

「みえ青春マルシェ」とは…

三重県の農林水産物を盛り上げるため、県内の高校生が特産品の魅力を発信する高校生発のプロジェクトです。
まだまだ知られていない魅力あふれる三重県の農林水産物の
中から高校生が選んだイチオシの特産品をご紹介します！

今回松阪商業高校の高校生達が選んだ イチオシの三重の特産品はこちら！



▲モロヘイヤ



▲うた乃(いちご)



▲松阪赤菜



▲伊勢茶



▲玉城豚



▲米



▲マコモタケ



▲やまとたちばな



▲牡蠣

高校生みずから生産者や販売者を取材したり、農作業を体験したりして、地域の方の想いやこだわり、生産の苦労などに触れ、感じ・発見した魅力とともにイチオシの特産品をご紹介します！



ご紹介した特産品の出荷時期など

モロヘイヤ

- 出荷時期：7月～9月頃 ●販売場所：県内直売所など【モロヘイヤドレッシング】
- 販売者：JAみえなか
- 販売店舗：松阪農業公園ベルファーム(松阪市)、道の駅 飯高駅(松阪市)、きつする黒部(松阪市)など

うた乃(いちご)

- 出荷時期：12月～5月頃 ●販売場所：県内直売所など

松阪赤菜

- 出荷時期：10月下旬～2月頃
- 販売場所：松阪農業公園ベルファーム(松阪市)など【松阪赤菜(漬物)】
- 販売者：紅工房
- 販売店舗：松阪農業公園ベルファーム(松阪市)など

米

- 出荷時期：通年(収穫は8月下旬頃～)
- 販売場所：県内直売所など

伊勢茶

- 出荷時期：通年(新茶収穫は5月初旬頃～)
- 販売場所：県内直売所など【伊勢茶(大谷嘉兵衛のお茶)】
- 販売者：株式会社 川原製茶
- 販売店舗：道の駅 飯高駅(松阪市)、ふれあいの館(多気町)など

マコモタケ

- 出荷時期：9月下旬～11月ごろ ●販売場所：県内直売所など

玉城豚

- 出荷時期：通年 ●販売場所：ふるさと味工房アグリ(玉城町)

鳥羽の特産品(牡蠣・やまとたちばな)

- 【牡蠣醤油・牡蠣ぼん酢・とばこしょう】
- 販売者：鳥羽商工会議所
- 販売店舗：【牡蠣醤油・牡蠣ぼん酢】…鳥羽一番街(珍街堂)、おみやげセンター王将各店舗(伊勢志摩地方など)など【とばこしょう】…鳥羽一番街(珍街堂)など

★時期や出荷状況等によって販売されていない場合があります。
★販売状況等の詳細は各販売事業者や店舗へお問い合わせください。
みえ青春マルシェ 令和7年度作成

みえ青春マルシェ



Produced By //

三重県立 松阪商業高等学校

県内の農林水産業活性化のための県産物紹介事業
三重県農林水産部フードイノベーション課

松商生セレクト

三重のうまいものさんじゅうまる！



Matsusaka Commercial High School

～三重まるモデルによる探究学習～

松阪商業高等学校では、本校独自の探究学習プログラム「三重(さんじゅう)まるモデル」を活用し、生徒自身が主体的に学びを深める取り組みを行っています。

令和7年度の3年生「課題研究」では、7グループ36名の生徒が、自らテーマを設定し、三重県の特産である農林水産物について調査・研究を行いました。地域の魅力を再発見し、広く紹介することを目的としたこの活動では、実際に現地を訪れたり、生産者の方々からお話を伺ったりするなど、実践的な学びを通して理解を深めました。

これらの調査結果をまとめた発表や展示を通じて、地域の方々に三重の豊かな自然や産業の魅力を伝えることにも挑戦しています。この活動を通じて、地域とのつながりを実感し、将来への視野を広げる貴重な学びとなっています。

松阪商業高校では、これからも地域とともに歩む教育活動を大切にしていきます。



モロヘイヤ



夏におすすめ！
モロヘイヤは「王様の野菜」と呼ばれるほど栄養価が高い野菜です。粘り気があり、のどごしのよい食感のため、暑さで食欲が落ちた時にもぴったりです。



おひたしや
スープが
おすすめ！

安全・安心！
JAみえなかの「まるごとモロヘイヤ」は茎も柔らかく、名前の通り袋から出してまるごと調理できます。

JAみえなか 【モロヘイヤドレッシング】

野菜やパスタ、お肉にかけておいしく食べられるイタリアンテイストのドレッシングです！
夏に収穫したJAみえなか管内産のモロヘイヤを100%使用しています。



JAみえなかさんから頂いた苗を自分たちでも育ててみました！
水やりと日当たりに気をつけながら栽培し、無事収穫することが出来ました！



うた乃

いちご『うた乃』を広める

check!

うた乃とは？

三重県農業研究所が開発したいちごの新品種です。

病気に強く、形は円錐形で果肉は赤く糖度が高いのが特徴です。



check!

他のいちごとの違いは？

今までのいちごの育て方は、栄養繁殖型品種といったランナーを育てる方法でしたが、『うた乃』は種子繁殖型品種といった種から繁殖できるようになった品種です。



実際に食べてみて…

めっちゃ甘かった！
大きさがデカかった！
バナナと桃みたいな味がした！
高級に感じた！

松阪赤菜



- ◆松阪の大地で育った松阪赤菜は、あざやかな赤色だけでなく、シャキシャキとした食感が魅力です。
- ◆漬物ではあざやかな見た目と食感が楽しめます。
- ◆特に松阪赤菜はお肉との相性がとても良く、一緒にいためたりして食べたりするのがオススメです。



取材した
高校生の感想

紅工房:松阪市阿坂地区の女性たちが中心となって、途絶えていた伝統野菜「松阪赤菜」を復活させました。

松阪地域の伝統野菜なので、自分たちも赤菜のことをもっとたくさんの人に知ってもらいたいと思いました!

米



三重県のお米の魅力

三重県のお米は、伊勢平野の豊かな土壌ときれいな水、そして温暖な気候に恵まれて育ちます。特に「コシヒカリ」や「みえのゆめ」は、ほどよい甘みと粘りがあり、冷めても美味しいのが特徴です。伊勢神宮へのお供えにも使われるなど、昔から大切にされています。

米作りに携わってみて

米作りの体験を通して、普段何気なく食べているお米がどれほど多くの手間と時間をかけて作られているかを実感することができました。暑い中の田植えや草取りは大変でしたが地域の方々と協力しながら作業することでやりがいを感じました。収穫の時には実った稲を見てこれまでの苦労が報われたような気持ちになりました。刈り取った稲を一緒に束ねたり、乾燥させる作業を手伝ったりして、協力することの大切さを実感しました。地域の人と繋がる大切さと食べ物を作る大変さ、ありがたさを改めて感じました。

松阪茶

～松阪の偉人 大谷嘉兵衛に学ぶ～



日本のお茶の振興に尽力

大谷嘉兵衛は、伊勢の国川俣谷(松阪市飯高町)に生まれた三重の偉人です。彼は、お茶の品質管理や価格安定に尽力し流通網を整備しました。直輸出会社「日本製茶株式会社」を設立し、直輸出に着手しました。また、アメリカのマッキンレー大統領と会見し、茶の関税撤廃に成功し日本茶産業の発展に大きく貢献しました。故郷を愛し教育や産業の発展に力を尽くした彼は、後に、「製茶王」、「茶聖」と呼ばれるようになりました。この功績は郷土三重のみならず日本の誇りとして後世に残る偉業です。



▲このラベルは江戸時代の茶商が使った独特な略字や記号で蘭字と呼ばれています。蘭字とは、かつて輸出用のお茶のラベルのことをいいます。木版印刷の多色刷りで、当時としてはかなり手の込んだラベルでした。



大谷嘉兵衛の会

ぜひお召し上がりください!



マコモタケ



マコモタケとは、水辺で育つイネ科でタケノコよりもみずみずしく低エネルギーでヘルシーな食べ物です。

マコモタケの食感はシャキシャキしているが、たけのこほど、繊維っぽくなくやわらかめ。加熱すると甘味がでて、ごぼうのような食感に近い。10月上旬から10月下旬ごろが旬。稲刈りの時期と重なる。収穫時期が短いのが特徴。おすすめの料理としては、中華炒め(オイスターソース)豚肉と野菜にマコモタケをいれると食感が残り相性がいい。天ぷらで衣を薄くして揚げると、サクッとして甘味がよく感じられます。



植付けから
収穫まで体験した
高校生の感想

マコモタケを育ててみて、植え付けから収穫までの成長を見られたのがとても楽しかったです。最初はただの草のようだったのに、日数を重ねていくと茎が太くなっていき、収穫のころには立派なマコモタケになっていて驚きました。太く育ったマコモタケを収穫したときは達成感がありました。自分たちの手で育てたマコモタケの味は格別で、苦労した分おいしかったです。

玉城豚



清流宮川と田園風景に恵まれた玉城町で、生育に合わせた独自の飼料と徹底した衛生・温度管理によりストレスなく育てられました。

厳選された上質な肉は臭みがなくジューシーでやわらかい肉質と甘みのある脂身がおいしいです!!

ふるさと味工房アグリで
待ってます!



アグリ焼き▲

玉城豚の直売所でもあるアグリでは、玉城豚を使用して作られたハムやソーセージが店頭と並んでおり、その商品はどれも保存料や着色料等不使用で、豚肉本来の味がぎゅっしりつまっています!

鳥羽の特産品

～牡蠣・やまとたちばな～



▲やまとたちばな



▲牡蠣

鳥羽市浦村産のかきは、かき特有の臭みが少なく、まろやかな味が特徴的で、三重県で高いシェア率を誇っています。やまとたちばなは、日本固有の柑橘で「日本最古の柑橘」とも呼ばれています。

牡蠣醤油

牡蠣を使った優しい味の醤油です。豆腐などにかけると磯の風味が際立ちます。

牡蠣ぼん酢

牡蠣を使ったぼん酢です。やさしい柑橘の風味と牡蠣の濃厚な味が口に広がります。



赤唐辛子



青唐辛子



とばこしょう

とばこしょうは、鳥羽産の青唐辛子と香り豊かな柑橘『やまとたちばな』を使った調味料です。ピリツとした辛さと爽やかな香りが特徴です。



鳥羽市の
特産物について
高校生の感想

鳥羽商工会議所に訪れた際、地域の魅力発信の方法に課題を感じておられることを伺いました。特産品のブランド化にも取り組まれており、私たちも自分たちの活動を広く知ってもらふことの難しさを実感しました。