



金武町総合保健福祉センター

冬に「旬」を迎える野菜

旬の野菜には、その季節に合わせた効果があるのはよく知られていることです。夏野菜には、体内に熱がこもらないように、体を冷やす効果があるものが多いように、冬に「旬」を迎える野菜にも同じような効果があります。当たり前ですが、冬は体が冷えやすくなります。これは、気温が低くなるということも原因ですが、それによって、体内の血流が悪くなるのが直接的な原因です。

血流が悪くなって体が冷えると、栄養成分が全体に行き渡らなくなったり、体内器官の働きが低下してしまいます。そうすると、体調が悪くなったり、免疫力が低下して病気になりやすい体になってしまうのです。冬野菜には、こういった症状を防ぐために、体を温めてくれる効果があるものが多くなっています。

冬に「旬」を迎える野菜で代表的なものをいくつか挙げてみましょう。まず、冬の代表的な料理、鍋によく使われる白菜は、ビタミンCやカリウムを豊富に含んでいるので、風邪の予防や乾燥肌の改善に役立ちます。ネギも冬に出回る野菜ですが、これには血行促進効果があり、体内の温度を保つ作用があります。

年間を通して売られているニラは、実は冬が旬の野菜で、疲労回復効果や滋養強壮効果があり、他にもエネルギー代謝を高めて、冷え性を改善する効果を持っています。かぶには、風邪の予防効果もあり、さらにカルシウムが豊富なので、骨粗鬆症などを予防してくれます。他の季節に比べると、旬を迎える野菜が減ってしまう季節ですが、上手に取り入れて、風邪の予防や体内の温度を保つことに役立てましょう。



Day 1

Menu

- 主食：ごはん
- 主菜：鶏肉の煮おろし
- 副菜：ニラの磯和え
- 副菜：白菜の塩昆布和え
- 汁物：カリフラワーのコンソメスープ



カロリー：553kcal 塩分：5.6g（ご飯は120g＝202kcalで計算）

●●●●●●●●●● 〈鶏肉の煮おろし〉 1人分 280kcal 塩分3.0g ●●●●●●●●●●

材料（2人分）

・鶏もも肉	150g
・大根	15cm
【調味料】	
だし	カップ1
醤油	大さじ2
みりん	大さじ3
塩	少々
赤唐辛子	少々
・青ねぎ	少々
・片栗粉	適量
・サラダ油	大さじ4

作り方

- ① 大根はおろし器でおろす。鶏もも肉は一口大の薄いそぎ切りにし、片栗粉をはたく。
- ② 鍋に【調味料】を入れて、弱火にかける。
- ③ フライパンにサラダ油をなじませ、鶏肉を手早く入れる。
- ④ 八分どおり火が通ったら、2の鍋に入れる。ひと煮立ちさせ、大根おろしを加えてすぐに火を止める。
- ⑤ 器に盛り、青ねぎを散らす。

●●●●●●●●●● 〈ニラの磯和え〉 1人分 5kcal 塩分0.7g ●●●●●●●●●●

材料（2人分）

・ニラ	1/2わ
・焼きのり	1/2枚
【調味料】	
だし汁	大さじ1
醤油	大さじ1/2

作り方

- ① ニラは塩を加えた熱湯で茹でて水にとり、水気を絞って2cm長さに切る。
- ② 焼きのりはちぎる。
- ③ ニラを【調味料】で和え、焼きのりを加えてさっと和える。

●●●●●●●●●● 〈白菜の塩昆布和え〉 1人分 14kcal 塩分0.9g ●●●●●●●●●●

材料（2人分）

・白菜	120g
・塩昆布	10g

作り方

- ① 白菜を短冊切りにする。
- ② ビニール袋の中に塩昆布と白菜を加えて揉み込み、空気を抜いて10分位おく。
- ③ ビニールの端を少し切り、そこから余分な水分を出してから盛り付ける。

●●●●●●●●●● 〈カリフラワーのコンソメスープ〉 1人分 52kcal 塩分1.0g ●●●●●●●●●●

材料（2人分）

・カリフラワー	1/2株
・玉ねぎ	1/4個
・さやいんげん	4本
・ベーコン	1枚
【スープ】	
顆粒コンソメスープ	小さじ3
水	400ml
塩、こしょう	少々

作り方

- ① カリフラワーは小さめの小房に分け、玉ねぎは1cm角に切る。
- ② さやいんげんは軸側を少し切り落とし、長さ2cmに切る。
- ③ ベーコンは縦半分に切り、さらに幅1cmに切る。
- ④ 鍋にカリフラワー、玉ねぎ、【スープ】の材料、ベーコンを入れて強火にかけ、煮立ってきたら蓋をして火を弱め、7～8分煮る。
- ⑤ さやいんげんを加えて2～3分煮、塩こしょうで味を調え、器に注ぎ入れる。



Day 2

—Menu—

- 主食：ごはん
- 主菜：ブリの照り煮
- 副菜：にんにく風味の洋風きんぴら
- 副菜：水菜と白菜のお浸し
- 汁物：大根と麩の味噌汁



カロリー：642kcal 塩分：5.6g（ご飯は120g＝202kcalで計算）

●●●●●●●● 〈ブリの照り煮〉 1人分 288kcal 塩分2.2g ●●●●●●●●

材料（2人分）

- ・ブリ（切り身） 2切れ
- ・生姜（薄切り） 3枚
- 【調味料】
- 酒 大さじ2
- 砂糖 小さじ2
- みりん 大さじ1, 1/2
- 醤油 大さじ1, 1/2
- ・大根おろし 適量
- ・貝割れ大根 適量

作り方

- ① ブリをザルに並べ、全体に熱湯をまわしかけて臭みを抜く。大根おろしは水気を軽くきる。貝割れ大根は根元を切り落とす。
- ② フライパンに生姜、【調味料】の材料を入れて火にかけ、煮立ってきたらブリを並べ入れて蓋をし、火を弱める。途中で返しながら5～6分蒸し煮にする。
- ③ ブリに火が通ったら蓋を外し、火を強める。ブリを返しながら調味料を煮からめ、トロミがついてきたら火を止める。
- ④ 器にブリを盛り、大根おろしをのせて煮汁をかけ、貝割れ大根を添える。

●●●●●●●● 〈にんにく風味の洋風きんぴら〉 1人分 88kcal 塩分0.7g ●●●●●●●●

材料（2人分）

- ・ゴボウ 1/2本
- ・にんにく 1かけ
- ・人参 1/3本
- ・赤唐辛子 1/3本
- ・青ねぎ 少々
- ・サラダ油 大さじ1
- 【調味料】
- 酒 大さじ1
- 塩 小さじ1/4

作り方

- ① ゴボウ、にんにく、人参は千切りにする。青ねぎは小口切りにする。赤唐辛子は、斜め半分に切る。
- ② フライパンに油を熱し、にんにく、ゴボウを入れて炒める。【調味料】をふってさらに炒める。
- ③ 2のゴボウがしんなりしたら、人参を加えてさらに炒める。
- ④ 器に盛って青ねぎを散らし、赤唐辛子をのせる。

●●●●●●●● 〈水菜と白菜のお浸し〉 1人分 45kcal 塩分1.3g ●●●●●●●●

材料（2人分）

- ・水菜 1/2束
- ・白菜 2～3枚
- ・チリメンジャコ 大さじ2
- 【浸し汁】
- だし汁 大さじ4
- 醤油 小さじ2
- ・かつお節 適量

作り方

- ① 水菜は根元を切り落とし、きれいに水洗いして長さ3cmに切る。
- ② 白菜もきれいに水洗いし、縦半分に切って葉はザク切りに、軸の白い部分は削ぎ切りにする。
- ③ チリメンジャコをザルに入れ、熱湯をかけて塩分を抜き水気をきる。
- ④ 熱湯に白菜を入れ、少ししんなりしたら水菜を加える。ひと混ぜしてザルに上げ、しっかり水気をきる。
- ⑤ 【浸し汁】の材料を混ぜ合わせ、チリメンジャコと一緒に浸して器に盛り付け、かつお節をのせる。

●●●●●●●● 〈大根と麩の味噌汁〉 1人分 39kcal 塩分1.4g ●●●●●●●●

材料（2人分）

- ・大根 1～2cm
- ・麩 4～6個
- ・だし汁 400ml
- ・味噌 大さじ1

作り方

- ① 大根は皮をむき、短冊切りにする。麩は水で柔らかくもどし、水気を絞る。
- ② 鍋にだし汁、大根を入れて中火にかけ、煮立ったら麩を加える。
- ③ 大根が少し透き通ってきたら、味噌を溶き入れて、器に注ぐ。



Day 3

—Menu—

- 主食：ごはん
- 主菜：豚肉とネギの醤油炒め
- 副菜：ニラと切干大根のナムル
- 副菜：うりずん豆とワカメのお浸し
- 汁物：油揚げと小松菜の味噌汁



カロリー：669kcal 塩分：5.6g（ご飯は120g＝202kcalで計算）

●●●●●● 〈豚肉とネギの醤油炒め〉 1人分 310kcal 塩分1.8g ●●●●●●

材料（2人分）

- ・豚肉（肩ロース） 200g
- ・ねぎ（白い部分） 1本
- ・青ねぎ 少々
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・七味唐辛子 少々
- 【調味料①】
- 醤油 少々
- みりん 少々
- 【調味料②】
- 醤油、みりん、酒 各大さじ1

作り方

- ① 豚肉は1cm角の拍子木切りにし、【調味料①】をまぶす。
- ② ねぎは5～6cm長さに切り、それぞれ縦6つ割りに切る。
- ③ 青ねぎは小口切りにする。
- ④ フライパンを熱してごま油をひき、1を並べて焼きつける。
- ⑤ 2を加えて強火で手早く炒め合わせ、【調味料②】を加えて絡め、盛り付ける。
- ⑥ 3を散らし、七味唐辛子をふる。

●●●●●● 〈ニラと切干大根のナムル〉 1人分 82kcal 塩分0.7g ●●●●●●

材料（2人分）

- ・ニラ 1束
- ・切干大根 30g
- 【調味料】
- ・ごま油 小さじ1
- ・醤油 大さじ1/2
- ・砂糖 少々
- ・白いりゴマ 大さじ1
- ・赤唐辛子 少々

作り方

- ① 切干大根はボウルを張った水の中でもみ洗いをする。2回くらい水を取り換え、水を絞らず切干大根をザルにあげ、食べやすい大きさに切る。
- ② ニラを3～4cmの長さに切り、1～2分茹でて冷水にとり水気を絞る。
- ③ 1の切干大根と2のニラを、合わせておいた【調味料】に漬け、混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り付ける。

●●●●●● 〈うりずん豆とワカメのお浸し〉 1人分 14kcal 塩分1.7g ●●●●●●

材料（2人分）

- ・うりずん豆 6本
- ・乾燥わかめ 2g
- ・醤油 大さじ1

作り方

- ① 乾燥わかめは、水で戻しておく。
- ② うりずん豆は水で洗い、お好みの硬さに茹でる。
- ③ 端を切り落としてから斜め1cm幅に切る。
- ④ わかめとうりずん豆をボウルに入れ、醤油で味を調える。

●●●●●● 〈油揚げと小松菜の味噌汁〉 1人分 61kcal 塩分1.4g ●●●●●●

材料（2人分）

- ・小松菜 1/4束
- ・油揚げ 1/4枚
- ・だし汁 400ml
- ・味噌 大さじ1

作り方

- ① 小松菜は根元を切り落としてきれいに水洗いし、3cmの長さに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ強火にかけ、煮立ったら小松菜、油揚げを入れ味噌を溶き入れる。
- ③ 小松菜がしんなりしたら火を止め、器によそう。



Day 4

—Menu—

- 主食：ごはん
- 主菜：かじきまぐろの七味焼き
- 副菜：チリメンジャコと小松菜の炒め物
- 副菜：大根ときゅうりのユカリ和え
- 汁物：しじみの味噌汁



カロリー：537kcal 塩分：5.2g (ご飯は120g=202kcalで計算)

●●●●● 〈かじきまぐろの七味焼き〉 1人分 168kcal 塩分1.9g ●●●●●

材料 (2人分)

- ・かじきまぐろ (切り身) 2切れ
- ・醤油 小さじ2
- ・しし唐辛子 3本
- ・サラダ油 小さじ1
- ・塩 少々
- 【調味料】
- ・醤油 大さじ1
- ・みりん 大さじ2
- ・七味唐辛子 少々

作り方

- ① かじきまぐろは醤油をまぶし、15分おく。しし唐辛子は縦半分になり、油少々を熱したフライパンで焼き、塩をふる。
- ② フライパンを熱し、残りの油をなじませ、1のかじきまぐろを中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、弱火にし蓋をして火を通す。
- ③ 2に【調味料】を加えて、とろりとするまで煮詰める。
- ④ 3を器に盛り付け、1のしし唐辛子を添える。

●●●●● 〈チリメンジャコと小松菜の炒め物〉 1人分 110kcal 塩分1.5g ●●●●●

材料 (2人分)

- ・小松菜 1/2わ
- ・白ねぎ 1/4本
- ・ごま油 大さじ1
- ・塩 少々
- ・チリメンジャコ 1/4カップ
- ・かつお節 小1/2袋
- ・白いりごま 適量
- 【調味料】
- ・みりん 小さじ1/4
- ・醤油 大さじ1/2

作り方

- ① 小松菜は3cmくらいに切る。ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにごま油の半量を熱し、塩を加えて小松菜を炒める。しんなりしてきたらザルにあげ、汁気をきる。
- ③ フライパンをきれいにし、残りのごま油を熱し、チリメンジャコ、かつお節、ねぎ、2を入れ炒め合わせ、【調味料】で調味する。
- ④ 器に盛り付け、いりごまをちらす。

●●●●● 〈大根ときゅうりのユカリ和え〉 1人分 18kcal 塩分0.4g ●●●●●

材料 (2人分)

- ・大根 3cm
- ・きゅうり 1/2本
- ・ユカリ 小さじ1/2

作り方

- ① 大根は皮をむいて縦4等分に切り、薄いイチョウ切りにする。
- ② きゅうりは薄い輪切りにする。
- ③ ビニール袋に1、2、ゆかりを入れ、よくもみ込んで冷蔵庫で10分位冷やす。
- ④ 汁気を軽く絞り、器に盛る。

●●●●● 〈しじみの味噌汁〉 1人分 39kcal 塩分1.4g ●●●●●

材料 (2人分)

- ・しじみ 150g
- ・水 400ml
- ・味噌 大さじ1
- ・青ねぎ (小口切り) 少々

作り方

- ① 砂抜きをしたしじみの殻を、こすり合わせてよく洗う。
- ② しじみと水を鍋に入れ、強火にかける。
- ③ 煮立ったら、アクをこまめにすくい取る。
- ④ 味噌を溶き入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑤ 器に注ぎ、青ねぎを散らす。



Day 5

Menu

- 主食：ごはん
- 主菜：春雨ニラ餃子
- 副菜：柵レツツとハムの辛子醤油和え
- 果物：タンカン
- 汁物：春菊としめじのスープ



カロリー：582kcal 塩分：3.3g (ご飯は120g=202kcalで計算)

●●●●●●●● 〈春雨ニラ餃子〉 1人分 237kcal 塩分1.4g ●●●●●●●●

材料 (2人分)

- ・豚ひき肉 50g
- ・キャベツ 40g
- ・ニラ 10g
- ・春雨 8g
- ・にんにく 1/4片
- ・生姜 1/4片
- ・餃子の皮 16枚
- ・ごま油 適量
- ・餃子のたれ (市販) 適量

【調味料】

- 醤油 大さじ1/2
- 酒・砂糖・片栗粉・ごま油 各小さじ1/4
- 塩・こしょう 少々

作り方

- ① 鍋に水を入れて火にかけ、煮立ったら春雨を加えて5分程度茹で、水気を切って細かく刻む。
- ② キャベツ、ニラ、にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ③ ボウルに1、2、豚ひき肉、【調味料】を加えて手でしっかり混ぜ合わせ、冷蔵庫で15分程度おいてなじませる。
- ④ 餃子の皮を広げ、3を少量のせて水をつけてひだを作りながら16個作る。
- ⑤ フライパンにごま油を中火で熱し、4を並べて焼き、焼き目がついたら水を少々加え蓋をして皮がパリッとするまで焼く。
- ⑥ 器にもり、餃子のたれを添える。

●●●●●●●● 〈柵レツツとハムの辛子醤油和え〉 1人分 40kcal 塩分1.0g ●●●●●●●●

材料 (2人分)

- ・ほうれん草 1わ
 - ・ロースハムの薄切り 2枚
- 【調味料】
- だし汁 大さじ1/2
 - 砂糖 大さじ1/2
 - 醤油 大さじ1
 - 練り辛子 小さじ1/2
 - ・塩 少々

作り方

- ① ほうれん草は塩少々を加えたたっぷりの熱湯でさっと茹で、水にとる。粗熱が取れたら水気を絞り、軸を切って長さ3cmに切る。
- ② ハムは半分に切り、さらに幅1cmに切る。
- ③ 【調味料】の材料をボールに入れて混ぜ合わせ、ほうれん草とハムをほぐし入れて和える。

●●●●●●●● 〈タンカン〉 1人分 50kcal 塩分0g ●●●●●●●●

材料 (2人分)

- ・タンカン 1/2個

作り方

- ① タンカンを半分に切って、器に盛る。

●●●●●●●● 〈春菊としめじのスープ〉 1人分 53kcal 塩分0.9g ●●●●●●●●

材料 (2人分)

- ・春菊 2本
- ・しめじ 1/2パック
- ・鶏ささみ 2本
- ・顆粒鶏がらスープ 小さじ3
- ・水 400ml

【調味料】

- 醤油 小さじ1/2
- 酒 小さじ1
- こしょう 少々

作り方

- ① 春菊はかたい軸の部分を取り除き、一口大にちぎる。
- ② しめじは小房に分ける。
- ③ 鶏ささみは筋を取って、斜め細切りにする。
- ④ 鍋に鶏がらスープと水を入れ、しめじと鶏ささみも入れる。煮立ったらアクを取って、【調味料】で味を調える。
- ⑤ 1を入れてひと混ぜし、さっと火を通す。



Day 6

Menu

- 主食：ごはん
- 主菜：豆腐入り豚キムチ風
- 副菜：エリンギとこんにゃくのピリ辛炒め
- 副菜：大根のおかか酢醤油漬け
- 汁物：杓いっつと春雨のスープ



カロリー：548kcal 塩分：5.5g（ご飯は120g=202kcalで計算）

●●●●●● 〈豆腐入り豚キムチ風〉 1人分 198kcal 塩分2.2g ●●●●●●

材料（2人分）

- ・木綿豆腐 1/2丁
- ・豚しゃぶしゃぶ用肉 50g
- 【調味料】
- ・醤油 大さじ1
- ・酒 大さじ2/3
- ・塩・こしょう 少々
- ・白菜キムチ 50g
- ・ニラ 1/2束
- ・にんにく・生姜（みじん） 1片分
- ・酒 大さじ1/2
- ・サラダ油 大さじ1

作り方

- ① 豆腐は重石をして10～15分水きりする。
- ② 豚肉は包丁でたたき、【調味料】で下味をつける。
- ③ ニラは、2～3cm長さに切る。キムチは大きいものは一口大に切り、軽く汁気をきる。
- ④ フライパンに油を熱し、にんにく、生姜を加え香りが出たら、2の豚肉を加えて炒める。
- ⑤ 3のキムチを加え、さらに1の豆腐も手でくずしながら加える。酒を回しかけ、ザッと炒め合わせ、3のニラを加えて火を止める。

●●●●●● 〈エリンギとこんにゃくのピリ辛炒め〉 1人分 84kcal 塩分1.4g ●●●●●●

材料（2人分）

- ・こんにゃく 1/2枚
- ・エリンギ 1/2パック
- ・赤唐辛子 少々
- 【調味料】
- ・酒 大さじ1, 1/2
- ・みりん・醤油 大さじ1/2
- ・鶏がらスープ 小さじ1/2
- ・塩 少々
- ・ごま油 大さじ1/2

作り方

- ① こんにゃくは、7～8mm厚さの小さめ三角に切る。熱湯で茹でてアクを抜き、ザルにあげておく。
- ② エリンギは、縦半分に切ってから乱切りにする。
- ③ 【調味料】を合わせる。
- ④ フライパンを中火にかけ、ごま油を熱し、こんにゃくを炒める。時々混ぜながらしっかり炒める。
- ⑤ エリンギと赤唐辛子を加え、さらに炒めたら3を加え、水分を飛ばしながら炒りつける。

●●●●●● 〈大根のおかか酢醤油漬け〉 1人分 20kcal 塩分0.7g ●●●●●●

材料（2人分）

- ・大根 120g
- ・人参 25g
- ・塩 少々
- 【調味料】
- ・酢 大さじ1
- ・醤油 大さじ1/2
- ・かつお節 少々

作り方

- ① 大根は、細めの拍子切りに切る。
- ② 人参は大根よりも細めの千切りにする。
- ③ 1と2に塩をふり、混ぜる。
- ④ 【調味料】を合わせて、電子レンジで加熱し、熱いまま3にかける。
- ⑤ かつお節を混ぜ、器に盛る。

●●●●●● 〈杓いっつと春雨のスープ〉 1人分 44kcal 塩分1.2g ●●●●●●

材料（2人分）

- ・ほうれん草 1/4わ
- ・春雨 10g
- ・干しいたけ 1個
- ・水 400ml
- 【調味料】
- ・鶏がらスープの素 小さじ1/2
- ・酒 大さじ1/4
- ・塩、こしょう 少々
- ・ごま油 小さじ1

作り方

- ① 干しいたけはひたひたの水でもどし、軸を切って輪切りにする。春雨はキッチンバサミなどで、長さ4～5cmに切る。
- ② ほうれん草は根元を切り落とし、長さ3cmのざく切りにする。
- ③ 鍋に水を沸かし、沸騰したら春雨を入れて弱火にし、3分ほど煮る。しいたけを加え、【調味料】を入れたら、ほうれん草を加えひと煮立ちさせる。
- ④ しんなりしたら、香りづけにごま油を加えて火を止める。



Day 7

—Menu—

- 主食：ごはん
- 主菜：生姜風味のあったか冬野菜汁
- 副菜：カリフラワーのサラダ
- 果物：りんご



カロリー：653kcal 塩分：4.1g（ご飯は120g=202kcalで計算）

●●●●● 〈生姜風味のあったか冬野菜汁〉 1人分 352kcal 塩分1.9g ●●●●●

材料（2人分）

- ・鶏もも肉 100g
- ・じゃが芋 1個
- ・人参 1/4本
- ・白菜 1/16株
- ・白ねぎ 1/4本
- ・ぶなしめじ 1/4パック
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・水 300ml
- ・シチューの素 1/4箱
- ・牛乳 50ml
- ・生姜（すりおろし） 小さじ1/4

作り方

- ① 鶏肉、じゃが芋、人参は一口大、白菜は一口大のざく切り、ねぎは2cm幅の斜め切りにし、ぶなしめじは小房に分ける。
- ② 厚手のなべに油を熱し、1の材料を焦がさないように炒める。
- ③ 水を加え、沸騰したらアクを取り、白菜を加えて、材料が柔らかくなるまで弱火～中火で約15分煮込む。
- ④ いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで約5分煮込む。
- ⑤ 生姜、牛乳を入れてさらに約5分煮込む。

●●●●● 〈カリフラワーのサラダ〉 1人分 73kcal 塩分2.2g ●●●●●

材料（2人分）

- ・カリフラワー 1/4株
- ・レタス 1/4個
- ・カニ風味カマボコ 3～4本
- 【ドレッシング】
- 柚子こしょう 小さじ1/2
- 醤油 大さじ1
- オリーブ油 小さじ2

作り方

- ① カリフラワーは小房に分け、熱湯で2分茹でて水気をきる。
- ② レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、冷水に放ってパリッとしたら水気を切る。
- ③ カニ風味カマボコは、食べやすい大きさに切る。
- ④ 【ドレッシング】の材料をよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 器にカリフラワー、レタス、カニ風味カマボコを盛り合わせ、4をかける。

●●●●● 〈りんご〉 1人分 26kcal 塩分0g ●●●●●

材料（2人分）

- ・りんご

作り方

- ① りんごを1/8にカットし、そのうち2個を器に盛る。

野菜の旬カレンダー

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
実	さやえんどう	さやえんどう												
	豆苗	豆苗											豆苗	
	そら豆	そら豆												
	タリンビース	タリンビース												
	かぼちゃ		国産かぼちゃ							輸入かぼちゃ				
	ズッキーニ			ズッキーニ										
	トマト			トマト										
	なす			なす										
	ピーマン			ピーマン										
	とうもろこし			とうもろこし										
	ゴーヤ			ゴーヤ										
	さやいんげん			さやいんげん										
	オクラ				オクラ									
	枝豆				枝豆									
	冬瓜				冬瓜									
	青とうがらし				青とうがらし									
	パプリカ				パプリカ									
	ハヤトウリ					ハヤトウリ								
	生落花生						生落花生							
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
根	筍	筍												
	かぶ	かぶ						かぶ					かぶ	
	ごぼう	ごぼう		新ごぼう					ごぼう					
	人参	春夏人参							冬人参					
	じゃがいも		じゃがいも											
	大根				夏大根				冬大根					
	さつま芋							さつま芋						
	里芋							里芋						
	山芋								山芋					
			4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
葉	キャベツ	春キャベツ			夏キャベツ						冬キャベツ			
	レタス	春レタス		レタス										
	新玉ねぎ	新玉ねぎ												
	クレソン	クレソン												
	セロリ	セロリ							セロリ					
	あしたば	あしたば											あしたば	
	アスパラ		アスパラ											
	赤じそ				赤じそ									
	空心菜			空心菜										
	モロヘイヤ				モロヘイヤ									
	青じそ				青じそ									
	つるむらさき				つるむらさき									
	チンゲン菜							チンゲン菜						
	白菜								白菜					
	ネギ								ネギ					
	タア菜								タア菜					
	ニラ	夏ニラ							冬ニラ					
	ブロッコリー								ブロッコリー					
	カリフラワー								カリフラワー					
	ほうれん草									ほうれん草				
	小松菜									小松菜				
	春菊								春菊					
	水菜									水菜				
菜の花									菜の花					
たかな									たかな					