逗子市食育
推進事業

逗子小坪漁港の水産物・三浦半島の農作物の旬カレンダー

出回り期
特に美味しい時期

小坪漁港の漁獲時期

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

- わかめ
- かます（特においしい）
- アカモク
- あおりいか
- ひじき
- いせえび
- サザエ
- アワビ
- しらす
- たこ（特においしい）
- かさご（特においしい）
- メバル（特においしい）
- ひらめ（特においしい）

小坪で採れた水産物はスズキヤ逗子駅前店をはじめ、市内のスーパー、魚屋、商店でも販売しているよ。

海産物は「特に美味しい時期」があるよ。その時が一番採れる時とは限らないんだ。

三浦半島の農作物の出荷時期

- キャベツ（冬系）（特においしい）
- キャベツ（春系）（特においしい）
- 三浦大根
- 青首だいこん（特においしい）
- いちご（特においしい）
- なす（特においしい）
- かぼちゃ（特においしい）
- スイカ（特においしい）
- メロン（特においしい）
- キャベツ（冬系）
- 三浦大根（特においしい）
- 青首だいこん
- いちご

旬の食材は、味が濃くて美味しくて栄養価も豊富。鮮度が良い上に価格も安定している…家計にも優しくて、イイコトずくめ！
近隣の直売所や八百屋さん、スーパーで旬の食材を探してみてね。

監修：小坪漁業協同組合・JAよこすか葉山
市民協働部経済観光課・逗子市福祉部国保健康課