

港南区

地産地消マップ

2022



2022



■ 地産地消とは？

「その土地でとれたものを、その土地で消費すること」

- 新鮮で美味しく、旬を味わえる
- 生産者の顔が見え、安全・安心
- 運搬距離が短いので、二酸化炭素の排出量が少なく、環境に優しいなどのメリットがあるといわれています。
地産地消を暮らしの中に取り入れてみませんか。

目次

市内産の農産物等が買える場所

P2~4

- 1 こぼやさい 2
- 2 ちぼり堂 2
- 3 せんざん本店 港南台店 3
- 4 JA横浜日野支店 直売会 3
- 5 港南区産野菜の直売会 3
- 6 かねこふあ〜む 4
- 7 「ハマッ子」直売所 メルカートいそご店 4
- 8 「ハマッ子」直売所 舞岡や 4

市内産農産物をメニューに取り入れている飲食店 (よこはま地産地消サポート店)

P5

- 9 daidokoro 5
- 10 パステル 5

市内産農産物等が買えるスーパーマーケット

P6~7

- 11 ヨークフーズ 港南中央店 6
- 12 イトヨーカドー 上永谷店 6
- 13 日限山デポ 7
- 14 無印良品 港南台パーズ 7

市内産野菜の健康レシピ

P8~9

※掲載情報は、令和4年11月の情報です。

※季節や農産物の状況等によっては営業していない場合や、営業日・時間や取り扱っている品目などが変更されている場合があります。最新情報は、各店舗にお問い合わせください。

全体マップ

地図はおおよその位置を表しています。
正確な位置と多少異なる場合があります。

- 野菜・果物の直売所
- よこはま地産地消サポート店
- スーパーマーケット



「港南区デジタル観光マップ」でも本マップの情報をご覧になれます！

港南区
デジタル
観光マップ

「ふるさと港南のまち自慢ガイドブック」の
地図をデジタル化！



他にも
港南区の
魅力スポットが
いっぱい！



市内産の農産物等が 買える場所



港南区内や近隣区の、野菜や果物等の直売所や、
市内産の農産物等を取り扱う販売店の情報を紹介します。

1 こぼやさい

- 🏠 港南区日野5-10-18 タウンハウスK駐車場
- ☎ 090-5759-7194
- 🕒 夏季6～9月頃(火・金)、冬季11～2月頃(金)
9:00～12:00(なくなり次第終了)
- 🏪 季節の野菜



2 ちぼり堂

- 🏠 港南区港南台6-4-11
- ☎ 045-835-1383
- 🕒 10:00～17:00
【定休日】月・火・年末年始
- 🏪 はちみつ



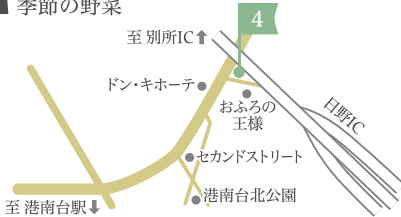
3 せんざん本店 港南台店

- 🏠 港南区港南台3-17-4
- ☎ 045-831-2855
- 🕒 夏季7・8月頃、冬季12・1月頃(週2回)
11:30~21:00(なくなり次第終了)【定休日】月※
- 🗄 季節の野菜 ※月曜日が祝日の場合、翌日の火曜日が休み



4 JA横浜日野支店 直売会

- 🏠 港南区日野中央2-44-10
- ☎ 045-833-1394
- 🕒 夏季7・8月頃、冬季11・12月頃(週1回)
9:30~(なくなり次第終了)
- 🗄 季節の野菜



5 港南区産野菜の直売会



- 🏠 港南区港南中央通10-1
港南公会堂前広場(または港南区役所)
- ☎ 045-847-8328
- 🕒 夏季7・8月頃、冬季11・12月頃(週1・2回)
9:30~(なくなり次第終了)
- 🗄 季節の野菜



6 かねこふあ〜む



🏠 戸塚区舞岡町1911

☎ 045-823-1222

🕒 11:00～17:00

【定休日】月・火

🗑 季節の野菜・果物

喫茶あとりえ

🕒 11:00～17:00

金・土・日 営業



7 「ハマッ子」直売所 メルカートいそご店



🏠 磯子区田中2-4-8

☎ 045-771-9081

🕒 8:30～17:00

【定休日】毎月第2火曜日・年末年始ほか

🗑 季節の野菜・果物



8 「ハマッ子」直売所 舞岡や



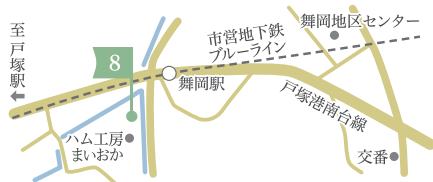
🏠 戸塚区舞岡町776

☎ 045-824-0075

🕒 7:30～12:00(土・日・祝 7:30～14:00)

【定休日】火・年末年始ほか

🗑 季節の野菜・果物



よこはま
地産地消
サポート店

市内産農産物をメニューに 取り入れている飲食店



市内で採れた旬の野菜や果物などをメニューに取り入れて、
地産地消に取り組む店舗を「よこはま地産地消サポート店」
として登録しています。



よこはま地産地消
サポート店はこちら

9 daidokoro



🏠 港南区上大岡西1-4-16 さんるーとビル1F

☎ 045-842-5257

🕒 (ランチ)【水～日】12:00～14:30

(ディナー)【火～金】17:30～22:00

【土日祝】17:00～22:00

🍴 イタリア料理



10 パステル



☎ 045-843-5837

🍴 弁当・惣菜

港南区役所等で定期販売を行っています。
曜日・時間が限定されていますので事前にお問合せ
下さい。ご要望に応じてのご注文も可能です。





市内産農産物等を買える スーパーマーケット



市内産の農産物等を取り扱う
スーパーマーケットの情報を紹介します。

11 ヨークフーズ 港南中央店

- 🏠 港南区港南中央通12-31
- ☎ 045-848-0860
- 🕒 9:00~22:00
- 📦 季節の野菜



12 イーヨーダー 上永谷店

- 🏠 港南区丸山台1-12
- ☎ 045-844-1711
- 🕒 (B1F(生鮮食品)・1F)9:00~22:00
- 📦 季節の野菜



13 日限山デポー

🏠 港南区丸山台3-43-18 パレスTSKII 1F
 ☎ 045-844-2464
 🕒 10:30～19:00 【休休日】日
 🗑 季節の野菜



14 無印良品 港南台バース

🏠 港南区港南台3-1-3 港南台バースB1・1F
 ☎ 045-835-0030
 🕒 10:00～20:00
 🗑 季節の野菜



「地産地消マップ」掲載希望の方へ

市内産農産物等を取り扱っていて、
 本誌掲載を希望するお店は
 ぜひ企画調整係へご連絡ください。



港南区役所区政推進課企画調整係

☎045-847-8328 ✉kn-kikaku@city.yokohama.jp



横浜農場

市内産野菜の健康レシピ

市内産野菜の健康レシピは、港南区のヘルスマイトが考案した、
簡単に調理できる体にやさしいレシピです。

港南区産野菜の直売会(P3)で販売のある野菜を使っています。

市内産の
野菜を
食べよう

その土地に暮らしている者にとって、同じ気候や風土でその季節にとれたものを食することが、よいもので自然であると言われています。地産地消は願ってもないものですね。新鮮な市内産野菜を使った料理を味わいながら、地産地消に取り組んでみませんか。

夏野菜

トマトときゅうりのじゃこサラダ



材料 (4人分)

トマト …………… 2個
きゅうり …………… 2本
生姜 …………… 小1片
大葉 …………… 5枚
しょうゆ …………… 小さじ2
A [ちりめんじゃこ …… 40g
ごま油 …………… 小さじ2

作り方

1. 材料の下ごしらえをする。
ちりめんじゃこ: Aを混ぜ、キッチンペーパーに広げる。電子レンジ(500W)で1分加熱。混ぜてさらに1分加熱し、きつね色に。
トマト: ひと口大の乱切りにする。
きゅうり: 縦に縞目にむいて乱切りにする。
生姜: 細かいみじん切りにする。
大葉: 細いせん切りにし、水にさらす。
2. ポールに、ちりめんじゃこ1/2と大葉以外の野菜を混ぜ合わせる。(冷蔵庫で冷やすとさらにおいしくなる)
3. 器に盛りつけ、ちりめんじゃこ1/2と大葉を散らす。

夏野菜

豚小間と茄子の南蛮だれ



材料 (2人分)

豚小間肉 …………… 140g
塩 …………… 少々
こしょう …………… 少々
片栗粉 …………… 大さじ1
茄子 …………… 2本
小葱 …………… 1~2本
黄パプリカ …………… 1/4個

南蛮だれ

A [酢・水 …………… 大さじ2
砂糖・醤油 …… 大さじ1
赤唐辛子 …… 1/2本

作り方

1. 材料の下ごしらえをする。
豚肉: 塩・こしょうをもみ込んで一口大に丸め、片栗粉をまぶす。
茄子: 2cm厚さの輪切りにする。(揚げる直前に切る)
小葱: 小口切りにする。
黄パプリカ: 種を取り幅2~3mmで縦に切る。
2. 鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ったら火を止める。
3. 170°Cに熱し茄子を半量ずつ片面揚げ焼きにしてペーパーに取り出す。次にパプリカを入れてさっと揚げる。
4. 豚肉も同様に揚げ焼きにする。
5. 1・3・4をざっくり混ぜ合わせ、器に盛りつけ、2をかける。小葱を散らす。

ヘルスマイト(食生活等改善推進員会)とは?

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに「栄養・運動・休養」の三本柱のもと、健康づくりの普及活動を行う、全国的に組織されたボランティア団体です。

推進員ひとりひとりが健康づくりを実践することを活動の基本とし、その体験に基づいた健康づくりの知恵や工夫を地域に広めています。



HPはこちら



冬野菜

ブロッコリーの中華酢の物



材料 (2人分)

ブロッコリー	100g
鶏ささみ	1本
A 酒	大さじ1
塩	少々
春雨(乾)	5g
赤ピーマン	1/2個
しょうゆ	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ1
B 酢	大さじ3
ごま油	大さじ1
塩	少々

作り方

1. 材料の下ごしらえをする。
ブロッコリー: 小房に分けて、サラダ油数滴(分量外)を加えた湯で茹でる。
春雨: 5 cmの長さに切って熱湯でもどす。
鶏ささみ: 耐熱皿にのせ、Aを振り、ふんわりラップをかけ、電子レンジ(500W)で1分半加熱する。蒸してもよい。冷めたらさいて、耐熱皿に残った水分に浸しておく。
赤ピーマン: 縦せん切りにする。
2. Bをボールに入れて合わせ、1を加えて混ぜ合わせる。



冬野菜

白菜とマッシュルームのクリーム煮



材料 (4人分)

白菜	500g
マッシュルーム水煮缶	80g
サラダ油	大さじ1
水溶き片栗粉	
[片栗粉・水]	大さじ1

作り方

1. 材料の下ごしらえをする。
白菜: 軸は長さ5〜6 cm、幅2 cm、葉は2 cm角に切る。
マッシュルーム: 薄切りにする。(スライス缶を使うとよい)
2. 中華鍋にサラダ油を熱し、白菜とマッシュルームを炒め、しんなりしたらAを加えて、2〜3分煮る。
3. 2にBを入れて火にかける。
 水溶き片栗粉でとろみをつける。

A スープ※ 300ml
 塩 小さじ1/2
 ※顆粒状の中華スープの素と水を使うと簡単。

B 生クリーム 200ml
 砂糖 大さじ1
 塩 小さじ1/2
 こしょう 少々



発行／港南区区政推進課 TEL:847-8328 FAX:841-7030
協力／港南区食生活等改善推進員会

令和4年11月