



いちば
ハマの市場流!



赤ちゃんとお魚ご飯

とりわけ離乳食レシピブック



9か月～1歳半ごろまでのお子さんがある方向け

横浜中央卸売市場本場

はじめに



離乳食は、赤ちゃんが成長していくにつれて回数・量が増えていきます。そのため固さや味付けがまっているのか、アレルギーが出ないかなど心配なことも多く、赤ちゃんの食事づくりに時間がかかりすぎてしまう方もいるかも知れません。赤ちゃんの食事を第一に考えすぎて、お母さん・お父さんの食事は後回しになっていませんか？

本レシピブックで紹介するとりわけ離乳食レシピは、大人と赤ちゃんで同じ食材を使いながら、家族全員の食事を作る方法を紹介しています。このようにとりわけて作ることは、ご飯作りの時間短縮になるだけでなく、ご家族全員の食事のバランスや味付けにも気をつけることができます。

なぜ市場で「離乳食レシピ」？

しじょうほんじょう
横浜市中央卸売市場本場でこの「とりわけ離乳食レシピブック」を発行したのは、取扱品目である魚や野菜といった生鮮食料品のおいしさを、もっと若い世代に知ってもらいたいという思いからです。水産白書によると、最近は特に40歳代以下の方の魚介類の摂取量が少なくなってきています。しかし魚は種類が多く、身もほぐしやすいことからとても離乳食に適しています。また豊富なうまみ成分があるため、だし汁との相性も良いです。

掲載されているレシピは和食や洋食、麺類との合わせ方などいろいろな用途に対応できるようにしました。ぜひ、ご家庭で季節ごとの旬の食材を使った料理をつくり、食事を楽しんでください。

※大人のメニューには、おすすめの副菜を写真で紹介しています。

このレシピブックは神奈川県栄養士会の監修のもと、市場の事業所内保育園であるこまつな保育園や市場で働く卸売業者、仲卸業者の方にご協力頂き作成しました。



目次



P.4 離乳食の進め方の目安

P.6 基本のだしの取り方

P.8 魚と野菜の旬を知ろう！

P.10 春のとりわけレシピ

- ◆ タイと春キャベツのミルフィーユ風
- ◆ 9か月～11か月…タイと春キャベツのスープ
- ◆ 1歳～1歳半…タイと春キャベツのにゅうめん

P.12 夏のとりわけレシピ

- ◆ アジのピザトースト
- ◆ 9か月～11か月…アジのパンがゆ
- ◆ 1歳～1歳半…アジのパングラタン

P.14 秋のとりわけレシピ

- ◆ サケのコーンクリームシチュー
- ◆ 9か月～11か月…サケのシチューライス
- ◆ 1歳～1歳半…サケのクリームパスタ

P.16 冬のとりわけレシピ

- ◆ タラのおろし煮
- ◆ 9か月～11か月…タラのみぞれうどん
- ◆ 1歳～1歳半…タラのおろし煮花ふ添え

P.18 通年のとりわけレシピ

- ◆ カジキのもみじ焼き
- ◆ 9か月～11か月…カジキのコロコロステーキ
- ◆ 1歳～1歳半…カジキのロールサンド

P.20 かながわの地魚を食べよう！

P.21 食卓を支える野菜の裏側

P.22 横浜市中央卸売市場本場とは

離乳食の進め方の目安



離乳食は食事に慣れるための練習です。

離乳食を与えるときは、赤ちゃんの発達に合わせて、素材や献立、調理方法を変えていきます。しかし、この時期の赤ちゃんは、月齢の目安通りに食べてくれるとは限りません。それぞれの赤ちゃんに合わせた進め方でよいのです。楽しい雰囲気の中で、食べる体験をさせてあげることで、「食べる力」を育みながら、食生活をはじめとする生活のリズムを作りましょう。

	5～6か月頃 ごっくん期	7～8か月頃 もぐもぐ期
食べ方の 発達の目安	はじめは口を開けたまま飲み込むことが多いですが、だんだんと口を閉じて飲み込めるようになります 	舌と上あごを使って食べ物を押しつぶせるようになり、もぐもぐと口を上下に動かすようになります 
回数・固さ の目安	1日1回 なめらかにすりつぶした状態(ヨーグルトくらい)	1日2回 舌でつぶせるかたさ(豆腐くらい)
野菜の調理法 一回あたりの目安量	やわらかく煮て、すりつぶして煮汁でのばす。 (ひとさじずつ増やしていく) 	やわらかく煮て、粗つぶしにする。 葉ものはやわらかく煮て、みじん切りにする(20～30g) 
魚の調理法 一回あたりの目安量 ※10gの目安…刺身一切れ	新鮮な白身魚を煮て、身をすりつぶして煮汁でのばす。 (ひとさじずつ増やしていく) 	新鮮な魚を煮て、ほぐしたりすり身にする。パサつくようなら煮汁を加える。(10～15g) 

味付けについて

もぐもぐ期までは味付けは必要ありません。だしの風味を活かしましょう。3回食になったら、少しずつ味付けをしていくと料理の幅が広がります。ただし、味付けは風味がつく程度にし、薄味を心がけましょう。

とりわけはここから！

9～11か月頃

かみかみ期

食べ方の
発達の目安

舌がよく動くようになり、食べ物を歯ぐきにのせてかみつぶせるようになります



回数・固さ
の目安

1日3回
歯ぐきでつぶせるかたさ(バナナくらい)

野菜の調理法
一回あたりの目安量

やわらかく煮て、5～6ミリ角にする。葉ものはやわらかく煮て、粗みじんにする。(30～40g)



魚の調理法
一回あたりの目安量

新鮮な魚を煮魚、みそ煮、塩焼き、ムニエルなどにする。(15g)



12～18か月頃

ぱくぱく期

形のあるやわらかいものを歯や歯ぐきでかみつぶせるようになります



1日3回
歯ぐきでかめるかたさ(肉団子くらい)

やわらかく煮て、ひと口大にする。葉ものはやわらかく煮て、1センチ幅に切る。(40～50g)



新鮮な魚を煮魚、みそ煮、塩焼き、ムニエルなどにする。(15～20g)



基本のだしの取り方



昆布だし



5~6か月頃から

素材の持ち味を生かすシンプルな味
赤ちゃんが味わうはじめてのだし

おすすめ料理
鍋物、湯豆腐、
煮魚、酢の物、
など

【材料】 作りやすい分量
水…1ℓ 昆布…約5g(10cm×5cm角1枚程度)



1 昆布を濡れたふきんで拭く。



2 鍋に水を入れ30分くらい浸けておく。鍋を中火~弱火にかける。



3 アクを取り除きながらゆっくり沸騰直前まで煮だす。(弱火で10分くらいが目安)沸騰直前になれば昆布を取り出し、できあがり。

＼注意！／

昆布をぐつぐつと煮てしまうと、海藻臭さやえぐみなどが出やすくなります。



かつおだし



7~8か月頃から

和食の料理に合う基本のだし

おすすめ料理
煮物、だし巻き卵、
和え物、お浸し、
汁物など

【材料】 作りやすい分量
水…1ℓ かつお節…20g



1 鍋に水を入れ、火にかける。沸騰したら弱火にしてかつお節を入れる。



2 弱火のまま2~3分煮立たせる。アクが出たら取り除く。



3 火を止めてしばらく置き、かつお節が沈んだらペーパータオルでこして、できあがり。

赤ちゃん用のだしだけ
取りたいときは…

急須やカップで取るのがオススメ。
市販のかつお節(1パック)を
茶こしに入れて
お湯を注げばだしが完成。



いりこだし

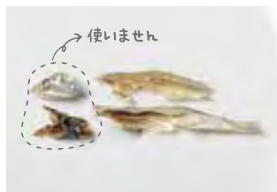


独特のコクがあり、
海の風味豊かなしつかりとした味のだし

[材料] 作りやすい分量
水…1ℓ いりこ…30g

9か月頃から

おすすめ料理
味噌汁、煮物、
おでん、麺つゆ
など



1 いりこの頭と腹わたを取り除く。30分以上は水につける。



2 中火にかけ、アクを取り、煮立てないように火を弱めて7~8分煮出す。



3 ペーパータオルでこす。

\\いろいろな魚のだし\\



あごだし

かつお、いりこのほかに魚のだしとしてあごだしがあります。あごとは主に九州地方でトビウオのことをいい、旨味とコクのある黄金色の上品なだしが取れます。

\\冷蔵庫の中で一晩おくだけ\\ 水だしの作り置き



基本の手順にそってだしを取ることもおすすめですが、忙しい方には昆布・かつお節・いりこなどのお好みのものを、1ℓの水につけ冷蔵庫で一晩おけばだしを取ることができます。だしの材料はお茶パックにいれておけば、こす手間も省け、簡単に本格的なだしを手軽に味わうことができます。
(冷蔵庫で保管し、風味が落ちないように3日以内に使いきりましょう)

\\だしを取った後は…/ だしがらのふりかけ(かつお)



塩分が低いので、赤ちゃんも安心して食べられます!

[材料]

だしがら ……30g(乾燥時)
ごま ……大さじ1
しらす ……50g
きざみのり ……適量
ごま油 ……大さじ1/2

1. 鍋にだしがらを入れ、中火で炒り水分をとばす
2. 下茹でしたしらすを1に入れる
3. ごま油を加え、だしがらが細かく崩れパリパリとしてきたらごま油を加える
4. 最後にきざみのりを入れ、混ぜ合わせる



おさかなマイスター/だしソムリエ/お魚かたりべ(水産庁長官任命)
齋藤 融さん(水産物部卸売業者)

「だし」ってなんでしょう?昆布、かつお節、いりこ、干しいたけ、野菜などいろいろあります。動物性、植物性の素材から「うまみ成分」を抽出した液体を「だし」と呼びます。

天然素材から抽出した「だし」は、味覚の形成には重要です。また、だしの「うまみ成分」は、消化を促進させる働きがあります。昆布には、グルタミン酸。かつお節・いりこは、イノシン酸の成分が含まれています。赤ちゃんが最初を知る「うまみ成分」は、「グルタミン酸」です。それは、母乳と羊水に含まれているからです。昆布だしを飲むと優しい味に感じられ、ほっとしませんか?

豆知識として「三大うまみ成分」をうまくブレンドするとさらにうまみが増すことも知られており、昆布(植物性)×かつお節(動物性)などもお試しください。

魚と野菜の旬を知ろう！

食材には他の時期よりも新鮮で美味しく食べられる旬の時期があり、栄養価も高くなるほか、たくさん流通するため価格も安くなるものが多いです。ここでは離乳食に使用しやすい食材を中心に、市場のプロがおすすめの魚や野菜を紹介しています。普段の買い物やご飯作りで、少しでも旬を意識して料理を作ってみませんか？

お魚

春



タイ



カレイ



サワラ

夏



アジ



イサキ



スズキ

秋



サケ



シラス



サバ

冬



タラ



ブリ



ヒラメ



お野菜



春



春キャベツ



新玉ねぎ



春にんじん

夏



トマト



きゅうり



トウモロコシ

秋



ブロッコリー



さつまいも



かぼちゃ

冬



だいこん



ほうれん草



こまつな

※消化のよい白身魚、赤身魚、青魚の順に食べさせましょう。
※しらすはエビやカニが含まれていることがあり、甲殻類アレルギーが出る場合があります。

※繊維質が強い野菜(ごぼう・アスパラなど)やえぐみが強い野菜(セロリ・春菊など)、
香味野菜(しょうが、みょうが、にんにくなど)は離乳食では使えません。

魚と野菜の豆知識を市場で働くプロからご紹介！

お魚



おさかなマイスター
村松さん（水産物部仲卸業者）

プロの知識を活用しよう！ 魚屋さんでの頼み方

「離乳食でおすすめの魚はありますか？」と聞けば、その日に仕入れた魚の中で一番おいしいものを提供してくれるはず。お店によっては、丸のままの魚だけでなくパックのものも骨抜きを頼むことができます。丸の魚を切り身にしてもらったら、脂の多い腹側は大人で、背側をお子さんにと使い分けるといいですよ。

お魚の冷凍保存について

魚を冷凍する時は、生の状態ではなく、加熱調理（煮魚・焼き魚など）してから冷凍し、1週間以内には食べきましょう。また、冷蔵庫で一旦温度を落としてから冷凍庫に入れるのもポイントです。ただし刺身など生ものは冷凍には向きません。

お野菜



野菜ソムリエ上級プロ
清水さん（青果部卸売業者）

よく言われる緑黄色野菜って どんなもの？

緑黄色野菜は主に色の濃い野菜（にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、ブロッコリー、トマトなど）を指します。緑黄色野菜には、βカロチンが多く含まれ、体の中でビタミンAに変わり、体の調子をととのえます。旬の時期はさらに栄養価がアップします。日々の食卓で、少し意識して取り入れてみましょう。

野菜の保存について

野菜はその野菜が育っていた状態で保存すると比較的長持ちすると言われています。冷蔵庫のスペースの問題もありますが、葉物野菜は立てて保存すると良いでしょう。カットしていなければ、玉ねぎやなす、イモ類などは冷蔵庫に入れず、常温で保存した方が長持ちします。



春

レンジで簡単!

タイと春キャベツのミルフィーユ風

9か月～11か月 タイと春キャベツのスープ

1歳～1歳半 タイと春キャベツのにゅうめん



おすすめ副菜
菜の花と
卵の炒め物

ばくばく期

かみかみ期

【材料】
大人2人分



タイ(刺身用さく)・・・150g
 春キャベツ……………4～5枚
 酒……………小さじ2

A {
 みりん…小さじ1/2
 ごま油……………少々
 ねりわさび……………適宜
 醤油……………小さじ1

【赤ちゃん用追加食材】

9か月～11か月 そうめん(乾)…10g
 だし*1 ……150ml

だしは昆布が
おすすめ

1歳～1歳半 そうめん(乾)…20g
 だし*1 ……200ml
 醤油 ……1～2滴

*1 だしの取り方は、P6・7を参考にしてください。 ※赤ちゃんによって食べる量は個人差があるため、とりわける量を合わせて大人の分量を調整してください。

[大人用]



1 タイをそぎ切りにし、酒を振って5分おく。キャベツは3~4cm幅に切る。



2 シリコンスチーマー(または深めの耐熱皿)にキャベツとタイを交互に重ねる。

ここで
といわけ

3 電子レンジで2~2分半(500w)かける。タイはほぐして見て、加熱具合をみる。
最後にAのたれを添えて、完成。

[赤ちゃん用]

大人の3からタイのそぎ切り2枚、キャベツ1枚分を取ります。(かみかみ期・ばくばく期共通)

9か月~11か月 かみかみ期



1 タイをほぐし、キャベツはみじん切りにする。ゆでる前のそうめんを2cmの長さに切る。



2 だしで1を煮る。

1歳~1歳半 ばくばく期



1 タイをほぐし、キャベツは1cm角に切る。そうめんをゆでしておく。



2 だしでタイとキャベツ、そうめんを入れて煮、麺が柔らかくなったなら、最後に醤油を1~2滴たらし味を整える。

こまんな保育園から
頑張るママ・パパへの
アドバイス

Q.「離乳食の固さが成長に合っているかわからない」

A. お子様の月齢だけを参考にして進めるのではなく、
お子様の舌の動きにも注目してみてください。

- 前後に動かす…ヨーグルトくらいの固さ
- 前後上下に動かす…絹ごし豆腐くらいの固さ
- 前後上下左右に動かす…バナナくらいの固さ
- 前後上下左右に細かく動かす…肉団子くらいの固さ

夏

朝食や軽食に!

アジのピザトースト

9か月～11か月 アジのパンがゆ

1歳～1歳半 アジのパングラタン

おすすめ副菜
サニーレタスと
りんごのサラダ

ばくばく期

かみかみ期

【材料】
大人1人分



アジ……1尾(刺身用2枚)
食パン………1枚
とろけるチーズ……20g
ピーマン………1/2個

玉ねぎ……………1/8個
ミニトマト…………2個
小麦粉、塩、コショウ、油…適宜

【赤ちゃん用追加食材】

9か月～11か月 牛乳…50ml
水……50ml

1歳～1歳半 牛乳…50ml

※赤ちゃんによって食べる量は個人差があるため、とりわける量に合わせて大人の分量を調整してください。

[大人用]



ここで
とりわけ

- 1 アジに、小麦粉をまぶしフライパンで焼く。



ここで
とりわけ

- 2 ピーマン、玉ねぎ、ミニトマトを食べやすい大きさに切る。



- 3 食パンの上に、アジと野菜、チーズのをせ、オーブントースターで焼き完成。
※お好みで塩コショウを振って下さい。

[赤ちゃん用]

大人の1、2からとりわけます。



- 1 (かみかみ期・ばくばく期共通)
ソテーしたアジの身をほぐす。野菜をみじん切りにし、食パン1/2を1cmのさいの目に切る。
(かみかみ期用のミニトマトは皮をむきましょう)

9か月～11か月 かみかみ期



- 2 1を容器に入れ、水と牛乳を加えレンジで1～2分加熱する。

1歳～1歳半 ばくばく期



- 2 1とチーズのをせ、牛乳を回しかけてオーブントースターで焼く。



こまんな保育園から
頑張るママ・パパへのアドバイス



Q.「魚の骨を間違って与えてしまわないか心配です。」

A. ゆでてから裏ごししたり、すり鉢でなめらかにしたり、ピンセットで骨抜きすると安心ですが、大変な時は既に骨が抜かれている、お刺身や切り身を使うのも良いですよ。

秋

牛乳・小麦アレルギー対応メニュー

サケのコーンクリームシチュー

9か月～11か月 サケのシチューライス

1歳～1歳半 サケのクリームパスタ

好みやアレルギーの状況によって、パンやご飯、ショートパスタなど様々な主食に合わせて下さい！

おすすめ副菜
マスカット



【材料】
大人2人分



生サケ ……切り身2切れ
玉ねぎ ……1/2個
ブロッコリー ……6房
しめじ ……1/2パック

じゃがいも ……1個
クリームコーン缶 ……小1缶
無調整豆乳 ……200ml
米粉 ……大さじ2

塩、油…適量

【赤ちゃん用追加食材】

9か月～11か月 軟飯…80g

1歳～1歳半 ショートパスタ…30g

※小麦アレルギーの場合はグルテンフリーの Pasta や米粉のパンを使用してください。 ※赤ちゃんによって食べる量は個人差があるため、とりわける量に合わせて大人の分量を調整してください。

[大人用]



ここで
とりわけ

- 1 ブロccoliは小房にわけてゆでる。玉ねぎ、じゃがいもとしめじを小さめに切る。
(赤ちゃんも食べられるように、小さめに切ってください)



ここで
とりわけ

- 2 油をひいたフライパンでサケを焼き、皮を取り3~4等分に切り分ける。



- 3 鍋に玉ねぎ、じゃがいも、しめじを入れ弱火で炒める。



- 4 豆乳に米粉を加えてよく混ぜ、3が柔らかくなったらクリームコーン缶とともに加え、焦がさないように温める。最後にブロッコリーとサケを加え、塩で味を整える。

[赤ちゃん用]

▶ 大人の1、2からとりわけます。

9か月~11か月 かみかみ期



- 1 ブロccoliとサケを細かく切る。

1歳~1歳半 ぱくぱく期



- 1 ブロccoliとサケを一口大の大きさに切る。



- 2 サケやブロッコリーを入れる前の、大人の4からとりわけ(かみかみ期おたま1杯、ぱくぱく期おたま2杯程度) 1を加え、焦がさないように温める。最後に塩をほんの少し入れ、味を整える。



こまんな保育園から
頑張るママ・パパへのアドバイス



Q. 「スプーンで食べたがりますが、うまく食べられないようです」

- A. 食べにくそうにしているなら、使用しているスプーンの大きさを意識して食材をカットしてみてください。スプーンにのる大きさに食材を切ることで、すくいやすく口に運びやすくなります。自分で食べられる満足感
は自信をつけ、食べる意欲へとつながります。

冬

和食を使ったとりわけレシピ!

タラのおろし煮

9か月～11か月 タラのみぞれうどん

1歳～1歳半 タラのおろし煮花ふ添え

おすすめ副菜
きんぴらごぼう、
かぼちゃの和え物

ばくばく期

かみかみ期

【材料】
大人2人分



生タラ ……2切れ
塩 ……小さじ1/3
片栗粉 ……小さじ1
だいこん ……80g

だし汁 ……1.5カップ
酒 ……大さじ1
醤油 ……小さじ1
ほうれん草 ……100g

にんじん ……20g
青ねぎ ……適量

【赤ちゃん用追加食材】

9か月～11か月 うどん ……40g 1歳～1歳半 花ふ ……2～3個

※赤ちゃんによって食べる量は個人差があるため、とりわけの量に合わせて大人の分量を調整してください。

[大人用]



1 タラに塩を振って、10分置き、水気をとって3等分にしてから片栗粉をまぶす。



2 だいこんは皮をむいてすりおろす。ほうれん草はゆでて3cmに切り、にんじんをいちょう切りにしゆでる。



ここで
とりわけ

3 鍋にだし汁と酒、おろしただいこんを入れ、中火にかけ、煮立ったら1を入れ弱火で6分煮る。タラに火が通ったら醤油を加える。ほうれん草、にんじん、青ねぎを盛り付ける。

[赤ちゃん用]

大人の3から、醤油を入れる前のタラ(大人の1/3程度)と煮汁(1杯程度)をとりわけます。

9か月~11か月 かみかみ期



1 タラの皮と骨を取り除き身をほぐす。



2 ゆでたほうれん草を1~2cmに刻み、タラと煮汁、にんじんと短く切ったうどんを合わせて煮る。

1歳~1歳半 ばくばく期



1 タラの皮と骨を取り除き身を荒くほぐす。



花ふを使えば
簡単に彩り
鮮やかに!

2 タラと煮汁に刻んだほうれん草と花ふを加えてさっと煮る。



こまんな保育園から
頑張るママ・パパへのアドバイス



Q.「いつも食べてくれるのに、全然食べなくなってしまった。」

A. 食欲にはムラがある子もいます。そんな時はちょっとした工夫で食べることの楽しさを育ててあげましょう。彩りを鮮やかにして、花形や星形にカットしたり、視覚効果を狙うのも食べる意欲を育てる一つです。

通年

いつでも買えるお魚をアレンジ!
カジキのもみじ焼き

9か月～11か月 カジキのココロステーキ

1歳～1歳半 カジキのロールサンド

おすすめ副菜
アボカドとポテトの
ホイル焼き、
リーフサラダ、
ミネストローネスープ、
十六穀米

ばくばく期

かみかみ期

【材料】
大人2人分



カジキ ……2切れ
塩 ……少々
にんじん ……40g
パセリ ……少々

マヨネーズ ……大さじ1と1/2
(またはマヨネーズドレッシング)
サラダ菜 ……4枚

【赤ちゃん用追加食材】

9か月～11か月 ブロッコリー

1歳～1歳半 食パン ……1枚

※赤ちゃんによって食べる量は個人差があるため、とりわける量に合わせて大人の分量を調整してください。

[大人用]



1 にんじんをおろし、みじん切りにしたパセリとマヨネーズを和える。



2 カジキに塩を振り、1 を塗る。(かみかみ期は塗りません) ぱくぱく期はカジキを1cm幅に切りましょう。



ここでとりわけ 3 魚焼きグリルで6~7分焼く。

[赤ちゃん用]

9か月~11か月 かみかみ期



大人用と一緒に焼いたカジキを1cm角に切り、ゆでたにんじんとブロッコリーも同じ大きさに切る。

1歳~1歳半 ぱくぱく期



大人と同じ手順でもみじ焼きを作り、食パンに乗せて巻き、ラップで包み食べやすい大きさに切る。

パンに巻かずにそのまま食べてもOK!



こまんな保育園から
頑張るママ・パパへのアドバイス

Q. 「テーブルや床に食べ散らかして困る。」

A. 食べることに慣れてくると、自分で食べたい時期がやってきます。食べ散らかしたとしても、エプロンとテーブルの下にレジャーシートや新聞紙を敷いて、こぼすのをOKにして自分で食べる意欲を育ててください。激しくこぼしながらも、自分で食べようとする子は一人で上手に食べられるようになる日も早いですよ。

水産物部の取り組み

かながわの地魚を食べよう！



追っ駆けのせりの様子

東京湾・相模湾の2つの海に面する神奈川県では、県内26の漁港から様々な魚が水揚げされています。これらの海には、約1500種類もの魚がいると言われており、豊かな自然の恵みを受けた美味しい魚を楽しむことができます。

横浜中央卸売市場水産物部では、「^お追っ^か駆け」と呼ばれる朝どれの魚が、その日のうちにせりにかけられることが特徴で、新鮮な地魚を市内・県内の飲食店やスーパーなどに販売しています。

市場開放日で地魚を買おう！



業務用市場のため、普段は一般の方は入ることができませんが、毎週土曜日の午前8時から10時まで市場を開放し、一般の方も市場でお魚を購入できる日を設けています！

当日は仲卸店舗から様々な魚を購入できるだけでなく、マグロの解体ショーなど各種イベントを開催しています。



マグロの解体ショー



市場から仕入れを行っている飲食店や小売店の情報については、こちらのHPからご覧ください。

横浜市場直送店登録制度

検索

食卓を支える野菜の裏側



全国各地の産地から野菜や果物が集まる様子

栽培技術の向上により、ほとんどの野菜が年間を通じて流通販売されています。例えば、夏が旬のトマトも一年中スーパーで購入できるのはそのためです。

市場では、安定的に生鮮食料品を供給するため、長い日本列島を上手く利用し、「産地リレー」を行っています。野菜のプロがその野菜の一番おいしい時期・産地を見極め、集荷する産地を変えていくのです。

また、より良い野菜を市場に集めるため、事前に産地に行って生育状況を確認しています。これにより、台風や豪雨などの災害が発生した時でも、集荷する産地をすばやく変更し、指定野菜14品目※は必ず皆さんのもとに届くようにしています。

指定野菜14品目とは…？ ※令和8年度からブロッコリーが追加され15品目になる予定

消費量が多く、国民生活にとって重要な野菜のことを指します。（「野菜生産出荷安定法」に規定）

市場ではこれらの品物を安定して供給するだけでなく、価格も安定して供給するように努めています。



キャベツ



玉ねぎ



だいこん



レタス



トマト



はくさい



にんじん



きゅうり



じゃがいも



ねぎ



なす



ほうれん草



ピーマン



さといも

横浜市中央卸売市場本場とは

横浜市中央卸売市場本場は、全国で3番目、東日本で最初の中央卸売市場として、昭和6年2月11日に神奈川区山内町に開場しました。横浜市を代表するみなとみらいや横浜駅などに近い市内中心部に位置しており、高速道路や幹線道路にもアクセスしやすく、流通に便利な立地が特徴です。

野菜や果物などを扱う青果部・魚や貝などを扱う水産物部の2部門のほか、物販・配送・飲食などの事業を市場内で営む関連事業者などがあります。



中央卸売市場の役割

魚や野菜といった生鮮食品を取り扱う卸売市場は、生産者に安定的な販路を提供するとともに、市民の皆様へ生鮮食品等を安定供給する流通拠点の役割を担っています。生産者・流通事業者・消費者のそれぞれの立場からみた中央卸売市場の役割として主に3つのことが挙げられます。



生産者

1. 確実な販路の提供

日々生産される農水産物を受け入れ、需要と供給に応じた適正な価格形成を行っています。



小売業者・飲食店

2. 公正な価格での取引の場の提供

小売店や飲食店が、多種多様な農水産物をいつでも効率的に購入できる場を提供しています。



消費者

3. 安心・安全な生鮮食品等の安定的な提供

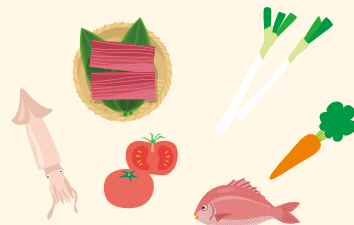
生鮮食品は季節や天候などによって入荷量が左右されることがありますが、日本各地・世界各地から生鮮食品を集め、市民の皆様へ安定的な提供に努めています。

食育・消費促進の取り組み

食の大切さや楽しさを実感してもらい、市場の理解を深めてもらうため青果部・水産物部では市内小学校などで食育出前授業を実施しています。また水産物部では魚食普及・消費促進を目的に、市場の新鮮な魚を使った料理教室も開催しています。



料理教室



出前授業
市内小学校
などで実施



青果



水産

市場開放
毎週土曜日
実施



横浜市場
まつり



市民に開かれた市場の取り組み

水産物部では、毎週土曜日に市場開放を開催し、一般客への販売や様々なイベントを通じて、市民の皆さまとの交流を図っています。また毎年秋には横浜市場まつりを開催し、鮮度抜群の食材のお買い物、模擬セリやマグロの解体ショーなどを行い、多くの市民の皆さまに楽しんでいただいています。



横浜市中央卸売市場

検索

発行者 横浜市経済局中央卸売市場本場経営支援課 横浜市神奈川区山内町1

TEL 045-459-3336 | FAX 045-459-3307 | MAIL ke-shien@city.yokohama.lg.jp

Facebookで市場の
情報発信を行っています！
皆さまからの「いいね！」
をお待ちしています！



監修／(公)神奈川県栄養士会 作成協力／こまつな保育園・横浜市場プロモーション委員会 発行／2019年6月 改訂／2024年12月

