旬のカレンダー

魚貝類編		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
烏賊	あおりいか						●	●	●				
浅蜊	あさり	●	●	●	●					●	●	●	●
穴子	あなご						●	●	●				
甘鯛	あまだい				●	●	●						
鮎	あゆ						●	●	●				
鰻	うなぎ						●	●	●	●			
牡蠣	かき	●									●	●	●
鰹	かつお			●	●	●	●	●		●	●	●	
梭子魚	かます									●	●	●	●
鱚	きす				●	●	●	●	●	●			
車海老※1	くるまえび	●	●				●	●	●	●		●	●
黒鮪	くろまぐろ	●	●								●	●	●
鮭	さけ									●	●	●	●
細魚	さより	●	●	●	●	●						●	●
鰆	さわら	●	●										●
秋刀魚	さんま									●	●		
柳葉魚	ししゃも										●	●	●
芝海老	しばえび	●									●	●	●
白魚	しらうお	●									●	●	●
鱸	すずき						●	●	●	●			

※1. 11~2月は養殖もの、6~9月は天然もの。

魚貝類編		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
鯣烏賊	するめいか							●	●	●	●		
楚蟹	ずわいがに	●	●									●	●
太刀魚	たちうお									●	●	●	
鱈場蟹	たらばがに	●	●									●	●
飛魚	とびうお				●	●	●	●					
鰊	にしん			●	●	●							
蛤	はまぐり	●	●	●								●	●
鱧	はも						●	●	●				
鰈	ひらめ	●	●	●	●	●						●	●
河豚	ふぐ	●	●								●	●	●
鰤	ぶり	●											●
帆立貝	ほたてがい										●	●	●
真鯵	まあじ					●	●	●	●				
真鰯	まいわし					●	●	●	●	●	●		
真鰈	まがれい				●	●	●						
真鯖	まさば	●	●	●	●	●			●	●	●	●	●
真鯛	まだい	●	●								●	●	●
真蛸	まだこ										●	●	●
真鱈	まだら	●	●										●
槍烏賊	やりいか	●	●	●	●						●	●	●

料理のコツやレシピ情報はレシピ大百科へ。アミノ酸情報はアミノ酸大百科へ。 Copyright(C)1996-2004 AJINOMOTO CO.,INC. All rights reserved.