旬のさかなカレンダー

品目	冬 1月	冬 2月	春 3月	春 4月	春 5月	夏 6月	夏 7月	夏 8月	秋 9月	秋 10月	秋 11月	冬 12月	主な産地
マグロ類					キハダ	メバチ		ビンナガ					銚子市、勝浦市
カジキ類	マカジキ	メカジキ									マカジキ	メカジキ	銚子市、勝浦市
カツオ			初ガツオ						戻りガツオ				銚子市、御宿町 勝浦市、鴨川市
マダイ			桜ダイ										銚子市、いすみ市
スズキ類													富津市、船橋市
マイワシ					入梅イワシ								銚子市、旭市、匝瑳市
コノシロ													富津市、船橋市
カタクチイワシ													銚子市、旭市 匝瑳市、九十九里町
アナゴ類													銚子市、富津市 木更津市
マアジ													銚子市、鴨川市 南房総市、館山市
タチウオ													鴨川市、鋸南町 富津市
サンマ													銚子市
サバ類	寒サバ									秋サバ		寒サバ	銚子市、旭市、 鴨川市、南房総市
キンメダイ													銚子市、勝浦市 鴨川市、鋸南町
ブリ類	寒ブリ											寒ブリ	銚子市、いすみ市 鴨川市
ヒラメ	寒ヒラメ											寒ヒラメ	銚子市、旭市 いすみ市、御宿町
カレイ類				マコガレイ	イシガレイ	メイタガレイ等							銚子市、富津市 木更津市、船橋市
イセエビ						禁漁							いすみ市、勝浦市 鴨川市、南房総市
タコ類	外房				東京湾							外房	いすみ市、富津市
スルメイカ													銚子市、勝浦市 南房総市、館山市
アワビ類	禁漁										禁漁		勝浦市、鴨川市 南房総市
サザエ						禁漁							勝浦市、鴨川市 南房総市
ハマグリ類													九十九里
アサリ類													東京湾
バカガイ													東京湾
シジミ	寒シジミ					操業自粛	土用シジミ		操業自粛			寒シジミ	銚子市（利根川）
ノリ													東京湾
ヒジキ													勝浦市、鴨川市 南房総市、館山市

旬　シーズン

旬のやさいカレンダー

品目	1月 上	1月 中	1月 下	2月 上	2月 中	2月 下	3月 上	3月 中	3月 下	4月 上	4月 中	4月 下	5月 上	5月 中	5月 下	6月 上	6月 中	6月 下	7月 上	7月 中	7月 下	8月 上	8月 中	8月 下	9月 上	9月 中	9月 下	10月 上	10月 中	10月 下	11月 上	11月 中	11月 下	12月 上	12月 中	12月 下
だいこん	旬	旬	旬	旬	旬	旬	旬	旬	旬	シ	シ	シ	シ	シ	シ	出	出																	旬	旬	旬
かぶ	旬	旬	旬	旬	旬	旬	旬	旬	旬	シ	シ	シ	旬	旬	旬	出	出	出	出	出					出	出										
にんじん	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	出				出		旬	旬	旬	シ	出												出	シ	旬	旬	旬
れんこん	出	出	出	出	出	出	出	出	出							出	出	出	出	旬	旬	旬	シ	シ	シ	シ							旬	旬		シ	シ	シ
さつまいも	旬	旬		シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	出	出	出	出	出	出	出						出	シ	シ	シ	シ							旬	旬	旬	旬	旬
キャベツ類	シ	シ	シ	シ	シ		旬	旬	旬	旬	旬	旬	シ	シ	シ	シ	出																	出	シ	シ	シ
ねぎ	旬	旬	旬	旬	旬		シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	出	出	出	出	出														出	シ	シ	シ
そらまめ													出	旬	出																						
とうもろこし																出	旬	旬	旬	シ	シ	シ	出														
レタス類	旬	旬	旬	シ	シ	シ	旬	旬	旬	出	出	出																				出	出	出	旬	旬	旬
サラダ菜	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ
トマト	旬	旬	旬	旬	旬	旬	出	出	出	出	出	出	旬	旬	旬	シ	シ		出	出	出	出	出	出	シ	シ	シ	旬	旬	旬	シ	出	出	出	出	出
きゅうり	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	シ	出	出	出	出						出	出	出	出	出	出	出	出	出	シ	シ	シ
なす	出	出	出	出	出	出	出	出	出	出	シ	シ	シ	シ	シ	旬	旬		旬	旬	シ	出	出	出	出	出	出	出	出	出	出	出	出	出	出	出
ピーマン	出	出	出	出	出	出	出	出	出	出	出	出	シ	シ	シ	旬	旬	旬	旬	旬	シ	出	出	出	出	出	出	出	出	出	出	出	出	出	出	出
かぼちゃ																出	旬		シ	シ	出															
しろうり													出	シ	シ	旬	旬		シ	シ	シ	シ	シ	シ	出											

出始め　シーズン　旬（特に美味）