

# 旬の食べ物特集

## 🍷 「旬」の食べ物とは 🍷

様々な食材が自然に成熟して実る時期を「旬」といいます。

日本には「春・夏・秋・冬」四季があるため、季節ごとにたくさんとれる・食べごろを迎える「旬の食材」が豊富です。野菜だけでなく、果物や魚にも旬があり、その季節を楽しむひとつとして旬の食品を選んでみるのもよいですね。

## 🍷 旬の食べ物のよいところ 🍷

### ☆ 美味しい

他の季節にとれるものと比べると香りや味、甘みや旨味がしっかりしています。素材の味を活かした料理にも最適。

### ☆ 栄養価が高い

野菜や果物のビタミン等は、旬のものの方がはるかに栄養価は高いので、食卓に多く取り入れたいですね。

### ☆ 安く購入できる

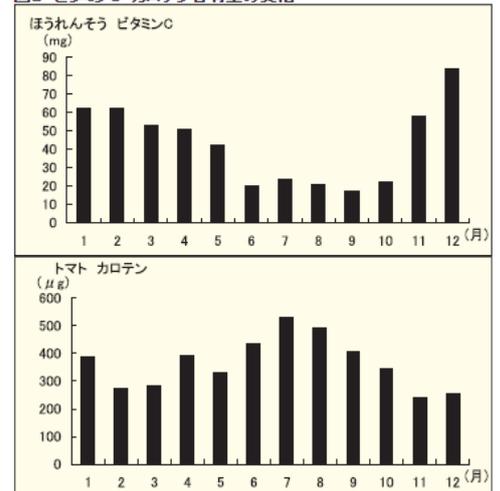
その時期は生産量が多いので、流通量も豊富。他の時期よりも安く購入することができます。家計にもやさしいのはありがたいですね。

## 🍷 ちょっと気になる疑問 🍷

### Q1 どの野菜も、一年中手に入るけれど、旬って関係あるの？

A. ハウス栽培や水耕栽培、養殖などができるようになったことで、様々な食材が年間通して手に入るようになりました。しかし、その食材の「旬」の時期とそうでない時期では栄養価や味が大きく異なります（例えば、ほうれん草は9月と比べると12月はビタミンCが約4倍という調査もあります）。食材の旬を知り食事に取り入れることで、季節感を感じるだけでなく、より美味しく、健康的な食事になります。

図3 ビタミンC・カロテン含有量の変化



### Q2 冷凍の野菜や魚ってどうなの？

A. 市販されている冷凍野菜や魚は、多く採れる時期（安く購入できる旬の時期）に収穫・冷凍されているものが多くなっています。近年は冷凍技術も向上し、ビタミン類やうま味成分を壊さないよう工夫されて冷凍されています。賢く利用して美味しく豊かな食卓にしていけるといいですね。



 季節ごとの旬の食べ物 

旬の食材を取り入れたメニューで、おいしく、健康、栄養満点！

# 春



野菜 キャベツ・タケノコ・アスパラガス・かぶ・さやえんどう  
果物 いちご・キウイフルーツ・ピワ・サクランボ  
魚介 かつお・あじ・さわら・タイ・しらす・ワカサギ



野菜 トマト・ピーマン・ナス・レタス・きゅうり・かぼちゃ  
果物 梨・メロン・すいか・もも・パイナップル・マンゴー  
魚介 カジキ・アナゴ・アユ・スズキ・ハモ



# 夏

# 秋



野菜 きのこと・ごぼう・サツマイモ・里芋・にんじん  
果物 柿・ブドウ・りんご・いちじく  
魚介 イワシ・サンマ・アジ・サケ・サバ・太刀魚・牡蠣



野菜 ほうれん草・ネギ・白菜・大根・レンコン  
果物 りんご・みかん・ゆず・いちご  
魚 ブリ・タラ・フグ・ヒラメ・カニ・ホタテ・ハマグリ



# 冬

参考 URL

農林水産省：旬を食べよう [https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna\\_navi/recipe/season.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/recipe/season.html)

食の検定：<https://www.syokuken.jp/food-library/3822/>

旬の食材百科事典：<https://foodslink.jp/syokuzaihyakka/>

独立行政法人農畜産業振興機構：[https://vegetable.alic.go.jp/yasai\\_joho/joho/0811\\_joho01.html](https://vegetable.alic.go.jp/yasai_joho/joho/0811_joho01.html)