

湖西市の特産食材（例）

<p>浜名湖うなぎ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・浜名湖＝うなぎ のイメージは全国的に認知度が高い。 ・「浜名湖うなぎ」として地域団体商標を保有。 ・浜松市と競合する。 ・単価が高い。 ・皮膚や粘膜、目の健康を維持するために不可欠なビタミン A が豊富。蒲焼 1 尾に 1 日に必要な量の約 2 倍。
<p>豚肉</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・飼育頭数県内No. 1 ただし、市民の認知度は低い。 ・糖質を体内で燃やしエネルギーに変えるビタミン B1 が食品トップクラス。 ・幸福成分「アラキドン酸」が多く含まれる。 ・湖西市産の豚のみを扱う食肉加工所がないため、わずかな浜松産を加えて「とぴあ浜松ポーク」として流通。 ・養豚の臭気が市のイメージダウンに。
<p>しらす</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・遠州灘・駿河湾は広くしらすの産地。地域団体商標「田子の浦しらす」など。 ・他地域との差別化が必須。 ・県内で丼をブランド化している事例は見られない。 ・「しらす」は色素が無い稚魚の総称。地域によって魚種が異なる。
<p>クルマエビ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・県内では浜名湖で唯一水揚げされている。 ・グルタミン酸やグリシンといったアミノ酸が非常に豊富。 ・脂肪分がごくわずかで低脂肪高タンパク。 ・加熱すると赤くなるアスタキサンチンは非常に抗酸化力が高い。 ・クルマエビをタモですくう浜名湖伝統漁法「えびすき漁」が市内で体験できる。 ・価格帯は高め。
<p>キャベツ (キャンディキャベツ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・平成 1 2 年に開発。「とぴあのキャンディキャベツ」として J A とぴあが商標登録。 ・令和 2 年農業統計でキャベツの作付面積は県内No. 1 。 ・東京都で糖度 9 度以上の高糖度品種「スイーツキャベツ」として認定。
<p>牡蠣「プリ丸」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・新居町商工会が商標登録「あらいの牡蠣プリ丸」 ・シーズンは 11 月～4 月上旬。 ・加水処理していないことから加熱しても縮まずぷりぷりなまま食べられる。 ・近年気候変動などにより水揚げ量が大きく減少。 ・海湖館や関所での「牡蠣小屋」が人気。 ・生食はできない。 ・貧血や疲労を防止するビタミン B 1 2 や鉄、運動能力やスタミナを維持するグリコーゲンが豊富。
<p>浜名湖のり</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・浜名湖は現存する最古の海苔養殖場。2020 年で 200 年。 ・緑藻類のヒトエグサ属に分類される「青海苔」。一般的に食べられる「混ぜ海苔」は別途黒海苔を混ぜたもの。黒海苔は浜名湖ではほとんど生産されていない。 ・生海苔は生産地ならではの希少性がある。

もちがつお	<ul style="list-style-type: none"> ・かつおの種類ではなく、漁師が釣ってすぐに一本ずつ血抜きして冷やすことで、死後も硬くならずにもちもちの状態のものを指す。 ・例年 4 月半ばから 7 月初旬に水揚げされる。 ・時間の経過と共にもちもちの状態は失われていくので、地元でしか食べられない。
砂糖エンドウ	<ul style="list-style-type: none"> ・全国で湖西市と浜松市の一部でしか栽培されておらず、湖西市が生産量全国No.1。 ・「スナップエンドウ」よりも皮が薄く、さやの表面に豆のふくらみがしっかり現れているのが特徴。 ・一般的なサヤエンドウよりも糖度が高い。
セロリ	<ul style="list-style-type: none"> ・浜松の生産減により 2020 年に生産量県内No. 1。 ・とびあ浜松では「セルリー」の商標で出荷。 ・香りは「アピニン」「セネリン」といった栄養成分によるもので、精神を落ち着かせる鎮静作用があり、イライラや頭痛を和らげる効果がある。 ・苦味成分「フラボン」は抗酸化力が強く老化防止に効果的。血糖値の改善効果も。
みかん	<ul style="list-style-type: none"> ・湖西市産のものは「とびあみかん」として流通。 ・三ヶ日みかんと比較するとブランド力が弱い。
うずら卵	<ul style="list-style-type: none"> ・うずら卵の生産者は全国で 30 程度。生卵を扱うのはそのうち 9 件とも言われる。市内では 1 社が生産。 ・鶏卵よりも各種ビタミンが豊富。ビタミン B 12 は 5.2 倍、D H A は 3.5 倍、メチオニン（肝機能を高めたりヒスタミンを抑える）は 2.8 倍。
ハゼ	<ul style="list-style-type: none"> ・浜名湖の秋の風物詩としての「ハゼ釣り」 ・平成天皇がハゼ研究のため浜名湖に度々訪れた。ハゼの新種も発見している。 ・昔は焼きハゼを使ったハゼ出汁が湖西でもよく食されていたとされている。
あさり	<ul style="list-style-type: none"> ・長年潮干狩りを目的に浜名湖は多くの観光客で賑わった。 ・近年は不漁が続いており、塩分濃度、食害など様々な原因が考えられている。 ・ビタミン B 1 2 の含有量が貝類でNo. 1。 ・肝機能の促進、アルコール障害の改善、血液サラサラ効果のあるタウリンが豊富。
きくらげ	<ul style="list-style-type: none"> ・市内で 1 社が生産。 ・不溶性食物繊維が豊富で、腸の調子を整える効果が見込める。 ・乾燥きくらげにはカルシウムの吸収を促すビタミン D が豊富で、丈夫な歯や骨を作り骨粗しょう症の予防効果が期待できる。
伸東ヒラメ	<ul style="list-style-type: none"> ・伸東養魚が養殖する自社ブランドヒラメ。 ・年間水温が一定で無菌状態の地下浸透海水を使用しており、寄生虫が出ない。 ・2020 年に、農林水産物の優れた加工品としての「ふじのくに新商品セレクション」で金賞を受賞し、全国や海外に誇りうる価値や特徴を備えた商品として「しずおか食セレクション」に認定。 ・特殊な血抜き方法を使用しており、熟成が可能。