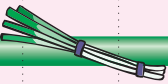
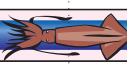


氷見でとれる食材カレンダー

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	この本の ページ
ねぎ 葱													27・39 42・43 50・51 52・53 60・61
かぶ 蕪													
たけのこ 筍													22・23
ほうれん草 ほうれん草													
だいこん 大根													36・37 40・41
キャベツ													
トマト													52・53
じゃがいも													25
きゅうり													46
みょうが													16・17
なす 茄子													44・45
じねんじょ 自然薯													28・29 52・53
はくさい 白菜													
うめ 梅													
ブルーベリー													
くり 栗													
いちじく 無花果													33
りんご													
めら 女良わかめ													60・61
ながら藻													28・29
いか 烏賊													44・45
いわし 鰯													57
あじ 鰯													
はちめ													42・43
かます 鰯													
とびうお 飛魚													58・59
かわはぎ 魚皮													50・51
こずくら→ふくらぎ →がんどー鰯													39 40・41

色の濃い時期は、旬(たくさんとれて味がおいしいとき)だよ！