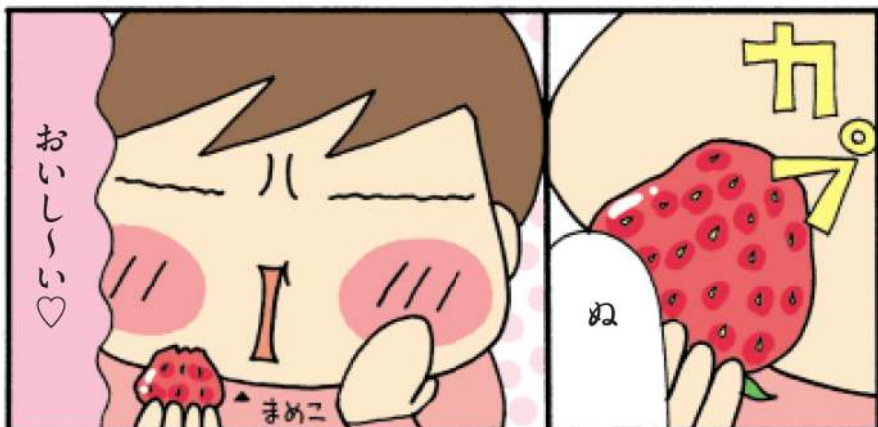


体がよろこぶ！

旬の食材  
カレンダー

shun no shokuzai calendar / mameko

絵と文  
まめこ





体がよろこぶ！  
旬の食材  
カレンダー  
もくじ



## 夏 Summer

## 春 Spring



七月

【文月】

夏の魚の旬レシピ

82

六月

【水無月】

夏野菜の旬レシピ

68

夏バテ・日焼け対策に夏野菜の巻

58

夏のブローチ

56

五月

【皐月】

お茶の旬レシピ

36

番外編

ご近所で収穫 おいしい野草を採せの巻

40

野草の旬レシピ

48

春が旬の食べもの図鑑

50

四月

【卯月】

タケノコの旬レシピ

24

タケノコ掘りで身も心もデトックスの巻

14

ほうじ茶の新茶!? でりフレッシュの巻

28

はじめに  
「旬」のものはなぜおいしいの? —————

8

2





# 秋

Autumn



## 十一月

【霜月】

番外編

秋が旬の食べもの図鑑

どんぐり食べちゃう家族です。の巻

154

牛乳とチーズの旬レシピ

146

北海道の牧場で乳しぼりにトライ!の巻

136

さつまいもと栗の旬レシピ

132

実りの秋! 栗拾い&おいしい掘りの巻

124

お米の旬レシピ

122

世界一おいしいお米を食べたい!の巻

114

秋のプロローグ

112



## 八月

【睦月】

番外編

夏が旬の食べもの図鑑

灼熱! 塩づくりの巻

96

ゴーヤの旬レシピ

94

沖縄ゴーヤめぐりの旅の巻

84

塩の旬レシピ

106

塩の旬レシピ

104

もくじ



そして、また  
**春**  
Spring

**冬**  
Winter



**三月**

【弥生】

春のプロローグ

そしてまた春が来た！ハッピーいちご摘みの巻

いちごの旬レシピ

おわりに  
ここでこれ採りました！  
236 234

食の安全 基礎知識 安全な食べものの見分け方  
228



**二月**

【如月】

番外編

恐怖!? ハチミツ採りの巻

ハチミツの旬レシピ

冬が旬の食べもの凶鑑

210 207

**一月**

【睦月】

根菜の旬レシピ

根菜でおなかスッキリの巻

日本海で冬の魚のおいしい秘密を知るの巻

冬の魚の旬レシピ

194 184

**十二月**

【師走】

冬のプロローグ

お肉にも旬はあるの？の巻

お肉の旬レシピ

170 162

## 登場人物 紹介



チヨピ  
まめこの姪。5歳。



コミ  
まめこの母。食えること大好き。旅大好き。  
背が小さく、ミナコという名前から  
「小(コ)ミナコ」↓「コミ」  
と呼ばれている。



まめこ  
作家、イラストレーター。  
手作り食品のたのしさに目覚めたあと、  
旬のおいしさを発見！  
旬の食べものを求めて、日本全国を旅し  
てきました。  
アジアンフード好き。乗り物が苦手。



ボス  
まめこの父



ぽつくん  
まめこの甥



ペコさん  
まめこの義兄



ゆんこ  
まめこの姉



コバヤシ  
本書の担当編集。  
お願い上手なクールビューティ。



イーダ  
本書の担当編集。  
料理が苦手で、いつも便秘がち。

## レシピに ついて

※「準備する器具」は、調理でよく使うもの（鍋類や包丁等）は除いています  
※ レシピ写真の分量と材料表の分量は異なる場合があります



どうして

「旬」のものは

おいしいの？

野菜ソムリエさんにききました。

おいしさだけじゃない！  
「旬」の秘密を教わりました。

都内某所

旬の取材に行く前に：

旬について詳しい人に話をきいてみませんか？

担当編集

コバヤシさん & イーダコ



旬のものっておいしいだけでなく他にも良いことあると思うんですよねー

栄養価が高いとかその辺を聞いて

スポーツ新聞...  
ワワイイのにオヤジ?

...じゃ行きましょうか!

ハッ ハイ!

なに???

話聞いておかつた





↑ KAORUさんは野菜が大好きでビックリするくらいの量を食べられるそうです

まず第一に  
旬の時期には  
たくさん収穫できるので…

一 鮮度の良いものが  
手に入りやすい



二 安く手に入る



そして三つ目に…

三 栄養価が  
高い!!



例えば  
旬の時期とそうでない時期の  
栄養価を比べてみると…

夏の  
ホウレンソウは  
冬の  
ホウレンソウの  
**1/3**  
のビタミンCしか  
含まれていない!

旬のものって  
見た目からして  
ピチピチ  
してますもんねー!

色も鮮やか  
ですよ

それから  
旬のものを食べるのは  
体にも良いんですよ  
栄養価の面以外でも

体に？



私は野菜ソムリエ  
なので

私たちの体は

旬とながって  
いるんです

野菜に関する  
話ですが…

私たち人間も  
自然の中で生きる生き物

Spring



Autumn



Winter



動物たちと  
同じようなリズムで  
自然と共に  
生きています

旬のものは  
その時期の体に必要なものを  
きちんと含んでいるので...

暑い夏には  
体を冷やし



秋には  
寒い冬に向け  
体を整え



冬には  
冷えた体を  
温め



春には  
眠っていた体を  
呼びおこす



旬のものを食べていれば  
一年中快適に  
過ごすことができます！

自然がオススメ  
するもの(=旬のもの)を  
食べるのが一番！



アンタの  
体は  
ワタシが  
よく  
知ってる  
だから！！

いはい  
とほはから  
食べますい

「旬の食べ物」  
自然のイチオシ」  
って感じ？



ますます  
食べたくな  
ってきただけ！

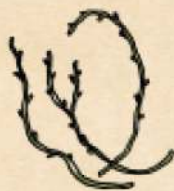
お魚とか  
お肉とかも！



楽しみ  
〜！！

旬取材いよいよ  
スタートですっ！









# 春

Spring



四月 五月

芽吹き  
の季節にとれる食材は、デトックス  
& アンチエイジング効果のある食材がたく  
さん。自然に美しくを目指しましょう。





# 四月

卯月  
April

タケノコ掘りで  
身も心も  
デトックス！の巻

タケノコ採るぞー！  
おいしいだけじゃない、  
旬、生活の始まりです。

「旬」と言って  
一番に思い出す食材は  
何ですか？

私の場合！

タケノコ♡

# タケノコ

たんに、たんに  
タケノコ掘り  
旬に旬  
と書いて  
タケノコですからね！  
旬の食材



：だのに  
我が家の  
食卓に  
ほとんど  
登場しないのは  
なぜ？

えっ  
こないだ  
食べたじゃん！

あれは  
ハックになって  
一年中売ってる  
やつでしょ！

私が言ってるのは  
旬の時期にしか  
食べられない  
タケノコだよ！





四月 (卯月)







※取材日は5月10日

FURUYA村 ▶ 小川さん

この辺りだと桜が終わった頃から10日〜2週間の間がタケノコの旬(その年の気候や地域にもよる)

嬉しかったねえ! もう少し早かったら一番おいしいうちに

まっほーい☆

埼玉県は杉戸町のNPO法人すぎとSOHOクラブ FURUYA村さんへ!

プーン!

そうなんだ! さすが竹に旬と書いてタケノコ! 旬が短い!

ハハ でもまだ十分おいしいから大丈夫

わっ もうこんな伸びちゃってる!

のび

それは食べられないですよ

民家のすぐ裏に竹林がある

でもこの皮は洗って梅干を巻いて

子どものときやたことあるし! ...おいしいの? とよ...

チューチューしたりできます

梅の汁も吸うのが楽しいらしい

皮のすき間から梅の汁も吸う

ちなみにこんな竹もありました

鉄板をすくって形も固定する

角ばってる!!

この竹は...





四月

〔卯月〕





### おいしいタケノコの 見分けポイント☆

- ・穂先が黄色みがかったもの  
(黒緑っぽいのは日に当たって筋が固くえぐみが出てしまっているため)
- ・皮全体が淡い黄色で色ツヤが良い
- ・切り口が白くみずみずしい



おおーッ！

つぎにタケノコは...  
タケノコは...



あれ？

ホスッ

ハスッ

おっしゃー!!

じゃ早速  
やってみて

タケノコドリム  
見せてもらいましゅかッ!!



小川さん  
軽々やってたから  
簡単かと思っただら...

けっころ  
大変  
なわけよ



どこ掘ってんの  
真面目に  
やりなよ

いや  
力入れて掘ろうと  
クワを高く上げると  
方向が定まり  
にくくて  
でも低いと力がいらない





四月

【卯月】





### アクの抜き方

- ①縦に一直線に切れ目を入れる  
(穂先は皮が厚いので1cmくらいの深さに皮が薄い部分は浅めに)
- ②たっぷりりの水にぬかひとつかみ唐辛子1〜2本入れて40〜50分ゆでる
- ③根元に竹串がスッと入ったら火を止めゆで汁に入れたまま冷ます

時間が経つとエグみが出るので、すぐゆでる!







四月

〔卯月〕

# 白い粉はチロシン☆



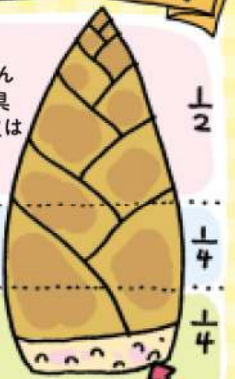
タケノコに見られる白い粉はアミノ酸の一種“チロシン”食べると集中力を高める効果があるとも！旨味成分でもあるので取らずに食べよう！

# オススメの食べ方

タケノコごはん  
お味噌汁の具  
やわらかい皮は  
和えものに

煮物・天ぷら  
炒めもの

ステーキ  
など



がんばって掘った一番下の部分は味も風味も強いんですヨ

うまく掘れた人さばるわ



ステーキ味が濃い♡  
タケノコの天ぷりもおいしいんだ〜  
来て良かった〜



おいしーツ!!  
とれたぞのタケノコ...  
生で食べるなんて初めて!!  
新鮮〜!!



いったただっきまーす!



雰囲気ある〜!  
ととと...  
日本酒ッ回



これもお飲んでみるかい  
おわー!  
?









四月  
【卯月】

昔はそれが当たり前だったんだけどねえ

今は近代化して生活環境も変わったけどこうやって食事したり自然の中で体動かすのはやっぱり楽しいからねえ

だからみんなこうして集まっちゃうんだー

自然と共に生きてるって嬉しいで♡

腹ごなしにもう働きかしてんか？

本当楽しかったなー

とはいえこうして生活してる今の私は

自然の中で生活するのは難しい

4日

だからせめて今の時期にしか食べられない旬のものを食べる

スーパーで買ったやつだけじゃね

それだけでも自然を感じる気がする

旬のものを食べる

うーん...

こういうところにもあるのかもしれないですね♡

アク抜き当番ジャン