



桃

栽培の中心は砂礫を含んだ水はけの良い地質の紀の川流域。中でも「あら川の桃」は和歌山を代表するブランド。

注目成分	果糖、ナイアシン
主な機能性	疲労回復、エネルギー補給、腸内環境を整える
主な産地	紀の川市、かつらぎ町
旬	6月上旬～8月中旬

山椒

全国シェア1位の生産量の山椒。「山椒香味油」は、どんな料理にもあう調味料として人気上昇中。



注目成分	サンショオール、シトロネール
主な機能性	消化不良の改善、基礎代謝の向上、血圧降下
主な産地	有田川町、紀美野町
旬	5月中旬～8月上旬

マグロ／カツオ／サバ／アジ／タチウオ

瀬戸内海や太平洋に面し、リアス式の海岸線の紀伊半島の漁場は変化に富み、水揚げされる魚も、マグロやカツオなどの回遊魚からサバやアジなど沿岸で獲れるものまで多種に渡る。

注目成分	EPA、DHA
主な機能性	生活習慣病予防、脳の活性化

●マグロ	
主な漁協	天然：勝浦 養殖：和歌山東
旬	11月～4月
●カツオ	
主な漁協	枯木灘～熊野灘にかけての漁協
旬	2月～5月(上り)・9月～11月(戻り)
●サバ、アジ、タチウオ	
主な漁協	紀州日高、比井崎(サバ・アジ) 有田箕島(タチウオ)
旬	秋(サバ)・通年(アジ・タチウオ)



梅

和歌山の梅といえば、みなべ町で生まれた最高級品種「南高梅」が有名。実は非常に大きく厚く、柔らかいのが特徴で、優れた機能性成分の宝庫。

注目成分	クエン酸、カリウム、オレオノール酸など
主な機能性	食中毒予防、疲労回復、血液浄化作用
主な産地	みなべ町、田辺市
旬	5月中旬～7月上旬



ミニトマト

「赤糖房」や「優糖星」など多くのブランドが開発されるなどミニトマトの生産も盛ん。



注目成分	リコピン、ルチン、γ-アミノ酪酸
主な機能性	美白・美肌効果、血流改善、高血圧予防、抗ストレス作用
主な産地	印南町、日高町、海南市
旬	通年

柚子

酸味と風味豊かな柚子。龍神村などでは柚べしに加工され、酒の肴やご飯のおかずとして親しまれている。

注目成分	有機酸、リモネン
主な機能性	疲労回復、冷え性の改善
主な産地	古座川町、有田川町
旬	10月下旬～12月上旬



生姜

和歌山は全国でも有数の産地で、最近ではJAわかやまが販売する「生姜丸しばり」和歌山ジンジャーエール」も人気。

注目成分	ジンゲレン、ジンゲロール(ショウガオール)
主な機能性	食欲増進、免疫力向上、血行促進
主な産地	和歌山市
旬	6月中旬～10月上旬



北山村でのみ自生していた幻の果実。飲料やジャムなど多くの加工品が開発され、インターネットで販売されている。

注目成分	ナリルチン
主な機能性	花粉症の緩和
主な産地	北山村
旬	10月下旬～11月下旬



邪払
ジャバラ

キウイフルーツ

絶妙な甘みと酸っぱさが人気のキウイフルーツは「栄養素の宝庫」といわれる。

注目成分	ビタミンC、カリウム、食物繊維
主な機能性	免疫力向上、高血圧予防、腸内環境を整える
主な産地	紀の川市、海南市
旬	11月上旬～3月下旬



食べて内側から健康になる!

和歌山県産食材機能性ガイド

和歌山には美味しいだけでなく、健康や美容に効果的な食材がいっぱい。心を癒し、身体を癒す。『おいしい!健康わかやま』が応援します。



和歌山県では「美味しい」だけでなく、食品の機能性にも着目した冊子、「和歌山県産食材機能性ガイド」を発行しています。

イチジク

優しく自然な甘さのイチジクは、食物繊維を多く含み、ミネラルバランスにも優れた女性に人気の果実。

注目成分	水溶性食物繊維、カリウム、アントシアニンなど
主な機能性	腸内環境を整える、高血圧予防、眼精疲労
主な産地	紀の川市、和歌山市
旬	7月中旬～10月下旬



ウスイエンドウ

和歌山は日本有数の生産地。関西では人気が高く、春には豆ご飯が一番のごちそうとして親しまれている。

注目成分	ビタミンB1、フラボノイド、カロテンなど
主な機能性	疲労回復、高血圧予防、糖尿病予防
主な産地	印南町、日高川町、みなべ町
旬	11月中旬～5月下旬



醤油

和歌山生まれの醤油。湯浅町や御坊市には、今も昔と変わらない製法を守る醤油蔵が残っている。

注目成分	メチオノール、醤油多糖類
主な機能性	生臭さを消す、静菌作用、免疫調整機能
主な産地	湯浅町、印南町
旬	通年



シラス

前浜で獲れたイワシの稚魚を、すぐその場で茹であげ釜揚げしらすに。春だけでなく秋しらすも美味しい。

注目成分	カルシウム、ビタミンD
主な機能性	精神の安定、骨の形成
主な産地	紀伊水道
旬	4月中旬～6月下旬(春シラス)



柿

「柿が赤く色づく」と医者が青くなる」といわれるほど身体にいい果物。最近ではヘルシーで飲みやすい「柿酢」も人気。

注目成分	カリウム、タンニン
主な機能性	高血圧予防、美容と健康、抗酸化作用
主な産地	かつらぎ町、紀の川市、橋本市、九度山町
旬	9月下旬～12月中旬

