

## 北信州 旬の「おいしい食材」カレンダー

| 野菜      | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 |
|---------|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|
| アスパラガス  |    |    |    |    |    |     |     |     |    |
| ズッキーニ   |    |    |    |    |    |     |     |     |    |
| 白ネギ     |    |    |    |    |    |     |     |     |    |
| 信州の伝統野菜 |    |    |    |    |    |     |     |     |    |
| ぼたんこしょう |    |    |    |    |    |     |     |     |    |
| ししこしょう  |    |    |    |    |    |     |     |     |    |
| 常盤牛蒡    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |
| 前坂大根    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |
| 野沢菜     |    |    |    |    |    |     |     |     |    |
| 坂井芋     |    |    |    |    |    |     |     |     |    |
| きのこ     |    |    |    |    |    |     |     |     |    |

| 果物        | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 |
|-----------|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|
| りんご       |    |    |    |    |    |     |     |     |    |
| シナノリップ    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |
| シナノドルチェ   |    |    |    |    |    |     |     |     |    |
| シナノピッコロ   |    |    |    |    |    |     |     |     |    |
| シナノブッチ    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |
| 秋映        |    |    |    |    |    |     |     |     |    |
| シナノスイート   |    |    |    |    |    |     |     |     |    |
| シナノゴールド   |    |    |    |    |    |     |     |     |    |
| シナノホッペ    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |
| ムーンルージュ   |    |    |    |    |    |     |     |     |    |
| なかののきらめき  |    |    |    |    |    |     |     |     |    |
| ぶどう       |    |    |    |    |    |     |     |     |    |
| ナガノパープル   |    |    |    |    |    |     |     |     |    |
| クイーンルージュ® |    |    |    |    |    |     |     |     |    |
| シャインマスカット |    |    |    |    |    |     |     |     |    |
| すもも       |    |    |    |    |    |     |     |     |    |
| シナノパール    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |

| 肉・魚             | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 |
|-----------------|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|
| 信州プレミアム牛肉       |    |    |    |    |    |     |     |     |    |
| みゆきポーク          |    |    |    |    |    |     |     |     |    |
| しん農ポーク          |    |    |    |    |    |     |     |     |    |
| ジビエ（クマ、イノシシ、シカ） |    |    |    |    |    |     |     |     |    |
| 信州黄金シャモ         |    |    |    |    |    |     |     |     |    |
| 信州サーモン          |    |    |    |    |    |     |     |     |    |
| 信州大王イワナ         |    |    |    |    |    |     |     |     |    |

| その他食材        | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 |
|--------------|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|
| そば           |    |    |    |    |    |     | 新そば |     |    |
| 市町村推薦食材      |    |    |    |    |    |     |     |     |    |
| 菜の花みゆき卵（飯山市） |    |    |    |    |    |     |     |     |    |
| 根曲がり竹（山ノ内町）  |    |    |    |    |    |     |     |     |    |
| ジュース用トマト（栄村） |    |    |    |    |    |     |     |     |    |

※その年の天候等の状況により旬の時期が前後する場合がございます。