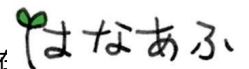


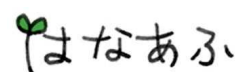
# 2019年度 野菜・お米・加工品・農業体験の予定表

2019.2.11現在



	野菜セット						米	加工	体験
	葉茎菜類	根菜類	豆類	果菜類	その他				
<b>4月</b> 下旬は、露地野菜の端境期が明ける頃。菜花・山菜類が野菜セットに入ることも。野菜は、身体を細胞レベルから目覚めさせ、活性化させる葉茎菜類が中心。	リーフレタス みずな 小松菜 葉だいこん からし菜 春菊 ほうれん草 菜花 スイスチャード 葉たまねぎ		ラディッシュ 小かぶ 葉大根	大豆		山菜類 お茶 レモン		乾燥野菜（にんじ）	
<b>5月</b> 畑が野菜で賑わい始めます。エンドウ・ソラマメが旬。1年でこの時期しか収穫できません。間引きの根菜類の収穫が始まります。	リーフレタス みず菜 小松菜 ほうれん草 チンゲンサイ 春菊 山東菜 からし菜 わさび菜 白菜 キャベツ	たまねぎ スイスチャード ちぢみ菜 ルッコラ	葉にんじん 葉大根 小・中カブ	えんどう そらまめ		山菜類 お茶		乾燥野菜（にんじん）	
<b>6月</b> 夏ダイコン・夏ニンジン収穫最盛期。新タマネギ・ニンニクが野菜セットに登場。春野菜と夏野菜の端境期でもあります。下旬より夏の果菜類の収穫が始まります。	リーフレタス キャベツ 白菜 みず菜 春菊 わさび菜 ほうれんそう サラダ菜 みぶな 山東菜 チンゲンサイ	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー 広島菜 ルッコラ	にんじん 小・中カブ 大根(葉)	エンドウ いんげん豆 グリーンピース そらまめ	ズッキーニ ミニトマト ナス	にんにく		乾燥野菜（にんじん、だいこん）	田植え
<b>7月</b> 夏の果菜類の収穫最盛期。果菜類の多くは、水分を多く含み、身体を冷やしながらいミネラルを補給。暑さの厳しい夏の身体のバランスを整えてくれます。新ジャガが登場。	葉ねぎ セロリ キャベツ エンサイ 白菜 えごま(葉) リーフレタス	たまねぎ	じゃがいも にんじん 大根	いんげん豆 えだ豆	ズッキーニ キュウリ ミニトマト なす オクラ ピーマン ししとう	にんにく 紫蘇		乾燥野菜（ミニトマト）	草取りの生き物探し・
<b>8月</b> お盆頃より、夏の果菜類は夏バテに！？野菜セットは、暑さに強い、中国野菜・沖縄野菜がレギュラーになり始めます。夏に貴重な葉野菜は栄養の宝庫。	葉ねぎ ニラ エンサイ モロヘイヤ ツルムラサキ えごま(葉) リーフレタス	たまねぎ	じゃがいも	えだ豆 シカクマメ	キュウリ ミニトマト ピーマン ししとう なす オクラ かぼちゃ	紫蘇 ハーブ		乾燥野菜（ミニトマト）	

# 2019年度 野菜・お米・加工品・農業体験の予定表



	野菜セット						お米	加工	体験
	葉茎菜類		根菜類	豆類	果菜類	その他			
<b>9月</b> 春に次ぐ、大きな端境期。貯蔵性の高い野菜、珍しい野菜を中心に、加工品や提携農家の野菜がセットに入ることもあります。	エンサイ	たまねぎ	葉にんじん	シカクマメ	ミディトマト	紫蘇	うるち米	マト等) 乾燥野菜 (ミディト)	
	ツルムラサキ	コールラビ	ラディッシュ	えだ豆	キュウリ	お茶			
	モロヘイヤ	セロリ	じゃがいも	いんげん豆	ピーマン	パセリ			
	葉だいこん		ごぼう		ししとう	にんにく			
	葉ねぎ		小かぶ		オクラ	生姜			
	ニラ				かぼちゃ				
	オカノリ				赤瓜				
	リーフレタス				ミニトマト				
	みず菜				冬瓜				
	小松菜				ニガウリ				
<b>10月</b> 野菜は、夏から秋のものに移り変わり、葉菜類・根菜類が増えていきます。秋のエダマメにも挑戦中。下旬頃より新米のお届けが始まります。	リーフレタス	山東菜	にんじん(葉)	えだまめ	キュウリ	栗	うるち米	等) 乾燥野菜 (ミディトマト)	稲刈り
	わさび菜	たまねぎ	じゃがいも	いんげん	かぼちゃ	お茶			
	からし菜	長ねぎ	サツマイモ		ミディトマト	ポップコーン			
	みず菜	オカノリ	小・中かぶ		ピーマン	にんにく			
	小松菜		ラディッシュ		ししとう	生姜			
	ルッコラ		葉大根		オクラ				
	ほうれん草		ごぼう		なす				
	葉ねぎ				冬瓜				
	ニラ				赤瓜				
	ツルムラサキ								
エンサイ									
<b>11月</b> 朝晩の寒さが厳しくなる頃。サツマイモ・サトイモ・秋の新ジャガが登場。葉野菜・根菜類も揃い、畑が賑やかになります。	リーフレタス	たまねぎ	にんじん		かぼちゃ	ゆず	うるち米	マト等) 餅、乾燥野菜 (ミディト)	
	みず菜	春菊	大根(葉)			レモン			
	みぶ菜	はくさい	サツマイモ			落花生			
	ほうれん草	葉ねぎ	小・中かぶ						
	小松菜	長ねぎ	里芋						
	山東菜		サツマイモ						
	コールラビ								
	春菊								
	わさび菜								
	からし菜								
キャベツ									
<b>12月</b> ブロッコリー・カリフラワーの旬。葉野菜は、霜にあたればあたるほど、甘みが増し、味・栄養価に変化が生まれます。身体を温める根菜類も多くなります。	長ねぎ	たまねぎ	にんじん	大豆	かぼちゃ	唐辛子	うるち米	マト等) 餅、乾燥野菜 (ミディト)	
	リーフレタス	ロマネスコ	大根			にんにく			
	ブロッコリー	高菜	里芋			ゆず			
	カリフラワー	かつお菜	小・中かぶ			レモン			
	はくさい	ちぢみ菜	サツマイモ						
	キャベツ	小松菜	キクイモ						
	みず菜	葉ねぎ							
	春菊								
	ほうれん草								
	ケール								
タアサイ									
<b>1~3月</b> 水菜・小松菜・からし菜などの葉野菜類は、この時期が一番の旬。野菜セットのメニューも定番化。3月から1年で最も大きな端境期(4月まで)。野菜セット休止の可能性大。	長ねぎ	ちぢみ菜	にんじん	大豆	かぼちゃ	レモン	うるち米	マト等) 餅、乾燥野菜 (ミディト)	
	リーフレタス	わさび菜	だいこん			ニンニク			
	キャベツ	ルッコラ	サトイモ			唐辛子			
	白菜	ブロッコリー	小・中かぶ						
	みず菜	カリフラワー	キクイモ						
	小松菜	ロマネスコ	サツマイモ						
	かつお菜	高菜							
	チンゲンサイ	葉ねぎ							
	ケール	みぶ菜							
	ほうれん草								
からし菜									