

# 旬カレンダー

## 魚介類

## 農作物

春	3月の旬のもの	たい さわら さより	ふき ぜんまい 菜の花 せり わらび ふきのとう しいたけ たけのこ 絹さや
	4月の旬のもの	いわし あいなめ きす めばる いちもち	新きゃべつ アスパラガス えんごう豆 新じゃがいも
	5月の旬のもの	かつお とびうお しゃこ しまあじ 舌びらめ 車えび たちうお いさき	青じそ そら豆 さやいんげん
夏	6月の旬のもの	あゆ すずき あじ 真だこ ひいか 真子がれい あなご はも するめいか あわび	夏みょうが 新玉ねぎ 枵
	7月の旬のもの	うなぎ おこぜ わたりがに	新しょうが 枝豆 冬瓜 ピーナチ 米なす かぼちゃ なす トマト 小なす
	8月の旬のもの	かます いぼだい	きゅうり ピーマン すだち
秋	9月の旬のもの	さんま いわし	さつまいも まつたけ えび芋 里芋 秋みょうが 栗 ひらたけ マッシュルーム 舞茸 じゃがいも
	10月の旬のもの	さば ししゃも 甘えび あこうだい 甘だい いとより ひらめ	ぎんなん ゆず 長いも 食用菊
	11月の旬のもの	毛がに ぶり マーメイド 車えび たらばがに	冬きゃべつ 小かぶ 春菊 つくねいも 京いも ゆり根
冬	12月の旬のもの	ほたて貝 なまこ ムール貝 ふぐ たら ずわいがに 真子 ほうぼう あんこう	白菜 高菜 大根 芽きゃべつ
	1月の旬のもの	かき 水だこ いいだこ はまぐり めいたがれい さざえ	小松菜 ほうれん草 水菜 くわい
	2月の旬のもの	あおやぎ とり貝 しらうお わかさぎ 赤貝	うど