

野菜の旬を知ろう！



多くの野菜は、今では食べたいときに、いつでも食べることができます。でも、野菜には旬があります。野菜の旬を知って、おいしく食べましょう。



だいこん



ほうれんそう



ねぎ



ブロッコリー



さといも



にんじん



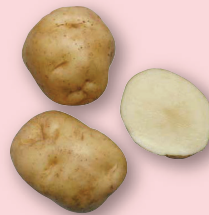
キャベツ



かぼちゃ



はくさい



じゃがいも
(ばれいしょ)



キャベツ



たまねぎ



ピーマン



アスパラガス

きゅうり



トマト



スイートコーン



なす



レタス

冬

春

秋

夏

※旬とは、「市場入荷量が多い時期」を指す。
参照元：東京都中央卸売市場月別入荷実績（東京都中央卸売市場年報）