

# 目次

## ■留萌の地物一覧・・・・・・・・・・ 1

## ■留萌のお米

- ・うるち米、もち米・・・・・・・・・・ 3
- ・留萌のお米 ヒストリー・・・・・・・・・・ 5
- ・るもい米普及戦隊コメファイターネオ・・・・・・・・・・ 6
- ・話題の商品 もち米加工品編・・・・・・・・・・ 7

## ■留萌のフルーツ

- ・日本最北のフルーツ生産地域・・・・・・・・・・ 8
- ・日本最北のりんご園・・・・・・・・・・ 8
- ・サクランボ・・・・・・・・・・ 9
- ・りんご・・・・・・・・・・ 11
- ・なし・・・・・・・・・・ 12
- ・ぶどう・・・・・・・・・・ 13
- ・メロン・・・・・・・・・・ 14
- ・いちご・・・・・・・・・・ 16
- ・ブルーベリー、プラム・・・・・・・・・・ 16
- ・その他のフルーツ・・・・・・・・・・ 17
- ・話題の商品 フルーツ加工品編・・・・・・・・・・ 18

## ■留萌の蜂蜜（ハチミツ）・・・ 21

- ・話題の商品 ハチミツ編・・・・・・・・・・ 22

## ■留萌の畑作物

- ・小麦・・・・・・・・・・ 23
- ・小豆、大豆・・・・・・・・・・ 24
- ・じゃがいも（食用じゃがいも）・・・・・・・・・・ 25
- ・話題の商品 じゃがいも編・・・・・・・・・・ 25
- ・そば・・・・・・・・・・ 26

## ■留萌の野菜

- ・かぼちゃ・・・・・・・・・・ 27
- ・スイートコーン・・・・・・・・・・ 28
- ・ミニトマト・・・・・・・・・・ 28
- ・ホウレンソウ・・・・・・・・・・ 29
- ・アスパラガス・・・・・・・・・・ 29
- ・長いも・・・・・・・・・・ 30
- ・話題の商品 長いも編・・・・・・・・・・ 30
- ・ピーマン・・・・・・・・・・ 31
- ・きゅうり・・・・・・・・・・ 31
- ・農産物直売所で見かけるその他の地物野菜・・・・・・・・・・ 32

## ■留萌の牛乳・・・・・・・・・・ 33

## ■留萌のお肉

- ・牛・・・・・・・・・・ 35
- ・豚・・・・・・・・・・ 36
- ・羊・・・・・・・・・・ 37

## ■留萌のたまご・・・・・・・・・・ 38

## ■留萌のお魚

- ・留萌の漁業 ヒストリー・・・・・・・・・・ 39
- ・えび・・・・・・・・・・ 41
- ・たこ・・・・・・・・・・ 43
- ・ひらめ・・・・・・・・・・ 44
- ・にしん・・・・・・・・・・ 45
- ・うに・・・・・・・・・・ 45
- ・しじみ・・・・・・・・・・ 46
- ・ナマコ・・・・・・・・・・ 47
- ・ホタテ・・・・・・・・・・ 47
- ・イカ・・・・・・・・・・ 47
- ・ふぐ・・・・・・・・・・ 48
- ・話題の商品 漁師の力酒編・・・・・・・・・・ 48
- ・留萌管内で獲れるその他のお魚・・・・・・・・・・ 49

## ■地物を使った料理レシピ集

- ・モチ米、エビ編・・・・・・・・・・ 51
- ・おにぎり編・・・・・・・・・・ 55

## ■直売所マップ

- ・留萌市、増毛町、小平町・・・・・・・・・・ 57
- ・苫前町、羽幌町、初山別村・・・・・・・・・・ 59
- ・遠別町、天塩町、幌延町・・・・・・・・・・ 60

## ■留萌の情報ページ

- ・るもいfan・・・・・・・・・・ 61
- ・エフエムもえる・・・・・・・・・・ 61
- ・るもい食ペディア・・・・・・・・・・ 61
- ・「るもい」まんまNEWS・・・・・・・・・・ 62
- ・るもいうまい！！農水産物等の直売所・・・・・・・・・・ 62
- ・るもい体験ナビ・・・・・・・・・・ 62
- ・ミズダコのすべて・・・・・・・・・・ 62