

2024-25 今旬カレンダー 山菜編

冬春のお勧め商品

これから続々と山菜が入荷！
今時期から春までぜひメニューにどうぞ！！

株式会社 藤代商店

E-mail: info@fujishiroshouten.com
HP: http://www.fujishiroshouten.com/

横浜本社

横浜市神奈川区栄町15-20

TEL 045-453-0411
FAX 045-453-0727

東京営業所

東京都江東区豊洲6-3-1 東京都
中央卸売市場豊洲市場第5街区青果棟2F

TEL 03-6633-0313
FAX 03-6633-0315



藤代商店
ホームページは
こちらから！

限定メニュー等に取り入れて頂けたら
幸いです。
今後とも宜しくお願い致します！

品名	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
 うど 手間暇かけた軟白栽培☆上品な風味を！ 栃木・茨城・群馬・東京 他	■	■	■	■	■	■	■
 山ウド 独活の持ち味は独特の風味とシャキシャキ感！天ぷら、炒めもの和え物と用途多様です！ 栃木・群馬・山形 他	■	■	■	■	■	■	■
 ふきのとう 独特な芳香と苦みを生かして天ぷら、おひたしや和え物などに！ 岩手・秋田・山形・群馬 他	■	■	■	■	■	■	■
 たらのめ ほのかな苦みやもっちりとした食感。山菜の王様とも言われます。 秋田・山形 他	■	■	■	■	■	■	■
 こごみ 人が前かがみに縮こまってる様子に似ていることから「こごみ」と呼ばれます。 秋田・山形 他	■	■	■	■	■	■	■
 うるい 雪うるい シシャモとした食感とぬめりがいい！さらに「雪うるい」は軟白栽培の為えぐみが少ないです。 山形 他	■	■	■	■	■	■	■
 行者にんにく 北海道の山菜として知られており、にんにく独特の香りが楽しめます。 北海道 他	■	■	■	■	■	■	■
 浜防風 葉は軟らかく花がないので生のままでもお使いいただけます。 茨城・埼玉 他	■	■	■	■	■	■	■
 わらび かぎわらび 春から初夏の山菜☆アク抜きは必須ですが炊き込みやおひたし、天ぷらに！ 茨城・栃木・山形 他	■	■	■	■	■	■	■
 葉山葵 冬から初夏にかけて四国から東北まで産地リレーしていきます。 徳島・岩手 他	■	■	■	■	■	■	■
 花山葵 山葵の花芽。出回り時期限定食材です。 静岡 他	■	■	■	■	■	■	■
 のびる 見た目はネギに似ていますが、らっきょうとにんにくを足して割ったような風味です。 徳島 他	■	■	■	■	■	■	■

品名	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
 つくし 春の山菜で最もポピュラーなつくし♪一瞬の「タイム」を逃さないでご利用ください。 各産地	■	■	■	■	■	■	■
 よもぎ 独特の香りが強く、春の訪れを感じさせます。 各産地	■	■	■	■	■	■	■
 うこぎ 葉が軟らかなタイミングで食べる山菜。独特の香りとおほろ苦さをどうぞ。 山形 他	■	■	■	■	■	■	■
 あまどころ アスパラのような甘味と食感。 山形 他	■	■	■	■	■	■	■
 かんぞう アクがなくシャキシャキ感と甘味とヌメリが特長☆人気急上昇中の山菜です♪ 新潟・長野・徳島	■	■	■	■	■	■	■
 しどけ 「たらのめ」とならんで山菜の王様と呼ばれます。香りと歯触りが魅力的な一品☆ 山形 他	■	■	■	■	■	■	■
 かたくりの花 独特な食感とほんのりの甘味。 秋田 他	■	■	■	■	■	■	■
 こしあぶら 栽培方法が確立しておらず希少な山菜になってきました。 秋田	■	■	■	■	■	■	■
 たけのこ 筍は焼く、煮る、炒める、炊く、和える何でも使える万能アイテム！ 中国	■	■	■	■	■	■	■
 国産たけのこ (ワラサキ) 全国各産地を北上リレーしていきます (5月上旬まで) 福岡・熊本・静岡・石川 他	■	■	■	■	■	■	■
 庄内あさつき 山形・庄内地方の寒期お勧め野菜！ 山形	■	■	■	■	■	■	■
 つぼみ菜 芥子菜類。コリコリとした食感で、独特のおほろ苦さとピリ辛味をどうぞ♪ 福岡	■	■	■	■	■	■	■