

| 春 | | 夏 | | 秋 | | 冬 (年末年始に食べるものを含む) | |
|--------------------|---|--------|---|---------------|--|----------------------|--|
| 食材 | 料理名 | 食材 | 料理名 | 食材 | 料理名 | 食材 | 料理名 |
| グリーンピース | ・グリーンピースご飯 ・グリーンピースシュウマイ ・グリーンピース炒飯 ・グリーンピースの甘煮 | 青じそ | ・しそジュース ※薬味として冷やしソーメン等に | 柿 | ・柿なます(柿、大根) ・干し柿 (酢の物に入れても美味しい。干し柿を冷凍庫に入れておけば1年間OK。) | イノシシ | ・角煮 ・シン鍋 ・BBQ(焼肉) ・味噌焼き ・茹でイノシシ |
| 新たまねぎ | ・極小まるごとスープ(ベーコン、コンソメ、パセリ) ・新たまねぎコロッケ ・新たまねぎドレッシング ・新たまねぎのかき揚げ ・新たまねぎの天ぷら ・新たまねぎのマリネ ・新たまねぎの味噌炒め ※カレーやコロッケ、しょうが焼きにも | あんこ菓子 | ・おはぎ ・米の粉だんごのあんこ和え | きのこ(ぶなしめじ、椎茸) | ・きのこご飯 ・渋皮煮(冷凍しておせちで使用) | 柿 | ・干し柿 |
| せり | ・せりご飯 ・せりのごま和え ・せりの白和え(豆腐、味噌) | 梅 | ・梅シラム ・梅ジュース ・梅の甘酢漬 ・梅の醤油漬 ・梅干し ・梅干し飯(梅干しを入れて炊く) ・梅味噌 ・カリカリ梅 ・焼き梅干し(フライパン等で焼き焦げ目をつける) | 栗 | ・栗おこわ ・栗きんとん ・栗ケーキ ・栗ご飯 ・栗の甘露煮 ・栗のシロップ漬 ・栗まんじゅう ・栗蒸しパン ・マロンパイ | キャベツ | ・コールスロー |
| 筍 | ・筍ごはん(人参、あげ、薄口しょうゆ) ・筍ごはん(おかか入り) ・筍としし貝の佃煮 ・筍の木の芽和え ・筍のさしみ(山椒の芽を添える) ・筍の炊き込みご飯 ・筍の天ぷら(山椒の芽を添える) ・筍の煮しめ(馬すじ、こんにゃく) ・筍のひこずり(山椒の芽を使った味噌で炒める) ・筍のひこずり(味噌、ごま、砂糖、山椒の葉) ※春巻きにも | 梅 | ・梅干し | 栗 | ・栗おこわ ・栗きんとん ・栗ケーキ ・栗ご飯 ・栗の甘露煮 ・栗のシロップ漬 ・栗まんじゅう ・栗蒸しパン ・マロンパイ | このしろ | ・このしろの酢漬 |
| つくし | ・つくしの煮物 ・つくしの味噌漬 | おくら | ・おくら納豆 ・おくら天ぷら ・おくら肉巻き(おくら、豚バラ) ・おくらのみょうが和え | さつまいも | ・あんいも団子汁 ・いきなり団子(万十) ・芋きんとん ・いもご飯 ・がね揚げ ・さつまいもとりんごの束ね炊き ・さつまいものあん炊き ・さつまいもの天ぷら | さといも | ・おかか和え ・さといも団子 ・つんだいも ・にっころがし ※おでんや豚汁、のっぺ汁、味噌汁にも |
| 春キャベツ | ・春キャベツのサラダ ・春キャベツの白和え ・春キャベツの蒸し煮(ミンチを入れてあんかけ) ・ロールキャベツ | 春日ぼうぶら | ・黄色いお餅(餅にぼうぶらかぼちゃを入れる。中にあんこを入れることも。) | きょうり | ・きょうりご飯 ・きょうりのにんにく醤油和え(夏バテに効く!) ・きょうりの(味噌もみ)ビール漬 (きょうり7~8本、ビール50cc、塩30g、砂糖120g) ・きょうりの味噌もみ(又は漬) | 大根 | ・おでん ・切干のハリハリ漬 ・大根の甘酢漬 ・大根の塩漬 ・漬物 ・煮物 ・ぶり大根 ・ふろふき大根 |
| ひとつじ | ・(あざりと)ひとつじのぐるぐる(酢味噌で) ・あざりとひとつじのひこずり | かぼちゃ | ・かぼちゃスープ ・かぼちゃの天ぷら | きょうり | ・きょうりご飯 ・きょうりのにんにく醤油和え(夏バテに効く!) ・きょうりの(味噌もみ)ビール漬 (きょうり7~8本、ビール50cc、塩30g、砂糖120g) ・きょうりの味噌もみ(又は漬) | 生のり | ・生のりの佃煮(生のり、醤油、みりん) |
| ふき (ふきのとう、ふきの芽) | ・ふきのきんぴら ・ふきのとうのおひたし ・ふきのとうの天ぷら ・ふきの芽の天ぷら ・ふき味噌(ふきのとうと鷹の爪を炒めて味噌で和える) | きょうり | ・きょうりご飯 ・きょうりのにんにく醤油和え(夏バテに効く!) ・きょうりの(味噌もみ)ビール漬 (きょうり7~8本、ビール50cc、塩30g、砂糖120g) ・きょうりの味噌もみ(又は漬) | さんま | ・さんまの塩焼き | 白菜 | ・漬物 ※鍋にも |
| らっきよ | ・らっきよ酢(パプリカやきゅうりなどでピクルスに) ・らっきよドレッシング ・らっきよのオクラ和え | クチソコ | ・クチソコのムニエル | 新米 | ・塩むすび | その他の食材 | ・数の子 ・かぶ ・高野豆腐 ・白えび ・トマト ・なす ・のり |
| れんこん | ・れんこんサラダ ・れんこんのきんぴら ・れんこんの白和え ・れんこんのはさみ揚げ ・れんこんのもちもちおやき ・れんこんハンバーグ | きょうり | ・きょうりご飯 ・きょうりのにんにく醤油和え(夏バテに効く!) ・きょうりの(味噌もみ)ビール漬 (きょうり7~8本、ビール50cc、塩30g、砂糖120g) ・きょうりの味噌もみ(又は漬) | 梨 | ・梨ゼリー ・梨の酢の物(柿入りの場合も) | その他の料理 | ・数の子 ・かぶ ・高野豆腐 ・白えび ・トマト ・なす ・のり |
| わらび | ・わらびの辛子マヨネーズ和え ・わらびの酢漬 ・わらびの佃煮 ・わらびの漬物 | ゴージャ | ・ゴージャの穴の中に油揚げを入れて甘辛く煮る ・ゴージャの梅干し&梅酢和え ・ゴージャのサラダ(ツナ入り) ・ゴージャの酢の物 ・ゴージャの佃煮(ゴージャ、椎茸、砂糖、醤油、みりん) ・ゴージャの天ぷら ・ゴージャの味噌炒め ・ゴージャの味噌煮 | なす | ・なすの天ぷら ・なすの味噌炒め ・焼きなす | その他の料理 | ・赤酒 ・編み笠団子 ・梅茶(お茶に梅干を入れて飲む) ・おでん(別表1) ・辛子蓮根 ・栗きんとん ・酢ごぼう ・すわり鯛(今はしないが、姑がいたころは必ずあった) ・雑煮(別表2) ・年取り餅(元日に2~3個ほどのあん餅も食べる風習) ・団子汁A(いきなり団子のあんこ抜きを入れる) ・団子汁B(だご、大根、里芋、ごぼう、人参、小松菜、油あげ、かぼちゃ、醤油、鶏だし) ・団子汁C(だご、大根、ごぼう、人参、こんにゃく、ねぎ、きくらげ) ・田作り(いりこ、砂糖、醤油、みりん) ・鍋(鴨鍋、牡蠣鍋、豚鍋、キムチ鍋、かに鍋、モツ鍋、豆乳鍋、みぞれ鍋、水炊き、トマト鍋など) ※鴨鍋(鴨、キムチ、白菜、なめたけ、こんにゃく、大根、ねぎ) ・なます(大根、干し柿) ・煮しめ ・煮豆 |
| その他の料理 | ・あおさの味噌汁 ・うどの胡麻和え ・米の粉だんご ・しゃくの唐揚げ ・たらの芽の天ぷら ・ちまき(よしの葉で巻き、しつとで結んで湯がく/5月の節句に) ・ちらしご飯(ひな祭り) ・つわの煮付け ・菜の花のおひたし ・彼岸だんご(ぼたもち) ・ひし餅(3月の節句に) ・よもぎだんご | たら | ・たらごぼう(干したら、ごぼう、こんにゃく、干し筍) ・干しだらとじゃがいもの煮物 | みかん | ・みかんあん ・みかん胡椒 ・みかんジャム ・みかんジュース ・みかん寿司(すし飯にみかんをほぐして加える。) ・みかん団子 ・みかん(ドライ)カレー ・みかんピラフ | その他の料理 | ・のっぺ汁A(豚肉、大根、人参、あげ、ネギ、キャベツ、団子、生姜) ・のっぺ汁B(豚肉、大根、人参、ごぼう、高野豆腐、こんにゃく、椎茸、芋) ・のっぺ汁C((豚肉、大根、人参、ごぼう、こんにゃく、椎茸、さといも、白玉) ・豚汁(豚肉、ごぼう、人参、こんにゃく、大根、ねぎ、焼き豆腐、里芋) ・れんこん団子のみかんあん ・ローストビーフ |
| | | 冬瓜 | ・冬瓜揚げ ・冬瓜と鶏ひき肉の餡煮込み ・冬瓜の味噌汁 | その他の食材 | ・かぼす ・ヒラメ ・ぶどう ・ほうれんそう | その他の料理 | ・のっぺ汁A(豚肉、大根、人参、あげ、ネギ、キャベツ、団子、生姜) ・のっぺ汁B(豚肉、大根、人参、ごぼう、高野豆腐、こんにゃく、椎茸、芋) ・のっぺ汁C((豚肉、大根、人参、ごぼう、こんにゃく、椎茸、さといも、白玉) ・豚汁(豚肉、ごぼう、人参、こんにゃく、大根、ねぎ、焼き豆腐、里芋) ・れんこん団子のみかんあん ・ローストビーフ |
| | | トマト | ・トマトサラダ ・トマトのマリネ(トマト、たこ、玉ねぎ、オリーブオイル) ・トマトのまるごと冷やしスープづけ(コンソメスープに湯むきしたトマトを入れる) ・トマトの冷製スープ | その他の料理 | ・おはぎ(外があんこ又は外がきな粉で中があんこ) ・春日ぼうぶらの煮物(かぼちゃは大きめがポイント。醤油で味付け。) ・春日ぼうぶらのペースト(離乳食、スープなどに使用。冷凍で保存する。) ・つなしの姿寿司 ・味噌作り(麦、大豆、塩) ・野菜の味噌漬(大根、茄子、きゅうり) | | |
| | | 梨 | ・梨サラダ ・梨シラム ・梨ゼリー ・梨のキムチ和え ・梨のコンポート ・梨の酢の物 | | | | |
| | | なす | ・ナスの油揚げ ・なすの辛子和え ・なすの辛子漬(砂糖、塩、辛子) ・なすのひこずり ・蒸しなす ・焼きなす | | | | |
| | | みょうが | ・甘酢漬 ※薬味として他の食材の料理に使用 | | | | |
| | | れんこん | ・辛子れんこん(手作り味噌、辛子、なたね油/お盆の定番) ・れんこんの磯辺揚げ ・れんこんのきんぴら ・れんこんの天ぷら ・れんこんハンバーグ | | | | |
| | | その他の食材 | ・ぶどう ・マナガツオ ・メロン ・ワタリガニ | | | | |
| | | その他の料理 | ・白玉だんご ・スイカ漬 ・冷汁(きゅうり、味噌、みょうが、ごま、青じそ、いりこ出汁) ・冷汁(きゅうり、味噌、みょうが、ごま、豆腐) ・冷奴(みょうがを添える) ・豆ご飯(グリーンピース) ・まめだご(小麦粉と大豆を使用。お湯の中に入れて浮かんできたらOK。) | | | | |