

旬を知っておいしく節約!

大分の農産物旬カレンダー

凡例 出荷時期 収穫量の多い時期

		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
根菜類	だいこん												
	にんじん												
	ごぼう												
葉茎菜類	はくさい												
	キャベツ												
	ほうれん草												
	白ねぎ												
	小ねぎ												
	みつば												
	せり												
	にら												
	なののはな												
	葉菜類	アスパラガス											
レタス													
パセリ													
中国野菜	チンゲンサイ												
果菜類	きゅうり												
	なす												
	トマト												
	ミニトマト												
	ピーマン												
	スイートコーン												
豆類	いんげん												
	スナップエンドウ												
土物類	かんしょ												
	さといも												
	たまねぎ												
山菜・香菜	かいわれ												
つまもの類	おおば												
	七草												
きのこ類	生しいたけ												
その他野菜	もやし												
	ぎんなん												
	かぼす												

旬の食材は、栄養が豊富でみずみずしさも抜群!

また、旬の時期はたくさんの収穫があるため、価格も安くなります。

カレンダーを参考に、季節ならではの料理を作ってみましょう。

		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
野菜の果実	いちご												
	すいか												
柑橘類	露地みかん												
	ハウスみかん												
	デコポン												
	天草												
	ぼんかん												
	ネーブル												
	いよかん												
	アンコール												
	はっさく												
	きよみ												
	あまなつ												
	サンクイーン												
	ぶどう	デラウェア											
ピオーネ													
巨峰													
ベリーA													
梨	幸水												
	二十世紀												
	豊水												
	新高												
	新興												
	晩三吉												
その他落葉果樹	愛宕												
	びわ												
	いちじく												
	桃												
	すもも												
	栗												
	柿												
キウイ													

さくいん

料理名	ページ
主食	
ご飯もの	
あみめし	70
山菜おこわ	14
セルフ手巻き寿司	12
大根カレー	54
麻婆豆腐丼	64
マンナンライス	8
雑穀マンナンライス	8
麺その他	
かぼちゃニョッキのミルク炒め	40
新ゴボウと新玉ねぎのクリームパスタ	34
そばいなり	50
そばサラダ	18
豚肉のピリ辛つけ麺	32
主菜	
魚介類	
青魚の麦酢ソースかけ	30
鱈の玄米フレーク揚げ	20
鱈と干し椎茸の南蛮漬け	38
フィッシュカレーバーグ	66
鮭と根野菜のみそグラタン	62
白身魚の酒粕蒸し	58
白身魚の芋松葉揚げ	52
ハモしゃぶ	28
ミラノ風カツレツ	10
きのこグラタン&USAエビフライ	44
肉類	
院内牛のローストビーフ風	22
豚コンのピリ辛揚げ	46
鶏団子と白菜のミルク煮	60
鶏野菜の白ワイン蒸し・ベリーソース添え	68
鶏肉のくずたき	16
鶏肉のゆずジャム煮	56
鶏肉のロースト・きのこソースかけ	42

料理名	ページ
鶏肉のワイン煮	24
鶏の和香牡丹焼き	36
USAから揚げと山菜てんぷら	14
彩りシュウマイ	26
手作りソーセージ	76
ピーマンの豆腐づめ	48
副菜	
大豆製品	
豆腐のカレーピカタ	34
高野豆腐のチーズカツ	18
こんにゃくとひじき入り信田煮	73
海藻類	
切り昆布のピリ辛煮	62
塩昆布和え	64
ひじきの土佐酢和え	50
もずく寒	32
かぼちゃ	
かぼちゃのゆずドリンク煮	22
キャベツ	
かぼすドレッシングかけ	24
キャベツの梅かつお和え	20
キャベツとキュウリのごま酢和え	56
キャベツと干しあみの香味和え	42
ごぼう	
牛肉きんぴら	28
小松菜	
小松菜と焼き椎茸のおろし和え	46
セリ	
セリのお浸し	14
セリのレモンサラダ	60
大根	
切り干し大根のケチャップ炒め	68
切り干し大根の和風マヨサラダ	26
そうめん大根	75
大根ステーキ	74

料理名	ページ
大根とキュウリのゆかり和え	30
大根と水菜の盛り合わせサラダ	40
ブロッコリー	
ブロッコリーの煮浸し	58
ブロッコリーのみそ炒め	16
青梗菜	
青梗菜の辛子和え	52
青梗菜のマスタード和え	24
冬瓜	
冬瓜とカチエビのトトロ	28
なす	
なすと挽肉の炒め煮	30
なすの揚げ浸し	36
なすのおかか焼き	26
焼きナスの味噌だれかけ	50
ニガウリ	
ニガウリのしらすあえ	32
人参	
人参と水菜のオレンジドレッシングかけ	54
白菜	
白菜とカリカリベーコンサラダ	66
ほうれん草	
ほうれん草ともやしの和え物	62
みつば	
みつばとゴボウのサラダ	22
もやし	
もやしとカイワレの和え物	38
その他	
おろしあんかけ茶碗蒸し	12
カッテージチーズのわさび和え	72
じゃがいもとスナップエンドウの鮭マヨ焼き	16
スティック野菜のワカメディップ	42
中華風春雨サラダ	48
バーニャカウダ	77
盛り合わせサラダ	34

料理名	ページ
汁物	
エノキの酒粕汁	58
カレースープ	42
根菜ミネストローネスープ	20
コンソメスープ	22
さつまいもと大根の味噌汁	38
筍と菜の花の吸い物	12
沢煮わん	66
青梗菜と干しあみのスープ	56
トマトビーンズスープ	44
白菜のコンソメスープ	48
花麩と椎茸のすまし汁	36
もずく入りかき玉汁	52
野菜ポトフ	10
わかめスープ	64
和風卵スープ	68
デザート	
甘酒ゼリーの生姜シロップかけ	80
イチゴシャーベット	10
かぼすゼリー	34
キャロットゼリー	18
牛乳もち	38
米粉の苺ケーキ	81
さつまいもトリュフ	79
大根ゼリー	78
チョコミルクプリン	56
梨の麦酢煮ヨーグルトかけ	40
人参のオレンジジュース煮	32
麩のシナモンフレンチ	66
フルーツヨーグルト	24
みかんゼリー	28
みどり豆かん	60
ヨーグルトゼリーのゆずジャムかけ	44
ヨーグルトの苺ソースかけ	58
緑茶寒の白玉添え	50



ヘルシーメニューで、
ココロもカラダも元気はつらつ!
みなさんもぜひ
チャレンジしてみてください。

ヘルシー料理で毎日の健康をサポート

おいしい社員食堂のススメ

【発行年月】平成26年3月

【発行】大分県

【編集】大分県生活環境部食品安全・衛生課
〒870-8501 大分市大手町3丁目1番1号

TEL 097-506-3058

FAX 097-506-1743

【制作】佐伯印刷株式会社

【協力】

おおいた食育コーディネーター 粟生美幸／衛藤めぐみ
三和酒類株式会社
株式会社 魚国総本社九州支社（敬称略）