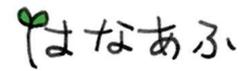


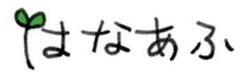
2024年度 野菜の予定表



2024.5.1現在

| | 野菜セット | | | | |
|--|--|--------------|-------------------------|------------------------------|---|
| | 葉茎菜類 | 根菜類 | 豆類 | 果菜類 | その他 |
| 4月 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 オカノリ | 菜の花 | 間引き大根 小かぶ 間引き人参 | 大豆 | タケノコ フキ セリ ウド 乾燥野菜 |
| 5月 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 ルッコラ からし菜 白菜 キャベツ | たまねぎ わさび菜 | 間引き人参 間引き大根 小・中カブ | エンドウ そらまめ 大豆 | 山菜類 乾燥野菜 |
| 6月 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。 | リーフレタス キャベツ 白菜 みず菜 春菊 ブロッコリー カリフラワー ほうれん草 ルッコラ チンゲンサイ | たまねぎ | にんじん 小・中カブ 大根 | エンドウ いんげん豆 グリーン ピース | ズッキーニ ミニトマト ナス キュウリ |
| 7月 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 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 | いんげん豆 えだ豆 | ズッキーニ キュウリ ミニトマト ナス オクラ ピーマン |
| 8月 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 エンサイ モロヘイヤ シソ ツルムラサキ えごま(葉) | 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 なす オクラ かぼちゃ |

2024年度 野菜の予定表



| | 野菜セット | | | | |
|---|--|--|--------------|---|-----------------|
| | 葉茎菜類 | 根菜類 | 豆類 | 果菜類 | その他 |
| 9月 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 ツルムラサキ モロヘイヤ 葉だいこん オカノリ 葉ねぎ みず菜 小松菜 シソ | 間引き人参 ラディッシュ じゃがいも | シカクマメ えだ豆 | ミニトマト キュウリ ピーマン オクラ かぼちゃ 赤瓜 冬瓜 マクワウリ | バタフライピー にんにく |
| 10月 野菜は、夏から秋ものに移り変わり、葉菜類・根菜類が増えていきます。下旬頃より新米のお届けが始まります。 | リーフレタス みず菜 小松菜 からし菜 オカノリ ルッコラ 葉ねぎ ほうれん草 ツルムラサキ エンサイ | 間引き人参 じゃがいも サツマイモ 小・中かぶ ラディッシュ 間引き大根 | えだまめ いんげん | キュウリ かぼちゃ ミニトマト オクラ 冬瓜 赤瓜 ピーマン | 栗 柿 |
| 11月 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 みず菜 春菊 ほうれん草 小松菜 白菜 長ねぎ キャベツ からし菜 チンゲン菜 | たまねぎ にんじん 間引き大根 サツマイモ 小・中かぶ じゃがいも | | かぼちゃ | ゆず レモン 柿 |
| 12月 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。 | キャベツ リーフレタス ブロッコリー カリフラワー 白菜 小松菜 みず菜 春菊 ほうれん草 長ねぎ | たまねぎ かつお菜 にんじん 大根 小・中かぶ サツマイモ キクイモ じゃがいも | 大豆 | かぼちゃ | ゆず レモン |
| 1~3月 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。 | ブロッコリー リーフレタス キャベツ 白菜 みず菜 小松菜 かつお菜 ほうれん草 長ねぎ チンゲン菜 | たまねぎ ルッコラ カリフラワー ケール にんじん だいこん 小・中かぶ キクイモ サツマイモ じゃがいも | 大豆 | かぼちゃ | レモン |