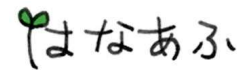


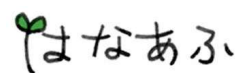
2022年度 野菜の予定表



2022.2.2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 菜の花 みずな 小松菜 葉だいこん からし菜 春菊 ほうれん草 スイスチャード ルッコラ	ラディッシュ 小かぶ 大根菜	大豆		山菜類
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 たまねぎ みず菜 わさび菜 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	葉にんじん 大根 小・中カブ	エンドウ そらまめ		山菜類
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 たまねぎ 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	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 ミディトマト ナス	にんにく
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 たまねぎ セロリ キャベツ エンサイ 白菜 えごま(葉) リーフレタス	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 ミディトマト なす オクラ ピーマン	にんにく
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 たまねぎ エンサイ モロヘイヤ ニラ ツルムラサキ えごま(葉)	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	しそ バタフライピー

2022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	たまねぎ	葉にんじん	シカクマメ	ミディトマト	しそ
	ツルムラサキ	セロリ	ラディッシュ	えだ豆	キュウリ	バタフライピー
	モロヘイヤ	リーフレタス	じゃがいも		ピーマン	にんにく
	葉だいこん				ししとう	
	葉ねぎ				オクラ	
	オカノリ				かぼちゃ	
	ニラ				赤瓜	
	みず菜				冬瓜	
	小松菜				ニガウリ	
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	たまねぎ	にんじん(葉)	えだまめ	キュウリ	栗
	みず菜	オカノリ	じゃがいも	いんげん	かぼちゃ	ポップコーン
	小松菜	ほうれん草	サツマイモ		ミディトマト	にんにく
	からし菜		小・中かぶ		ピーマン	
	オカノリ		ラディッシュ		ししとう	
	ルッコラ		葉大根		オクラ	
	葉ねぎ				冬瓜	
	ニラ				赤瓜	
	ツルムラサキ					
	エンサイ					
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	たまねぎ	にんじん		かぼちゃ	ゆず
	みず菜		だいこん(葉)			レモン
	春菊		サツマイモ			
	ほうれん草		小・中かぶ			
	小松菜		サツマイモ			
	白菜		じゃがいも			
	長ねぎ					
	キャベツ					
	からし菜					
	長ねぎ					
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	たまねぎ	にんじん	大豆	かぼちゃ	ゆず
	リーフレタス	高菜	大根			レモン
	ブロッコリー	かつお菜	小・中かぶ			
	カリフラワー		サツマイモ			
	はくさい		キクイモ			
	小松菜		じゃがいも			
	みず菜					
	春菊					
	ほうれん草					
	長ねぎ					
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	たまねぎ	にんじん	大豆	かぼちゃ	レモン
	リーフレタス	ルッコラ	だいこん			
	キャベツ	カリフラワー	小・中かぶ			
	白菜	ケール	キクイモ			
	みず菜		サツマイモ			
	小松菜		じゃがいも			
	かつお菜					
	チンゲンサイ					
	ほうれん草					
	長ねぎ					