

岩手県で出回る旬の主な野菜カレンダー

春 夏 秋 冬

岩手県ではこれ以外にも、たくさん野菜が取れるよ。



寒締ほうれん草

..など

根三つ葉
あさつき
しめじ
..など

なば菜
..など

たらのめ
ふきのとう
うるい
わらび

山菜類

..など

ほうれん草
アスパラガス
レタス
..など

夕顔
ブロッコリー
..など

とまと
ミニトマト
ピーマン
..など

とうもろこし
とまと
ナス
枝豆
..など

キュウリ
葱
春菊
..など

はくさい
二子芋
さつまいも
..など

なめこ
かぶ
..など

馬鈴薯
長芋
小松菜
..など

花果

1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

ストレスをかけ甘みを引き
立たせる
寒締ほうれん草



春の味覚
山菜類



甘みがたっぷり
トウモロコシ



北上川の肥沃な大地
で育てた二子さといも



※画像はイメージです。