人参 春

春先は甘みがたっぷり。
ミニサイズでカラフルなにんじんも。

オススメの食べ方

茹でたり、生で食べたり、グラッセにしたり、調理方法を問わずそれぞれ違った旨みを味わえる。甘いのでお子様にもぜひ。

キャベツ 春 冬

横須賀野菜の定番。

オススメの食べ方

早春キャベツは歯ごたえと甘みが特徴で、春キャベツは柔らかさが特徴。どちらもそのまま食べることで優しい甘みが口の中で広がる。コールラビは炒め物や煮物に最適。

カブ 春 秋

あやめ雪カブは皮が紫色と白色のグラデーション。
陽のあたる部分が色付く。

オススメの食べ方

あやめ雪カブは、生のままサラダ、浅漬けにするとパリッと食感。バターやオリーブオイルでソテーすると、とろける食感に。

カボチャ 夏

個性的なカボチャがたくさん！料理に合わせて使い分けるとおいしさがさらにアップ。どれも甘くて濃厚。

オススメの食べ方

コリンキーは生でサラダに。ロロンは加熱するとほくほくして滑らかな味わいに。バターナッツはねっとり濃厚で、ポタージュがおすすめ。

パプリカ 夏

甘みがあり、苦みはほとんど感じられない。夏にもっとも栄養価が高くなる。

オススメの食べ方

生のままサラダにしたり、ピクルスにしたりするのもおすすめ。焼いたり煮たり火を通してもザクッと肉厚。

横須賀の 大地の恵

——— 横須賀野菜は彩り

とれたてのシャキッと感、みずみずしさ。
生食で味わう自然の甘み。
海のミネラルたっぷりの土と
太陽の光がはぐくんだ大地の恵。

ズッキーニ 夏

焼くとジューシー。実はカボチャの仲間。イタリアンとフレンチの定番。

オススメの食べ方

焼いたり、レンジで温めたり、ラタトゥイユにしてもおいしい。

トマト 夏

青臭さのない濃厚な味わい。種類も豊富。完熟どりにこだわっている。

オススメの食べ方

完熟したトマトは生でそのままいただくのが一番。塩、ドレッシングをかけたアレンジも。

オクラ 夏

夏の定番。栄養価が高く夏バテ予防に。

オススメの食べ方

オクラのネバネバは熱に強いので加熱がおすすめ。紅オクラはサラダにすると食卓が鮮やかに。加熱しすぎると緑色になってしまうので注意。

ナス 夏

「よこすか水なす」はかながわブランドに登録。

オススメの食べ方

白ナスはフライに最適。よこすか水なすは生。青ナスは水分が多く、加熱料理すると、トロッとやわらかに。

ビーツ 夏 冬

色鮮やかで食卓が明るくなる。実はほうれん草の仲間。

オススメの食べ方

スライスして、生で食べると甘みがあっておすすめ。茹でたり、焼いたり火を通すと、ぐっと甘みが増してやわらかくなる。

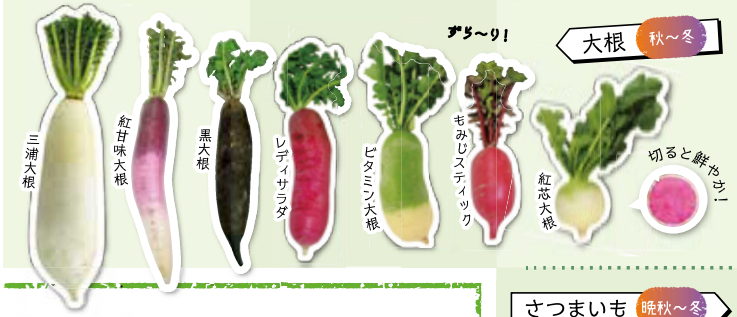
青パパイヤ 晩夏〜秋

ほんのり甘くシャキシャキとした食感。さわやかな後味が食欲をそそる。

オススメの食べ方

生でも火を通してもおいしい。スライスしてサラダ、炒め物、漬物などアレンジのバリエーションが豊か。

大根 秋〜冬



種類豊富で彩り豊か！サラダや野菜スティックなど、用途に応じて色を選べる楽しみもあり。

オススメの食べ方

生食で大根の甘みを味わうとおいしい。

さつまいも 晩秋〜冬

横須賀は気候条件に恵まれ、いも掘りができる。収穫しても楽しく、食べてもおいしいさつまいもは万能。

オススメの食べ方

焼き芋、ふかし芋、天ぷら、大学芋、スイートポテトなどメインからスイーツまで何でもOK！

カリフラワー 冬

白、オレンジ、紫、黄緑とカラーバリエーションあり。ロマネスコは濃厚な甘みが特徴。

オススメの食べ方

茹でたり、レンジで温めたりしたあと、オリーブオイルと塩をかけて素材の味を楽しむ。

白菜 冬

タイニーシュシュは、生食できるミニ白菜。みずみずしくシャキッとした味わい。

オススメの食べ方

鍋や漬物はもちろん、生のままサラダにして食べるとシャキッと感がより味わえる。

フルーツ それぞれ

横須賀はみかんやいちごが有名。季節によって旬のくだもの狩りが楽しめる。

いちごは一粒一粒に甘みがギュッとつまっている。
みかんは酸味と甘みが絶妙。
メロンは陽射しを浴びて甘くなる。

牛乳・卵・牛肉 通年

しぼりたての牛乳はクリーミーな味わい。
和牛はトロける脂がおいしい。
卵は産みたてのため、新鮮で濃厚。ぜひ卵かけご飯で！