

旬カレンダー

魚介類

農作物

春

3月の旬のもの
4月の旬のもの
5月の旬のもの

たい さわら
さより

いわし あいなめ
きす めばる いちもち

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

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

新きゃべつ アスパラガス
えんごう豆 新じゃがいも

青じそ そら豆 さやいんげん

夏

6月の旬のもの
7月の旬のもの
8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

うなぎ おこぜ わたりがに

かます いぼだい

夏みょうが 新玉ねぎ くり

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

きゅうり ピーマン すだち

秋

9月の旬のもの
10月の旬のもの
11月の旬のもの

さんま いわし

さば ししゃも 甘えび
あこうだい 甘だい いとより
ひらめ

毛がに ぶり マーメイド
車えび たらばがに

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

ぎんなん ゆず 長いも
食用菊

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
1月の旬のもの
2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

かき 水だこ いいだこ
はまぐり めいたがれい
さざえ

あおやぎ とり貝 しらうお
わかさぎ 赤貝

白菜 高菜
大根 芽きゃべつ

小松菜 ほうれん草 水菜
くわい

うど