

旬の食材リスト

春

トマト、セロリ、レタス、
アスパラガス、菜の花、
たけのこ、そら豆、山菜
かつお、さわら、まだい、
にしん、きす、さより、し
らす

夏

ピーマン、なす、オクラ、
きゅうり、枝豆、ゴーヤ、
とうもろこし、
あじ、かじき、いわし、か
んぱち、すずき、あゆ

秋

じゃがいも、にんじん、
玉ねぎ、かぼちゃ、ごぼ
う、さつまいも、きのこ、
かぶ、れんこん、春菊
まぐろ、さけ、さば、さん
ま、きんめだい、ほっけ

冬

大根、白菜、ほうれん草、ね
ぎ、ブロッコリー、キャベツ、
小松菜、里芋
たら、まだこ、ぶり、かれい、
ヒラメ、わかさぎ、あんこう