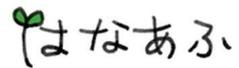


2016年度 野菜・お米・加工品・農業体験の予定表

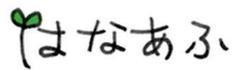
2016.2.1現在



	野菜セット					お米	加工品	イベント	
	葉茎菜類	根菜類	果菜類	果菜類	その他				
4月	コマツナ		ラディッシュ			山菜類	うるち米	乾燥野菜	写真撮影
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	ミズナ		小カブ			お茶	もち米	(ニンジン、ダイコン)	
	葉ダイコン		ゴボウ			レモン			
	ナバナ								
	カラシナ								
	シュンギク								
	ホウレンソウ								
	ベビーリーフ								
	葉タマネギ								
5月	コマツナ	早生タマネギ	ラディッシュ	エンドウ		山菜類		乾燥野菜	タマネギ
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。	ミズナ		ダイコン	ソラマメ		お茶		(ニンジン、ダイコン、広島菜)	収穫
	ミズナ		ダイコン						
	リーフレタス		小・中カブ						
	ホウレンソウ		葉ニンジン						
	シュンギク								
	赤カラシナ								
	わさび菜								
6月	コマツナ	タマネギ	ダイコン	エンドウ		ニンニク		乾燥野菜	田植え
夏ダイコン・夏ニンジンの収穫最盛期。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。	ハクサイ	ブロッコリー	小・中カブ	ソラマメ				(ニンジン、ダイコン、広島菜)	
	ミズナ	カリフラワー	ニンジン	グリーンピース					
	ミズナ	ロマネスコ		ミニトマト					
	リーフレタス	コールラビ		ナス					
	サラダ菜			ズッキーニ					
	ホウレンソウ			トウモロコシ					
	シュンギク			インゲン					
	わさび菜								
	キャベツ								
	広島菜								
7月	リーフレタス	タマネギ	ダイコン	キュウリ		ハーブ類		乾燥野菜	田の草取り・生き物探し
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。	サラダ菜	コールラビ	ニンジン	ピーマン		ニンニク		(ミニトマト、夏の果菜類)	
	チンゲンサイ		夏ジャガイモ	シシトウ					
	ホウレンソウ			エダマメ					
	セルリー			トマト類					
	ハクサイ			ミニトマト					
	キャベツ			ナス					
	クウシンサイ			オクラ					
				トウモロコシ					
				インゲン					
				ズッキーニ					
8月	ツルムラサキ	タマネギ	夏ジャガイモ	キュウリ		ハーブ類		乾燥野菜	野菜収穫
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。	クウシンサイ			ピーマン		シソ		(ミニトマト、夏の果菜類)	
	モロヘイヤ			シシトウ					
	ふだんそう			エダマメ					
	オカノリ			トマト類					
	ニラ			ミニトマト					
				ナス					
				オクラ					
				ゴーヤー					
				シカクマメ					
				マクワウリ					

2016年度 野菜・お米・加工品・農業体験の予定表

2016.2.1現在



	野菜セット						お米	加工品	イベント
	葉茎菜類	根菜類	果菜類	果菜類	その他				
9月	葉ダイコン	長ネギ	ラディッシュ	ポップコーン		パセリ		乾燥野菜	
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。	ツルムラサキ	コールラビ	夏ジャガイモ	キュウリ		シソ		(ミニトマト、夏の果菜類)	
	クウシンサイ	タマネギ	葉ニンジン	トマト類		トウガラシ			
	モロヘイヤ		ゴボウ	カボチャ		お茶			
	ふだんそう			オクラ		ポップコーン			
	オカノリ			シカクマメ		ニンニク			
	べか菜			ヘチマ					
	ハウレンソウ			トウガン					
	ミズナ			パプリカ					
	コマツナ			カボチャ					
	10月	コマツナ	タマネギ	ラディッシュ	ピーマン		栗	うるち米	乾燥野菜
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・トウモロコシにも挑戦中！下旬頃より新米のお届けが始まります。	ミズナ	長ネギ	ダイコン	シシトウ		いちじく	もち米	(ミニトマト、夏の果菜類)	
	リーフレタス		小・中カブ	ナス		お茶			
	サラダ菜		夏ジャガイモ	トウモロコシ		ポップコーン			
	チンゲンサイ			エダマメ		ニンニク			
	ハウレンソウ			シカクマメ					
	カラシナ			カボチャ					
	わさび菜			トウガン					
	べか菜								
	パクチョイ								
	オカノリ								
11月	コマツナ	タマネギ	ダイコン	カボチャ	カボチャ	ゆず	うるち米	餅	野菜収穫
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。	ミズナ	長ネギ	小・中カブ	大豆		レモン	もち米	乾燥野菜	
	リーフレタス	ミズナ	秋ジャガイモ					(ミニトマト、カボチャ、広島菜、ニンジン、ダイコン)	
	サラダ菜	コールラビ	サツマイモ						
	チンゲンサイ	ブロッコリー	サトイモ						
	ハウレンソウ	カリフラワー							
	カラシナ	ロマネスコ							
	わさび菜								
	べか菜								
	ハクサイ								
	キャベツ								
12月	コマツナ	タマネギ	ダイコン	カボチャ	カボチャ	トウガラシ	うるち米	餅	
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。	ミズナ	長ネギ	小・中カブ	大豆		ニンニク	もち米	乾燥野菜	
	リーフレタス	ミズナ	秋ジャガイモ					(ミニトマト、カボチャ、広島菜、ニンジン、ダイコン)	
	サラダ菜	コールラビ	サツマイモ						
	チンゲンサイ	ブロッコリー	サトイモ						
	ハウレンソウ	カリフラワー	キクイモ						
	カラシナ	ロマネスコ							
	わさび菜	広島菜							
	べか菜	高菜							
	ハクサイ	かつお菜							
	キャベツ	タアサイ							
1~3月	コマツナ	タマネギ	ダイコン	カボチャ		レモン	うるち米	餅	餅つき
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。野菜セット休止の可能性大。	ミズナ	長ネギ	小・中カブ	大豆		ポップコーン	もち米	漬物	味噌作り
	リーフレタス	ミズナ	秋ジャガイモ			トウガラシ		乾燥野菜	
	サラダ菜	コールラビ	サツマイモ			ニンニク		(ミニトマト、カボチャ、広島菜、ニンジン、ダイコン)	
	チンゲンサイ	ブロッコリー	サトイモ						
	ハウレンソウ	カリフラワー	キクイモ						
	カラシナ	ロマネスコ	キクイモ						
	わさび菜	広島菜							
	べか菜	高菜							
	ハクサイ	かつお菜							
	キャベツ	タアサイ							