

野菜の旬カレンダー

※品種により異なる場合があります

	食材名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	備考
緑黄色野菜	コマツナ													葉の形は丸みがあり、あまり大きくないものがやわらかい。
	ニラ													冬～春に出回るものは葉がやわらかい。
	ブロッコリー													大ぶりのものの方が完熟して甘みがある。
	ホウレンソウ													霜にあたることで甘みが増すので特に2月頃がおいしい。
	ミズナ													特に2月頃がおいしい。
	アスパラガス													春先から初夏がおいしい。
	カボチャ													収穫は夏だが、冬まで保存できる。貯蔵することで甘みが強くなる。
	オオバ(青ジソ)													赤シソの旬は6,7月。
	ピーマン													春にも出回り、春先のものの方が時間をかけて育つため、おいしい場合がある。
	トマト													葉先までハリツヤがあり、緑が鮮やかなものが新鮮。
	モロヘイヤ													うぶ毛の濃いものが新鮮。大ぶりのものはタネがかたい場合があるので中サイズがよい。
	オクラ													春に出回る新ニンジンはやわらかく甘みがある。
	ニンジン													春に花が咲くので「春菊」と書くが、旬は冬。
	シュンギク													

		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	備考
淡色野菜	カリフラワー													隙間なく実がつまみついていて白いものが良品。
	ゴボウ													4,5月は新ゴボウで、香りがよい。
	ダイコン													品種によっては春、夏に出回るものもあるが、辛みが強い。
	ハクサイ													春、夏に出回るものもある。
	セロリ													年中出回る。茎の部分が白いものほど甘くてやわらかく、独特の香りが少ない。
	タマネギ													春の新タマネギはやわらかい。地域により旬は異なる。
	レンコン													秋～冬にかけて出回り、2,3月頃が最も味がのる。
	カブ													春はやわらかく、冬は甘味が増す。
	キャベツ													春キャベツは葉がやわらかい。夏や冬にも出回り、冬のは甘みが強い。
	タケノコ													小型で重量感があるものがよい。
	ニンニク													年中出回るが、6月中旬～7月中旬に出回る新ニンニクがおいしい。
	キュウリ													イボがピンと張っているものが新鮮。
	トウモロコシ													皮の緑色が鮮やかでみずみずしいものが新鮮。
	ナス													品種によって旬が異なる。
	ニガウリ													緑色が鮮やかで重いものが良品。
	レタス													葉がぎっしりと詰まっていなかったものが良品。
	長ネギ													緑と白の境目がくっきり出ているものが良品。

	食材名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	備考
その他	ヤマイモ													春にも出回り、旨みが強い。
	シイタケ													秋は肉厚のものが増えてくる。
	ジャガイモ													春先に出回るものは新ジャガ。
	サヤエンドウ													ママが小さく並び、皮が薄いものが良品。
	エダマメ													うぶ毛の濃いものが新鮮。
	サヤインゲン													サヤの先がピンとしたものが新鮮。
	サツマイモ													貯蔵して少し乾燥した1～2月頃が甘い。
	サトイモ													年中出回るが、夏～秋に収穫・出荷され、その他の季節は貯蔵もの。