



# 日本產的水果和蔬菜



田地的藝術品

日本產的水果和蔬菜既優質又安全。

日本產の果実・野菜は高品質で安全です。

和

# 日本產的水果和蔬菜

## 前言

非常感謝大家對日本產的水果和蔬菜  
寄予關心。

當今世界各地民眾開始意識到健康之重  
要，對飲食的關心也高漲，認識到健康的日本  
飲食之優點。並且日本飲食基本食材的高品質  
和安全性亦得到許多國家消費者之高度評價。

日本擁有得天獨厚之自然環境，在生產方  
面多年來紮實努力地進行品種改良等，生產農  
戶抱持追求更高品質及勤勉精神。希望結合這  
些所有元素為一體所產生出堪稱“田間藝術作  
品”之作物，有助於大家健康的飲食生活。

## ごあいさつ

日本產の果実と野菜に関心をお寄せいただき、  
ありがとうございます。

世界の人々が健康の大切さを見直し始めた今、食への関心が高ま  
り、健康的な日本食の素晴らしさが認識されるようになりました。また、  
日本食のもとになる食材に関しても、その品質の高さと安全性におい  
て、多くの国の消費者の皆様から、高い評価をいただいています。

日本ならではの恵まれた自然環境と、生産面での長年にわたる品種  
の改良などの地道な努力、そして生産農家のよりよい品質への探  
究心と勤勉さ。これらのすべての要素がひとつになって生まれ来る、  
“畑の芸術作品”とも呼べる作物を、みなさまの健康な食生活にお  
役立てください。

# 目錄

多様性	3
高品質	5
安全性	7
日本產的水果	9
 蘋果 Apples	11
 梨 Pears	12
 蜜柑 Mandarin Oranges	13
 桃 Peaches	14
 葡萄 Grapes	15
 柿子 Persimmons	16
 草莓 Strawberries	17
 香瓜 Melons	18
日本產的蔬菜	19
 山藥 Japanese Yam	21
 甘藍 Cabbage	22
 萵苣 Lettuce	23
 白蘿蔔 Radish	24
產地	25

# 日本豐富多彩的 作物帶來健康的每一天。



充分利用土壤氣候，可收穫豐富多彩的作物。

日本擁有春夏秋冬四季分明獨特的氣候條件。相應各個季節可收穫豐富多彩的水果和蔬菜。因國土南北狹長、受海流影響、有山有谷富於變化的地形，各地自然環境有很大的差異。因此造就了各地的特產。並致力於符合當地土壤氣候的品種改良及技術研發，得以整年提供消費者品種豐富的作物。



## 長壽國日本の支柱為飲食文化。

全世界健康意識高漲之現今，世界各國的民眾開始矚目“和食”。低脂肪、低卡路里，同時又可均衡地攝取蛋白質、各種維生素、礦物質等必要的營養素為其受歡迎之主要因素。而提供這優質“和食”每日菜單的當然是多彩的蔬菜和水果。品種多，可享受各式各樣的菜餚，每天吃也不煩膩。

## 日本ならではの多彩な実りで、健康な毎日を。

風土を活かして、多彩な作物が収穫できます。

日本には独特の気候条件として春、夏、秋、冬という四季があります。それぞれの季節に応じた多彩な果実と野菜が収穫できるのはおわかりいただけるでしょう。加えて、国土が南北に長いことや海流の影響、山あり谷ありの変化に富んだ地形によって、土地ごとの自然環境には大きな違いがあります。これが、地域ごとの特産物が生まれるゆえん。さらには、風土に合わせた品種改良や技術開発にも努めてきた結果、バラエティに富んだ作物を一年を通して消費者の皆様へ届けることができるようになったのです。

長寿国・日本を支えているのは食文化です。

世界的な健康志向が高まるなか、今、世界各国の人々が“和食”に注目はじめています。低脂肪で低カロリー、それでいながら、タンパク質や各種ビタミン、ミネラルなど必要な栄養素がバランスよく摂取できることが人気の要因です。そして、この素晴らしい“和食”の毎日の献立を支えているのが、多彩な野菜や果実であることは言うまでもありません。毎日でも食べ飽きないだけの種類があり、さまざまな料理が楽しめます。

— 高品質 —

# 形狀、色澤、香味、 口感，皆為高水準。

高品質出自各式各樣的用心和認真的手工作業。

日本的水果和蔬菜的生產並非僅追求產量，也重視品質。例如，對結出的果實進行疏果僅留取優良的，僅只一個一個細心培育下成長。正因生產者執著品質、用心栽作，所以日本的水果和蔬菜才具有高品質。不論外表、香氣、味道、口感都具最高水準，生產者可引以為傲。

在保持鮮度的狀態下供應到商店、家庭。

無論採收了多麼新鮮的好作物，如不能保持鮮度也沒意義。因以最先進的預冷技術和保冷設備，以及完善保冷車等物流體制，才得以展現水果流淌出的多汁、蔬菜的清脆口感，因從產地到商店每一環節皆以完善的低溫控管，可將日本的水果和蔬菜在保持高度品質的狀態下送達大家的手中。

形、色つや、香味、食感。すべてが高水準。

高品質は、さまざま工夫と丁寧な手作業から。

日本の果実と野菜は、量だけではなく、質も重視して生産しています。たとえば、果実は、着果したものの中から優秀なものだけを残して摘果され、限られた実だけが細やかな気配りの下に育つのです。生産者が品質にこだわり心を込めて作るからこそ、日本の果実と野菜は高品質。ルックスも、香りも味も食感も、すべて最高レベルであると自負しています。

鮮度を保ったまま、お店へ、ご家庭へ。

どんなに活きの良い作物を収穫しても、鮮度が保持されなければ意味がありません。果実のほとぼるジューシーさ、野菜のシャキシャキとした食感は、最先端の予冷技術と保冷設備、そして保冷車などのロジスティクス体制の整備によってはじめて実現されるのです。産地から店頭まで完璧に温度管理されたコールドチェーンによって、日本の果実と野菜は、その品質を高く保ったまま、みなさまのもとへ届けられます。



# 供應安全的水果和蔬菜。



維護環境的農業已成日本的一般常識。

日本的消費者嚴格地看待食品的安全性。水果蔬菜也不例外，正確地使用農藥和化肥為重要事項。維護環境的農業已成一般常識。在生產方面研發了不使用化學農藥的各式各樣病蟲害防治方法，並獲得成果。維護環境的農業雖費工夫，但可生產安全的作物供應消費者。這也是生產者的執著。

日本已實施正面表列農藥制度（設定農藥殘留標準，禁止銷售超標食品等的制度）。請安心地食用符合此一嚴格規定的日本水果和蔬菜。

## 安全な果実と野菜をお届けします。

環境にやさしい農業は、もはや日本の常識。

日本の消費者は今、食品の安全性に厳しい目を向けています。青果も例外ではなく、農薬や化学肥料の適正な使用が大切なポイントとなっています。環境にやさしい農業は、もはや常識。生産面では化学農薬を使わずに害虫を防除するさまざまな方法も開発され、成果を上げています。環境にやさしい農業は手間はかかっても、安全な作物を作り、消費者に届ける。それも、生産者のこだわりなのです。

日本では、ポジティブリスト制度（農薬について、残留農薬基準を設定し、基準を超える食品の販売等を禁止する制度）が導入されています。この厳格な規制をクリアした日本の果実と野菜を安心してお召し上がり下さい。



# 日本的水果為您帶來甜美的幸福時光。

作為早餐、零食、晚餐的甜點。  
請食用高雅、甘甜、美味的日本水果。



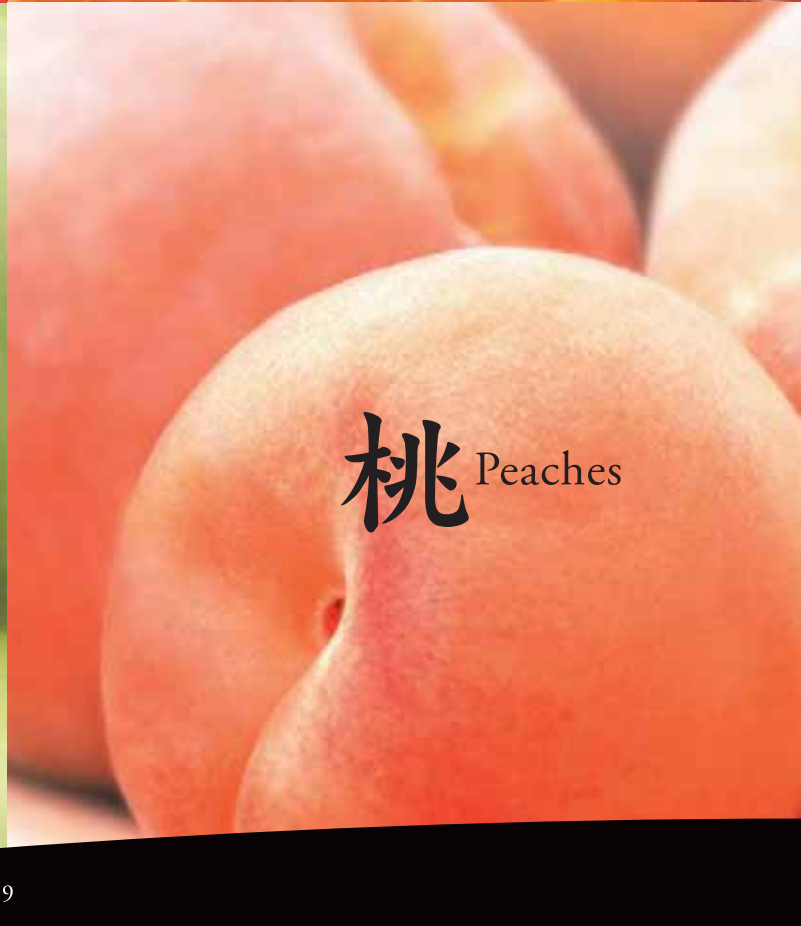
蘋果 Apples



蜜柑 Mandarin Oranges



梨 Pears



桃 Peaches

日本の果実が、甘く幸せなひとときをもたらします。

朝食に、おやつに、ディナーのデザートに。

エレガントで、甘く、おいしい日本の果実をお召し上がりください。



葡萄

Grapes



草莓

Strawberries



柿子

Persimmons

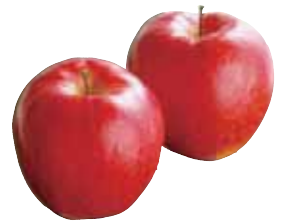


香瓜

Melons

Apples

## 蘋果



日本有《富士》《王林》《陸奧》《世界一》《金星》等品種繁多的蘋果。成熟後有透紅的、淡綠色的、帶有豎條紋的、還有1個的重量可達1公斤的。顏色、大小形形色色，味道上也各具特性。不僅是酸甜，可享受到各種不同的獨特美味。請務必品嚐比較。（《 》這些為品種名）

蘋果被視為健康水果，正如俗語所說“1天1個蘋果，遠離醫生”。

日本には、『ふじ』『王林』『陸奥』『世界一』『金星』など、たくさんの種類の「りんご」があります。真っ赤に熟すもの、薄緑色のもの、縦縞が入るもの、1個の重さが1kgにまでなるもの。色や大きさもさまざまなら、その風味の方も個性豊か。甘酸っぱいだけでなく、それぞれに異なる独特のおいしさが楽しめます。ぜひ食べ比べてみてください。（『 』は品種名である。）

「1日1個のりんごは医者を選ばせる」ということわざがあるように、「りんご」は健康的な果実として考えられていたようです。





日本“梨”最大特色是清脆的獨特口感，放入口中豐潤甘甜水分擴散開來。有綠色果皮與茶色果皮的品種，都最適合生食。請縱切8瓣、切除帶籽的果核、削皮後食用。日本梨幾乎不作自然交配，而是果農一個一個地以人工進行授粉。結果後進行疏果僅留下優良果實，再一個一個地套袋預防病蟲害。採收時也是一個一個細心地以手工作業。

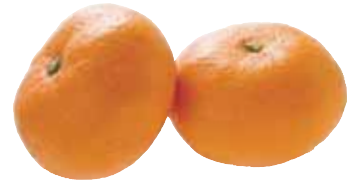
日本の「なし」の最大の特長は、シャリシャリとした独特の食感と、口の中いっぱい広がるたっぷりの甘い水分です。果皮が緑色の品種と果皮が茶色い品種がありますが、シロップ漬けなどにも加工される西洋なしとは違い、いずれも生食するのが一番おいしい食べ方です。縦に八ツ切りにして、種のある芯部を切り捨て、皮を剥いて、そのままお召し上がりください。日本の「なし」のほとんどは自然交配をしません。生産農家の人の手で、ひとつひとつ授粉させます。結実したら、優れた果実だけを残して摘果し、1個1個に袋をかけて病虫害を予防。収穫はまたひとつひとつ手作業で丁寧に行っています。

梨 Pears



## 蜜柑

Mandarin Oranges



“蜜柑”是日本最普通的水果。桌上經常擺有裝在果籃裏的蜜柑，人們隨意拿取、用手剝皮後、即可成瓣地送進口中。因不需使用刀子剝皮即可食用，而且每粒都包裹著薄囊，果汁不會弄髒手。日本的蜜柑無籽，酸甜適口，含有豐富的維生素C。

「みかん」は、日本でも最もポピュラーな果実です。テーブルの上にはいつも、かごに盛られた「みかん」があり、人々は思い思いに手元に取り、手で皮を剥き、粒を口に運びます。ナイフを使わずに皮を剥くだけで食べることができるのも、一粒ずつ薄い袋に包まれているため、果汁で手を汚すことがないからです。日本の「みかん」は種もなく甘みと酸味のバランスがよく、ビタミンCが豊富に含まれています。





“桃”有白色果肉用於生食的白桃，及用於加工成罐頭等的黃色果肉的黃桃，日本白桃飽滿圓潤、帶著淡紅色淡雅色澤，並在口中化成柔和的口感和濃密的甘甜為其特色，在世界上也獲得高度評價。到了成熟適口的時候散發出獨特的甘甜芳香，其香味令人陶醉而心感幸福。

「もも」には、果肉の白い生食用の白桃と、缶詰などにする黄色い果肉の黄桃がありますが、日本からお届けする白桃は、ふっくらとした美しい丸み、淡紅のやさしい色づき、そして、口の中でとろけるほどに柔らかい食感と濃密な甘さが特長で、世界中から高い評価を得ています。食べごろになると独特の甘い芳香を放ち、その香りは人々をうっとりさせ、幸せな気持ちにさせてくれるでしょう。

# 桃 Peaches





# 葡萄

Grapes



在日本栽種了30~40種葡萄，受歡迎的大粒被稱為葡萄之王《巨峰》、高雅風味的《貓眼》、被稱為葡萄女王的《亞歷山大麝香》、小粒無籽的《特拉華》等，可以享受各個品種獨特的香氣和味道。（《 》這些為品種名）

ぶどうの王様と呼ばれ大粒で人気の『巨峰』、上品な風味の『ピオーネ』、ぶどうの女王『マスカット・オブ・アレキサンドリア』、小粒で種のない『デラウェア』など、日本では30~40種類もの「ぶどう」が栽培されており、それぞれの品種ごとに特有の香りと味が楽しめます。（『 』は品種名である。）





“柿子”，於西元712年進獻的日本最古史書“古事記”中就已出現的名字，在日本具有悠久歷史的水果。庭院中的柿樹垂掛著紅色成熟果實的情景，是象徵日本秋季的重要風景之一。從飽滿圓形的《富有》到呈方形的《平核無》，柿子有很多品種，但特色都是清脆的口感和圓潤的甘甜。含有豐富的維生素C。（《 》這些為品種名）

「かき」は、西暦712年に編纂された日本最古の歴史書「古事記」にもその名前が登場するほど日本では長い歴史を持つ果実。庭の柿の木に赤く熟した実がたわわに実る様は、日本の秋を象徴する大切な風景のひとつです。「かき」には、ふっくらと丸みのある『富有』から四角張った『平核無』まで、いろんな品種がありますが、いずれもカリッとした食感とまるやかな甘みが特長です。ビタミンCを豊富に含みます。（『 』は品種名である。）

# 柿子

Persimmons



Strawberries

## 草莓



日本草莓產量居世界第3位，而生食的消費量居世界第1位。日本的草莓香味濃郁、甜度高而酸味少，生食也十分可口為其特色。品種豐富，從甜度高粒小的品種到1顆達40g超大粒的，生產許多種類的草莓。因新品種開發和溫室栽培的普及，從10月~6月可長期供貨。100g中含有80mg的維生素C，大約吃5顆草莓就可攝取1天所需的維生素C，因此在水果較少的冬季是非常珍貴的維生素來源。

日本は、生産量では世界で3番目ですが、生食での消費量は世界一です。日本の「いちご」は香りが高く、甘みが強く酸味が少ないことから、生でおいしく食べられるのが特長です。品種も豊富で、小粒で甘みの強いものから一粒が40gになる超大粒のものまで、たくさんの種類の「いちご」が生産されています。新品種の開発やハウス栽培の普及によって、10月~6月頃までの長い期間出荷できるようになりました。可食部100g中に80mgものビタミンCが含まれ、5粒ほど食べれば一日に必要なビタミンCが摂取できることから、果実の少なくなる冬場には、とても貴重なビタミン源です。





“香瓜”可誇為在眾多水果中予人印象特別高貴的水果。日本的香瓜有最高級的“麝香香瓜（網紋香瓜）”、網紋密實的“《安第斯》香瓜”、橘色果肉的“《昆西》香瓜”等，無論何種都以高雅的香氣和濃厚的甘甜以及入口即化的口感使人為之著迷。“麝香香瓜（網紋香瓜）”是在管理周延的玻璃溫室和塑料溫室中以每株僅結1個果實的奢侈的方法進行栽培。每個都經過精心照料，宛如研磨寶石般反覆多次擦拭果實，形成了美麗的果面。（《 》這些為品種名）

「メロン」は、数ある果物の中でも特別高貴なイメージを誇る果実です。日本の「メロン」には、最高級の「アールスメロン（ネット型メロン）」、網目が密に入った『アンデス』、果肉がオレンジ色の『クインシー』などがあり、そのどれもがエレガントな香りと濃厚な甘み、そしてとろけるような食感で人々を魅了します。「アールスメロン（ネット型メロン）」は管理の行き届いたガラス温室やビニールハウスの中で、一株にひとつの果実しか実らせない贅沢な方法で栽培されます。1個1個をていねいに扱い、まるで宝石を磨いていくように、何度も何度も実を拭いて美しい果面に仕上げます。（『 』は品種名である。）

# 香瓜

Melons



# 日本的蔬菜帶來好吃和健康。

為了家人愉悅的飲食和健康的每一天。  
請食用鮮美、好吃的日本蔬菜。



山藥

Japanese yam



甘藍

Cabbage

日本の野菜が、おいしさと健やかさをもたらします。

ご家族の楽しい食事と健康な毎日のために。  
美しく、おいしい日本の野菜をお召し上がりください。



萵苣  
Lettuce



白蘿蔔  
Radish

# 山藥

Japanese yam



“山藥”為細長圓柱形的芋類植物。在日本，除磨成“泥”外，還可切塊作成沙拉，可享受其鬆脆口感。一般芋類是加熱烹煮，但山藥可生食。

產地當然需要肥沃的大地，晝夜的冷暖溫度差大也是重要條件。在此自然環境下

可培育出潔白、鮮美、肉質細密的山藥。

「ながいも」は細長い円柱状のイモです。日本では、すりおろして“とろろ”にするほか、刻んでサラダにし、サクサクとした歯ざわりを楽しみます。イモ類は一般的に加熱調理しますが、「ながいも」は生で食べることができます。

産地は、肥沃な大地はもちろんのこと、昼夜の寒暖の差が大きいことが大切な条件。この自然環境が、白く、美しく、きめ細かな肉質の「ながいも」を育てます。





鮮嫩的春甘藍；從夏季到秋季在冷涼之地採收的高原甘藍；球形葉片包裹緊實，可燉煮出好味道的冬甘藍。日本很早就研發了這樣的符合季節和產地的品種，可整年供應美味的甘藍。清脆口感、一絲自然清淡甘味深受歡迎，不僅可生食，也適於炒、燉等各式各樣烹調。

やわらかく、みずみずしい春キャベツ。夏から秋にかけて冷涼地で収穫される高原キャベツ。球がよく締まり、煮込むと良い味の出る冬キャベツ。日本では、季節や産地に合わせた品種が早くから開発されており、一年を通して、おいしい「キャベツ」が供給されています。それほど毎日の食生活に欠かせない、身近な野菜です。シャキシャキとした歯ざわりや、ほんのりとしたクセのない甘さが人気で、生食はもちろん、煮ものや炒めものなどさまざまな調理法で食べることができます。

# 甘藍

Cabbage



## 萵苣 Lettuce



日本的“萵苣”鮮嫩微甘。除保有清脆鮮美，纖維也細緻柔軟，感覺不到萵苣特有的苦味。這不僅因產地的自然環境，而且栽種時的水管理以及採收後也徹底地保持其鮮度才得以展現日本產的特色。建議做成沙拉生食，或煮炒加熱烹調也很美味。生食時不使用菜刀等，以手撕開切口不會變色。以冷水浸泡後趁清脆時瀝乾水分上桌。

日本の「レタス」には、しなやかさと、ほのかな甘みがあります。シャキッとしたみずみずしさを保ちながらも、繊維が繊細で柔らかく、レタス特有の苦みを感じさせません。これらは、生産地の自然環境によるだけでなく、栽培時の水管理、さらには収穫したあとの鮮度保持が徹底しているからこそ実現できる、日本産ならではの特長なのです。

おすすめはサラダなどの生食をはじめ、煮たり炒めたり加熱調理してもおいしく食べられます。生食する際には、包丁などは使わず、手でちぎった方が切り口の変色がありません。冷水にさらしておき、パリッとしたところで、水分を切って食卓へ。





“白蘿蔔”是日本最常食用的蔬菜。爽口的辛辣與微甜為其特色，一整年都可生產。既可生食，燉炒，醃製都很好吃，在一般民眾的飲食生活中不可或缺。淡綠色的頂部辣味少，最適合生食。中央部位最甜，接近尖端辣味就變強。

「だいこん」は、日本で一番たくさん食べられている野菜です。爽やかな辛みとほのかな甘みが特長で、一年を通して生産されています。生で食べても、煮たり炒めたりしても、漬けものにしてもおいしく、庶民の食生活には欠かせません。淡緑色になった上部は辛みが少なく、生食に最適。中央部が最も甘く、先端へいくほど辛みが強くなります。

# 白蘿蔔

Radish





# 水果和蔬菜的天國



## 水果和蔬菜的主要產地

蘋果	青森(52) 長野(22) 岩手(7) 山形(5) 福島(5)
梨	千葉(11) 茨城(11) 鳥取(8) 福島(7) 長野(7)
蜜柑	和歌山(17) 愛媛(17) 靜岡(12) 熊本(9) 長崎(7) 佐賀(7) 廣島(5)
桃	山梨(35) 福島(19) 長野(14) 和歌山(8) 岡山(5)
葡萄	山梨(25) 長野(15) 山形(10) 岡山(7) 福岡(5) 北海道(5)
柿子	和歌山(22) 奈良(10) 福岡(9) 岐阜(7)
草莓	栃木(17) 福岡(9) 熊本(7) 靜岡(7) 愛知(6) 長崎(6) 佐賀(6)
香瓜	茨城(23) 北海道(15) 熊本(13) 山形(6) 愛知(6) 靜岡(6) 青森(6)

山藥	青森(37) 北海道(35)
甘藍	愛知(18) 群馬(16) 千葉(9) 神奈川(6) 茨城(6)
萵苣	長野(34) 茨城(14) 兵庫(7) 群馬(6) 香川(6)
白蘿蔔	北海道(11) 千葉(10) 青森(9) 神奈川(6) 鹿兒島(5)

※2005年農林水產省統計部“蔬菜生產上市統計”、“果樹生產上市統計”  
 ( )內的數字為全國佔有率(收穫量) 單位：%



# ，美味之國，日本。

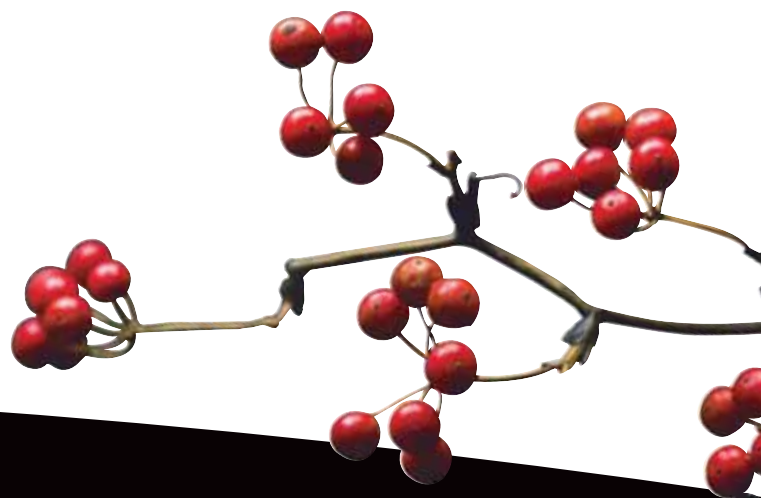
果実と野菜の天国、おいしい国、日本。

## 果実と野菜の主要産地

りんご	青森(52) 長野(22) 岩手(7) 山形(5) 福島(5)
なし	千葉(11) 茨城(11) 鳥取(8) 福島(7) 長野(7)
みかん	和歌山(17) 愛媛(17) 静岡(12) 熊本(9) 長崎(7) 佐賀(7) 広島(5)
もも	山梨(35) 福島(19) 長野(14) 和歌山(8) 岡山(5)
ぶどう	山梨(25) 長野(15) 山形(10) 岡山(7) 福岡(5) 北海道(5)
かき	和歌山(22) 奈良(10) 福岡(9) 岐阜(7)
いちご	栃木(17) 福岡(9) 熊本(7) 静岡(7) 愛知(6) 長崎(6) 佐賀(6)
メロン	茨城(23) 北海道(15) 熊本(13) 山形(6) 愛知(6) 静岡(6) 青森(6)

ながいも	青森(37) 北海道(35)
キャベツ	愛知(18) 群馬(16) 千葉(9) 神奈川(6) 茨城(6)
レタス	長野(34) 茨城(14) 兵庫(7) 群馬(6) 香川(6)
だいこん	北海道(11) 千葉(10) 青森(9) 神奈川(6) 鹿児島(5)

※2005年農林水産省統計部「野菜生産出荷統計」、「果樹生産出荷統計」  
 ( )内の数字は全国シェア(収穫量) 単位：%



The image features a light gray background with two repeating patterns. On the left, there is a pattern of stylized green leaves and small clusters of berries. On the right, there is a pattern of stylized white flowers with five petals and a central cross-like shape. The text is centered in the middle of the page.

**MAFF**  
農林水産省

日本農林水産省

日本東京都千代田区霞関1-2-1  
[www.maff.go.jp/e/oishii/](http://www.maff.go.jp/e/oishii/)