

いすみ食材カレンダー



	魚介	野菜	果物・花卉・その他	
4月	イセエビ マダイ サザエ ヒラメ	キャベツ タマネギ インゲン ソラマメ ジャガイモ	チーズ イチゴ 甘夏 スターチス	
	5月	イセエビ マダイ サザエ ヒラメ	キャベツ タマネギ インゲン ソラマメ ジャガイモ	チーズ いすみ豚 ハチミツ ウメ スターチス
		6月	マダイ ヒラメ アワビ イナダ	トマト キャベツ キュウリ トウモロコシ
7月			マダイ アワビ ヒラメ マハタ	トマト キュウリ シシトウ ウリ トウモロコシ
	8月		イセエビ サザエ アワビ ヒラメ	枝豆 オクラ ショウガ ナス キュウリ
		9月	イセエビ サザエ ヒラメ	オオマサリ 米 枝豆 サツマイモ ナス ショウガ

	魚介	野菜	果物・花卉・その他	
10月	イセエビ マダイ サザエ カンパチ	オオマサリ 枝豆 サトイモ サツマイモ ごま油	イチジク 柿 ナシ	
	11月	イセエビ マダイ ガンギエイ カンパチ	長ネギ サトイモ ダイコン 大豆 サツマイモ	イチジク 柿 ミカン クワイフルーツ
		12月	シュモサクマ マダイ タコ ウマガラギ ヒラメ サワラ	長ネギ ホウレンソウ コマツナ ダイコン ブロッコリー ハクサイ サトイモ
1月			マダイ ウマガラギ タコ フグ ヒラメ サワラ	ハクサイ 長ネギ ダイコン ブロッコリー カブ レタス シュンギク ホウレンソウ
	2月		マダイ ヒラメ サワラ ホウボウ	ナバナ キャベツ 長ネギ レタス コマツナ ダイコン ホウレンソウ
		3月	マダイ ヒラメ ホウボウ イワシ	ナバナ キャベツ 長ネギ フキノトウ ダイコン

レシピ

ナバナ (1月~3月)

旬の野菜を美味しくいただくが、長ネギ・油揚げの組み合わせによる、香りの強い組み合わせの調理。この組み合わせは、お肉料理、魚料理などの最後のイメージですが、実はイタリア料理としてもお肉の良味もよく、良質なオリーブオイル・オリーブオイル・ニンニクを、塩・胡椒・オリーブオイルで炒め、煮込んでおくだけで、旨みたっぷりのソースが、煮込んでおくだけで美味しくいただけます。

チーズ (4月~5月)

旬の野菜を美味しくいただくが、いすみ朝市にはチーズ工房が軒を並べ、フレッシュで美味しい様々な種類のチーズも作られています。このチーズは、お肉料理、魚料理、野菜料理など幅広く使えます。野菜料理のメインやサラダでも使えます。野菜料理のメインやサラダでも使えます。野菜料理のメインやサラダでも使えます。

いすみ豚 (5月)

いすみ豚は、いすみ朝市産の豚肉です。お肉料理、魚料理、野菜料理など幅広く使えます。野菜料理のメインやサラダでも使えます。野菜料理のメインやサラダでも使えます。

トマト (6月~8月)

この時期のトマトは、お肉料理、魚料理、野菜料理など幅広く使えます。野菜料理のメインやサラダでも使えます。野菜料理のメインやサラダでも使えます。

イセエビ (8月~11月) (4月~5月)

イセエビは、お肉料理、魚料理、野菜料理など幅広く使えます。野菜料理のメインやサラダでも使えます。野菜料理のメインやサラダでも使えます。

サザエ (8月~10月) (4月~5月)

サザエは、お肉料理、魚料理、野菜料理など幅広く使えます。野菜料理のメインやサラダでも使えます。野菜料理のメインやサラダでも使えます。

ブルーベリー (6月~8月)

ブルーベリーは、お肉料理、魚料理、野菜料理など幅広く使えます。野菜料理のメインやサラダでも使えます。野菜料理のメインやサラダでも使えます。

イチジク (8月~11月)

イチジクは、お肉料理、魚料理、野菜料理など幅広く使えます。野菜料理のメインやサラダでも使えます。野菜料理のメインやサラダでも使えます。

オオマサリ (9月~10月)

旬の野菜を美味しくいただくが、いすみ朝市にはオオマサリが旬です。お肉料理、魚料理、野菜料理など幅広く使えます。野菜料理のメインやサラダでも使えます。野菜料理のメインやサラダでも使えます。

レモン (12月~3月)

レモンは、お肉料理、魚料理、野菜料理など幅広く使えます。野菜料理のメインやサラダでも使えます。野菜料理のメインやサラダでも使えます。

シュモサクマ (秋~冬)

シュモサクマは、お肉料理、魚料理、野菜料理など幅広く使えます。野菜料理のメインやサラダでも使えます。野菜料理のメインやサラダでも使えます。

ガンギエイ (秋~冬)

ガンギエイは、お肉料理、魚料理、野菜料理など幅広く使えます。野菜料理のメインやサラダでも使えます。野菜料理のメインやサラダでも使えます。

ウマガラギ (12月~1月)

ウマガラギは、お肉料理、魚料理、野菜料理など幅広く使えます。野菜料理のメインやサラダでも使えます。野菜料理のメインやサラダでも使えます。

フグ (11月~1月)

フグは、お肉料理、魚料理、野菜料理など幅広く使えます。野菜料理のメインやサラダでも使えます。野菜料理のメインやサラダでも使えます。

タコ (12月~3月)

タコは、お肉料理、魚料理、野菜料理など幅広く使えます。野菜料理のメインやサラダでも使えます。野菜料理のメインやサラダでも使えます。

マダイ (11月~3月) (4月~7月)

マダイは、お肉料理、魚料理、野菜料理など幅広く使えます。野菜料理のメインやサラダでも使えます。野菜料理のメインやサラダでも使えます。