



## 京北の旬の食材・お料理カレンダー

※左下に★マークがある写真は「京都市農林企画課」様よりご提供いただきました。

春 (3月~5月)	夏 (6月~8月)	秋 (9月~11月)	冬 (12月~2月)
<p>山椒の葉 (4月下旬~5月中旬)</p> <p>春の山菜 (4~5月) ツラの芽・コゴミ・フキノトウなど</p> <p>原木しいたけ (4月~5月)</p> <p>クラビ (4月下旬~5月)</p> <p>山フキ (5月上旬~7月上旬)</p> <p>京ラフラン (3月中~5月中)</p> <p>九条ねぎ (10月上旬~3月中)</p> <p>みず菜 (11月上旬~3月上)</p> <p>はくさい (11月上旬~3月下)</p> <p>ほう菜ご飯 (5月上旬~6月上旬)</p> <p>ちまき (6月中~7月中)</p> <p>アマゴ解禁 (3月上~9月下)</p> <p>貼解禁 (6月中~9月上)</p> <p>グリ解禁 (1月~5月下)</p> <p>狩猟解禁 (11月中~3月中)</p>	<p>山椒の実 (5月下旬~6月)</p> <p>この時期、各家庭では「山椒の実採った塩昆布しよ」の音が聞こえてきます。ちなみに京北の家庭料理「塩昆布」は、いわゆる「塩昆布」ではなく、主に昆布の佃煮を指します。</p> <p>地元の一部食料品店ではこの時期、塩昆布の材料向けに「ちりめんじゃこ」の大量も登場し始めます。</p> <p>なすび・きゅうり (7月~9月)</p> <p>みょうが・赤しそ (8月~9月)</p> <p>ながカボチャ (8月~9月)</p> <p>つるむらさき (8月~9月)</p> <p>伏見とうがらし・万願寺とうがらし (6月上~9月下)</p> <p>京唐菜 (6月上~10月下)</p> <p>ブルーベリー (7月下旬~9月上)</p> <p>小カブ (5月上~7月)</p> <p>メロン (8月上~下)</p> <p>鯖寿司 (9月下旬~10月下)</p> <p>納豆もち (お正月)</p> <p>グリ解禁 (8月~12月)</p>	<p>大根 (9月下旬~12月上)</p> <p>松茸 (9月上~10月上)</p> <p>原木しいたけ (10月~11月)</p> <p>舞茸 (10月中)</p> <p>黒枝豆 (9月中~10月下)</p> <p>京の花街みょうが (9月中~10月中)</p> <p>菊芋 (11月上~12月上)</p> <p>はやとろり (10月~11月)</p> <p>ぎんなん (10月~11月)</p> <p>京北子宝いも (10月上~11月下)</p> <p>紅芯大根 (11月上~2月下)</p> <p>九条ねぎ (10月上旬~3月中)</p> <p>みず菜 (11月上旬~3月上)</p> <p>はくさい (11月上旬~3月下)</p> <p>小カブ (9月下~12月)</p> <p>京北産新米 (9月上~12月下)</p> <p>鯖寿司 (9月下旬~10月下)</p> <p>納豆もち (お正月)</p> <p>グリ解禁 (1月~5月下)</p>	<p>「いぶり干したくわん」は、「丸まり漬」「丸まり漬(山椒)」の2種類。その他にも、「お漬物の系漬けごましぐれ」「佃煮昆布」「七福漬」の豊富なラインナップ! ご飯のおともが勢揃い! お酒・ワイン・ウィスキーのおつまみにもよく合います!! 道の駅ウッディー京北で大好評販売中!</p> <p>家庭では主にお正月の食べ物ですが真空包装された納豆もちも販売されているので、いつでも購入できます!</p> <p>年末が近づくと地元の一部食料品店では大バック納豆が並び始めます!</p> <p>芋蕨(シカ・イノシシ)解禁 (11月中~3月中)</p>

旬の食材(野菜・魚)・伝統食や季節の料理・保存食など

京北のほう菜ご飯は、忙しい朝の時間に手を汚さずに食べられるよう、エンドウ豆や生野菜を炊き込んだご飯で、大ぶりのお弁当が携帯食です。

鯖寿司は、秋祭りの時期を中心に元々はハレの日のお祝いの料理として食べられていました。今は、道の駅ウッディー京北などでいつでもご購入頂けます!

納豆もち、お餅をつくときに混ぜ込んだり、様々なおみそや食べる際に納豆を巻く。塩漬、砂糖漬、きなこかけ液など各家庭によって色々な食べ方があります。