

# “うずみ食材カレンダー”

※この時期がおいしいです!!



食材	月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
青大きゅうり													
いちご(ハウス)													
かぼちゃ													
きゅうり(ハウス)													
金時にんじん													
グリーンアスパラガス													
くわい													
こまつな													
しゅんぎく													
しょうが													
たまねぎ													
なす													
ほうれんそう													
細ねぎ													
みずな													
あんず													
いちじく													
かき													
キウイフルーツ													
すもも													
ぶどう													
ブルーベリー													
もも													
生しいたけ													
あさり													
チリメン・いりこ													
鯛													
ネプト													
甲殻類													
のり													

