

冬 *winter*



ブロッコリー



白菜



さわら



かぶ



ほうれんそう



カキ



カリフラワー



ひらめ



カニ



里も



ぶり



水菜



あんこう



にら



小松菜



ごぼう



さば



ねぎ



ほたて



大根

*spring* 春



じゃがいも



わかめ



菜の花



ブロッコリー



クレソン



ほたるいか



そら豆



ふき



アスパラガス



初がっお



あさり



グリーンピース



山菜



はまぐり



セロリ



たけのこ



新玉ねぎ



たらの芽



スナップエンドウ



キャベツ

Seasonal food map

旬の食材MAP



マッシュルーム



りんご



ぶどう



なし



かぼす



戻りがっお



くるみ



チンゲンサイ



しゅんぎく



さつまいも



かりん



きのこ



柿



さんま



ぎんなん



あずき

秋 *autumn*



しいも



れんこん



くり



鮭



オクラ



みょうが



ゴーヤー



しそ



ピーマン



なす



トマト



とうがん



パプリカ



タコ



あじ



ズッキーニ



梅干し



新ごぼう



うなぎ



枝豆



きゅうり



ししとうからし



かぼちゃ



とうもろこし

*summer* 夏