

## 旬の野菜リスト

旬の野菜選定基準について

対象である野菜が、原産国の気候に即した日本国内適地において露地栽培で無理なく栽培され、且つ、栄養価・食味の面でも優れている時期とする。

No.	品目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1	レタス		レタス	レタス				レタス	レタス				
2	ジャガイモ			ジャガイモ	ジャガイモ		ジャガイモ	ジャガイモ	ジャガイモ				
3	トマト			トマト	トマト	トマト							
4	ピーマン			ピーマン	ピーマン	ピーマン							
5	なす				なす	なす							
6	きゅうり			きゅうり	きゅうり	きゅうり							
7	タマネギ		タマネギ	タマネギ	タマネギ	タマネギ	タマネギ	タマネギ	タマネギ				
8	ニンジン		ニンジン	ニンジン	ニンジン			ニンジン	ニンジン	ニンジン			
9	ダイコン							ダイコン	ダイコン	ダイコン	ダイコン		
10	キャベツ							キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	
11	長ネギ 下仁田							長ネギ 下仁田	長ネギ 下仁田	長ネギ 下仁田	長ネギ 下仁田	長ネギ 下仁田	
12	ハクサイ							ハクサイ	ハクサイ	ハクサイ	ハクサイ	ハクサイ	
13	ホウレンソウ							ホウレンソウ	ホウレンソウ	ホウレンソウ	ホウレンソウ	ホウレンソウ	
14	カブ	カブ	カブ					カブ	カブ	カブ			カブ
15	バセリ	バセリ	バセリ										
16	ニラ	ニラ	ニラ	ニラ	ニラ								
17	チンゲンサイ	チンゲンサイ	チンゲンサイ	チンゲンサイ	チンゲンサイ			チンゲンサイ	チンゲンサイ	チンゲンサイ			
18	エンダイブ	エンダイブ	エンダイブ					エンダイブ	エンダイブ				
19	クウシンサイ			クウシンサイ	クウシンサイ	クウシンサイ	クウシンサイ						
20	モロヘイヤ		モロヘイヤ	モロヘイヤ	モロヘイヤ	モロヘイヤ	モロヘイヤ						
21	ツルムラサキ				ツルムラサキ	ツルムラサキ							
22	バジル		バジル	バジル	バジル								
23	セロリ	セロリ	セロリ	セロリ	セロリ	セロリ	セロリ						
24	ツルナ												
25	タカナ・カラシナ	タカナ・カラシナ								タカナ・カラシナ	タカナ・カラシナ	タカナ・カラシナ	タカナ・カラシナ
26	ミツバ	ミツバ								ミツバ	ミツバ	ミツバ	ミツバ
27	ミブナ									ミブナ	ミブナ	ミブナ	
28	ワケギ						ワケギ	ワケギ	ワケギ				
29	アサツキ									アサツキ	アサツキ		
30	シュンギク						シュンギク	シュンギク	シュンギク	シュンギク	シュンギク	シュンギク	
31	ターツァイ						ターツァイ	ターツァイ	ターツァイ	ターツァイ	ターツァイ		
32	チコリ(アンディーブ)												
33	セリ							セリ	セリ	セリ	セリ	セリ	
34	ミズナ							ミズナ	ミズナ	ミズナ	ミズナ	ミズナ	
35	ナパナ									ナパナ	ナパナ	ナパナ	
36	コマツナ									コマツナ	コマツナ		
37	パクチー		パクチー	パクチー	パクチー	パクチー	パクチー	パクチー					
38	ソラマメ	ソラマメ	ソラマメ										
39	サヤエンドウ	サヤエンドウ	サヤエンドウ										
40	インゲン	インゲン	インゲン	インゲン									
41	エンドウマメ	エンドウマメ	エンドウマメ	エンドウマメ									
42	エダマメ	エダマメ	エダマメ	エダマメ	エダマメ								
43	サヤインゲン		サヤインゲン	サヤインゲン	サヤインゲン	サヤインゲン	サヤインゲン						
44	ラッカセイ							ラッカセイ	ラッカセイ				
45	カボチャ	カボチャ	カボチャ				カボチャ						
46	サツマイモ						サツマイモ	サツマイモ	サツマイモ				
47	サトイモ							サトイモ	サトイモ	サトイモ			
48	ヤマイモ							ヤマイモ	ヤマイモ	ヤマイモ			
49	クワイ								クワイ	クワイ			
50	オクラ		オクラ	オクラ	オクラ								.
51	ズッキーニ		ズッキーニ	ズッキーニ	ズッキーニ	ズッキーニ	ズッキーニ						
52	にがうり			にがうり	にがうり								
53	スイートコーン				スイートコーン	スイートコーン							
54	うり				うり	うり							
55	とうもろこし						とうもろこし	とうもろこし					
56	カリフラワー	カリフラワー								カリフラワー	カリフラワー	カリフラワー	カリフラワー
57	ブロッコリー									ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	
58	ウド	ウド											ウド
59	タケノコ	タケノコ	タケノコ										
60	コゴミ	コゴミ	コゴミ										
61	アスパラガス	アスパラガス	アスパラガス	アスパラガス									
62	タラノメ	タラノメ	タラノメ	タラノメ									
63	ゼンマイ	ゼンマイ	ゼンマイ	ゼンマイ									
64	ワラビ	ワラビ	ワラビ	ワラビ									
65	フキ	フキ	フキ	フキ									
66	アーティチョーク		アーティチョーク	アーティチョーク									
67	ジュンサイ			ジュンサイ	ジュンサイ	ジュンサイ							
68	フキノトウ								フキノトウ	フキノトウ			
69	ゴボウ	ゴボウ	ゴボウ						ゴボウ	ゴボウ	ゴボウ	ゴボウ	
70	ユリネ								ユリネ	ユリネ			
71	レンコン								レンコン	レンコン	レンコン	レンコン	
72	シイタケ						シイタケ	シイタケ	シイタケ				
73	マイタケ						マイタケ	マイタケ	マイタケ				
74	マツタケ			マツタケ			マツタケ	マツタケ	マツタケ				
75	ウメ		ウメ										
76	ラッキョウ		ラッキョウ										
77	タンポポ	タンポポ											タンポポ
78	ニンニク			ニンニク	ニンニク	ニンニク							
79	ミョウガ				ミョウガ	ミョウガ	ミョウガ						
80	サンショウ		サンショウ	サンショウ	サンショウ	サンショウ	サンショウ	サンショウ					
81	シソ		シソ	シソ	シソ								
		16	21	34	31	21	17	16	22	26	23	17	15