

北海道の旬の食材 カレンダー

食べものには旬があります。旬のものは、その季節に多く採れるばかりではなく、栄養価が高く、おいしいものです。



北海道の「安全・安心」「おいしい」「楽しい」をみんな一緒に満喫してほしい、そんな願いを込めたのが「だんどん食べよう道産DAY」です。

食材	月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スケトウダラ		■										■	
ニシン		■											
サケ						■				■			
コンブ							■						
イカ							■						
サンマ									■				
シシャモ										■			
ハタハタ											■		
米										■			
ブロッコリー							■						
グリーアスパガス						■							
トマト				■									
だいこん						■							
にんじん							■						
スイートコーン							■						
かぼちゃ								■					
たまねぎ								■					
じゃがいも								■					
ながaimo				■								■	
さくらんぼ							■						
メロン								■					
ぶどう									■				
りんご										■			

※水産物は多く水揚げされる時期を、農産物は主に収穫される時期を掲載しています。貯蔵性が高いものは市場に出回る期間が長くなります。

※産地や気候、さらに品種や栽培方法などによって時期が異なることがあります。

参考文献：北海道フードマイスター検定公式テキスト（発行：札幌商工会議所） ほか