

水産物

旬の食材カレンダー

	1月			2月			3月			4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月		
	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
しじみ (ヤマトシジミ)	■																																			
あゆ	■												■																							
ツガニ (モクズガニ)	■												■																							
あご (ホソビウオ、ツクシビウオ)	■												■																							
マアジ	■																																			
のどぐろ (アカムツ)	■									■									■																	
キジハタ (アカミズ)	■																		■																	
カサゴ・メバル類	■									■									■																	
ミズカレイ (ムシガレイ)	■																		■																	
エテカレイ (ソウハチ)	■									■									■																	
ササカレイ (ヤナギムシガレイ)	■									■									■																	
アカガレイ	■									■									■																	
べらんすがれい (ヒレグロ)	■																		■																	
どんちっち三魚の干物【アジ】	■									■									■																	
どんちっち三魚の干物【ノドグロ】	■																		■																	
どんちっち三魚の干物【カレイ】	■									■																										
ヨコワ (クロマグロ)	■			■												■									■											
ブリ類	■																																			
イサキ	■						■																		■											
サバ類	■			■																																
キツネガツオ (ハガツオ)	■																		■																	
レンコダイ (キダイ)	■																																			
マダイ	■																		■																	
アマダイ	■									■									■																	
イボダイ	■																		■																	
ダルマ鯛 (メダイ)	■									■																										
マトウダイ	■																		■																	
マイワシ	■						■																													
ウルメイワシ	■									■																										
まんさく (シイラ)	■												■																							
ヒラマサ	■									■																										
ハタハタ	■			■												■																				
沖ギス (ニギス)	■			■												■																				
ヒメジ	■																		■																	
スズキ	■																																			
ヒラメ	■																		■																	
サワラ類	■									■									■																	
カナガシラ	■																		■																	
ホウボウ	■			■												■																				
タチウオ	■			■												■																				
アンコウ	■																		■																	
アナゴ・ハモ類	■																		■																	
カワハギ類	■																																			
白イカ (ケンサキイカ)	■												■																							
ヤリイカ	■						■												■																	
アオリイカ	■												■																							
スルメイカ	■																		■																	
ベニイカ (ソデイカ)	■																		■																	
ミズダコ	■									■									■																	
隠岐松葉ガニ (ズワイガニ)	■						■												■																	
ベニズワイガニ	■			■												■																				
ナマコ	■																		■																	
十六島 (うっぷるい) のり	■			■												■																				
わかめ	■			■												■																				
モズク (天然もずく)	■									■									■																	
イワガキ	■						■												■																	
アワビ	■									■									■																	
サザエ	■																		■																	
白バイ (エッチュウバイ)	■						■												■																	
ヒオウギ貝	■																																			