

「旬」を取り入れよう

四季がはっきりしている北海道では、季節によってとれる食材が変わります。自然のリズムの中で、野菜や魚などがもっとも多くとれる時期のことを「旬」と呼びます。旬の食材は栄養価が高く、その食材が一番おいしく食べられる時期でもあります。

北海道の旬の食材カレンダー

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													
グリーンアスパラガス													
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													
ながいも													
さくらんぼ													
メロン													
ぶどう													
りんご													

参考文献:北海道フードマイスター検定公式テキスト ほか

北海道は、広さ・寒さを生かした農業、3つの海に囲まれた水産業を営む日本最大の食料生産地です。一年を通して味わえる食材が沢山あります。

「旬」の食材を上手に取り入れて、おいしく、健康に過ごしましょう！