分～1時間前に冷蔵庫に入れて冷やすとベスト。完熟した桃は切り口の変色が早いので手早く切る。

#### シーズン中、さまざまな品種の白桃を次々と出荷

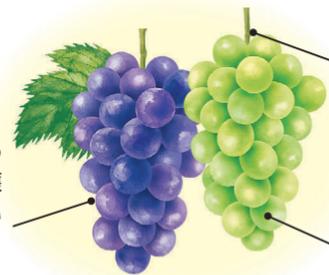
	6月			7月			8月			9月			11月			12月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
はなよめ																		
日川白鳳																		
加納岩白桃																		
白鳳																		
清水白桃																		
おかやま夢白桃																		
川中島白桃																		
白麗																		
瀬戸内白桃																		
恵白																		
白皇®																		
冬桃がたり																		

※出荷時期は目安です。地域により異なることがあります。

#### 岡山のぶどうの特徴

明治19年に導入されたマスカット・オブ・アレキサンドリアの高品質安定生産技術が、多くの品種の礎になっており、糖度が高く、大粒で、房形がきれいに整っていることが特徴です。

黒・赤系色が濃く鮮やかでハリがある。ぶどうを保護する白い粉が付いている方が新鮮



軸がしっかりしていて緑色(茶色になっていない)

粒にハリがあって大きさがそろっている

#### おいしい食べ方

●房の上の方が糖度が高い。食べる30分前に冷蔵庫に入れて冷やすのがおすすめ。粒で保存する時は軸を2mmほど残してカットする。

#### 岡山のぶどうの主な品種(出荷時期)

	5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
マスカット・オブ・アレキサンドリア																								
ピオーネ																								
シャインマスカット																								
オーロラブラック																								
紫苑(しえん)																								

※出荷時期は目安です。地域により異なることがあります。

## 夏野菜で食卓に彩りを

### 紫紺色に輝く 千両なす

県南部を中心に通年出荷され、特にハウス栽培のものは品質日本一の評価を得ている、岡山を代表する野菜です。

#### おいしい食べ方

果皮のツヤは新鮮な証！浅漬けがおすすすめですが、チーズを乗せて焼いたり、軽く炒めたなすにディップソースをつけておしゃれにどうぞ。



### 岡山と言えば 桃太郎トマト

県中北部の夏季冷涼な地域で作られています。太陽をさんさんと浴びて育ったトマトにはおいしさがギュッと詰まっています。

#### おいしい食べ方

甘味と酸味のバランスがよく、肉質がしっかりしているため、サラダやパスタに加えるなど、おいしい食べ方が無限大です。



### 太陽に向かって一直線！緑の鮮やかなアスパラガス

県中北部を中心に栽培され、春から秋まで出荷されます。鮮やかなグリーンが特徴です。

#### おいしい食べ方

春芽は甘味が強いので、シンプルに塩ゆいで。夏秋芽は爽やかな風味があり、オリーブオイルで肉や魚と一緒に炒めるのがおすすすめ。



## 食べて夏バテ知らず、モ〜元気！

### 伝統ある和牛肉 おかやま和牛肉

古くから良質な和牛の産地として知られる岡山県。おかやま和牛肉は、その中でも厳しい認定基準を満たした特別な黒毛和牛のブランドです。



### 白桃の恵みで育った牛肉 清麻呂

県営食肉地方卸売市場が生んだブランド牛肉。県名産の白桃を含んだエサで育ち、赤身と脂身のバランスの良さが魅力です。



#### おいしい食べ方

おかやま和牛肉は、きめ細かくて柔らか。舌にとろける霜降りが絶品です。純粋な和牛のうまみを味わうため、ステーキやしゃぶしゃぶなどシンプルな料理がおすすすめ。ヘルシーでしっかりとした歯ごたえが特徴の清麻呂は、焼肉をはじめ、ローストビーフでも食べ応えがあります。

### 黄金色に輝く蒜山のジャージー牛乳

蒜山高原は、ジャージー牛乳の生産量が日本一。ジャージー牛乳は、乳脂肪分が多く、ほんのり黄金色に輝く色味と濃厚な味わいから「ゴールデンミルク」とも言われています。



#### おいしい食べ方

そのまま飲んでコクのある風味を楽しむのはもちろん、濃厚な味わいのソフトクリームやヨーグルト、チーズなどの乳製品もおすすすめです。



# 岡山の食 おいしさの秘密

## 潮風が運ぶ初夏のごちそう



### ハモ

梅雨から秋頃まで獲れます。あっさりとした白身は夏の暑さ乗り越えるのにぴったり。

#### おいしい食べ方

湯引きやお吸い物、フライなど幅広い料理で楽しめます。



### マダコ

1年中獲れますが、暑い夏には栄養たっぷりのマダコを刺身などでさっぱりと食べるのが合います。

#### おいしい食べ方

刺身やカルパッチョなど食感を活かした食べ方がおすすすめ。



### マナガツオ

岡山県では6～8月頃に獲れます。身や骨も柔らかく優しい味わいが特徴。

#### おいしい食べ方

照り焼きや塩焼き、煮付けが一般的ですが、お刺身も絶品。



### 岡山のおいしい海幸レシピはこちら



53魚種179レシピを紹介した電子書籍



### TOPICS 1

#### 愛されて100年 ～朝日米～



大正14年に県奨励品種に採用され、今年で100年。朝日米は粘りが少なく、ほんのりとした甘味と、歯ごたえ、そして何より冷めても変わらないおいしさが特徴で、毎日のご飯としてはもちろん、県の郷土料理である「ばらすし」などのお寿司にも最適です。

### TOPICS 2

#### 6月は牛乳月間



岡山県産生乳100%で製造された牛乳・乳製品には、県が定めた「ももっち」の認定マークが付いています。このマークの付いた、安心・安全な県産の牛乳をぜひご賞味ください！

### TOPICS 3

#### 県庁食堂の地産地消の取り組み



を使ったスイーツビュッフェも人気です。

- 営業時間 / 11:00～18:00 (LO17:30)
- 休み / 土・日曜、祝日
- おかやま晴れの国食堂 Tel. 086-233-0080







イベントなどについては変更となる場合があります。事前にご確認ください。

## 岡山県で起業！ 地域課題解決型起業を支援



地域の課題を解決するために起業や事業承継、第二創業にチャレンジする方を募集しています。事業計画の採択者には起業支援金（最大200万円）を支給。申請要件など、詳細はHPをご覧ください。

締 6/30 (月) 17:00

岡山県 起業支援金 検索

問 岡山県地域課題解決型起業支援金事務局 ☎ 086(286)9696

## 消費者ホットライン188に相談！



消費者庁サイト



契約や悪質商法によるトラブル、製品やサービスによる危険等について困ったときは、「消費者ホットライン」局番なしの188（いやや）にご相談ください。

音声ガイダンスに従って郵便番号の入力等を行うことで、お近くの消費生活相談窓口へつながります。

問 暮らし安全安心課 ☎ 086(226)7346

## 国民健康保険証が 更新されなくなります



市町村窓口

現在の国民健康保険証の有効期限は令和7年7月31日までとなり、新たに発行はされません。今後は、マイナ保険証の利用登録をされている方はマイナ保険証を、そうでない方はお住まいの市町村から交付される有効期限1年の資格確認書（有効期限令和8年7月31日まで）をご使用ください。



問 長寿社会課 ☎ 086(226)7327

## 9年ぶり！岡山に インターハイがやってくる



令和7年度全国高等学校総合体育大会（インターハイ）は、7月23日（水）～8月20日（水）に中国5県を中心に開催されます。

県内5市で7競技が行われます。9年ぶりにインターハイがやってくる今夏。会場に足を運び、大会を盛り上げましょう！



問 令和7年度全国高等学校総合体育大会岡山県実行委員会事務局 ☎ 086(226)7599

## 注目 おでかけ情報

### 岡山後楽園

お田植え祭

時 6/8 (日) 11:00～14:00

観蓮節

時 7/6 (日) 4:00～8:00

☎ 086(272)1148



### 生涯学習センター

新登場 太陽の丘公園「ギャラクシーランド」

・全長約60mのソフトローラー滑り台  
・4m×4mのトランポリン など

☎ 086(251)9751

### 県立博物館

学ぶ、つながる江戸時代の人びと

時 5/10 (土)～6/29 (日)

☎ 086(272)1149



太陽の丘公園「ギャラクシーランド」



岡山後楽園 生涯学習センター 県内文化情報

## トップクラブチーム情報

### J1リーグ (サッカー) ファジアーノ岡山

時 6/15 (日) vs アビスパ福岡  
7/5 (土) vs サンフレッチェ広島  
7/20 (日) vs ヴィッセル神戸  
場 JFE 晴れの国スタジアム



岡山県マスコット「ももっち・うらっち」

### なでしこリーグ1部 (サッカー) 岡山湯郷 Belle

時 6/15 (日) vs ニッパツ横浜FCシーガルズ  
6/29 (日) vs ASハリマアルビオン  
場 美作ラグビー・サッカー場



県内スポーツ情報

### なでしこリーグ2部 (サッカー) 吉備国際大学 Charme 岡山高梁

時 6/7 (土) vs パニーズ群馬FCホワイトスター  
6/28 (土) vs FCふじざくら山梨  
場 神原スポーツ公園多目的グラウンド



問 スポーツ振興課 ☎ 086(226)7440 ※日程・会場などは変更になることがあります。詳しくは各チームのHPをご覧ください。

# プレゼントアンケート



今月号の紙面のわかりやすさについて、皆様のご意見をお聞かせください。

- ① とても分かりやすい
- ② 分かりやすい
- ③ どちらでもない
- ④ 分かりにくい
- ⑤ とても分かりにくい

回答者の中から抽選で  
6名にプレゼント

食物繊維たっぷりの  
もち麦（キラリモチ）を使った  
「美を作る。美作もち麦BOX」



応募締め切り 7月11日 (金)

### 応募方法

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、アンケートの答え（①～⑤）、本紙の感想を記入して、WEBサイトまたは、はがきでご応募ください。

● WEBサイト（県ホームページ）

岡山県広報紙 検索

● はがき

〒700-8570（住所不要）

岡山県公聴広報課

「晴れの国おかやま6月号」係

※当日消印有効。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

※プレゼントは、県または提供元から発送します。

※個人情報、目的外に使用しません。

応募はこちら



～お詫び～

「晴れの国おかやま」4月号に掲載した3面の地方創生推進室の問い合わせ番号に誤りがありました。

正しくは ☎ 086(226)7086

深くお詫びするとともに訂正させていただきます。

### アイコンについて

時	日時・期間	場	場所	人	対象・募集人数
問	問い合わせ	¥	料金	締	応募・申込締切
休	定休日	☎	電話		

この紙面に掲載している情報は2025年4/28(月)時点のものです。次号は8月発行(予定)

岡山県への施策提案や、事務事業の改善提案は「県政への提言」にお寄せください。

正確に対応させていただくため、次の方法によりお願いします。

はがき・封書/〒700-8570(住所不要)  
岡山県庁「県政への提言」係  
FAX/086-234-0500

※お寄せいただいた個人情報は、目的外に使用しません。



県政への提言受付フォーム

- 県庁、県民局、市町村役場、郵便局、コンビニ（ファミリーマート、セブン-イレブン、ローソン）などでも入手できます。
- 岡山県では財源確保のため広告を掲載しています。

リサイクル適性(A) この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。この広報紙は環境に配慮した植物油インキを使用しています。