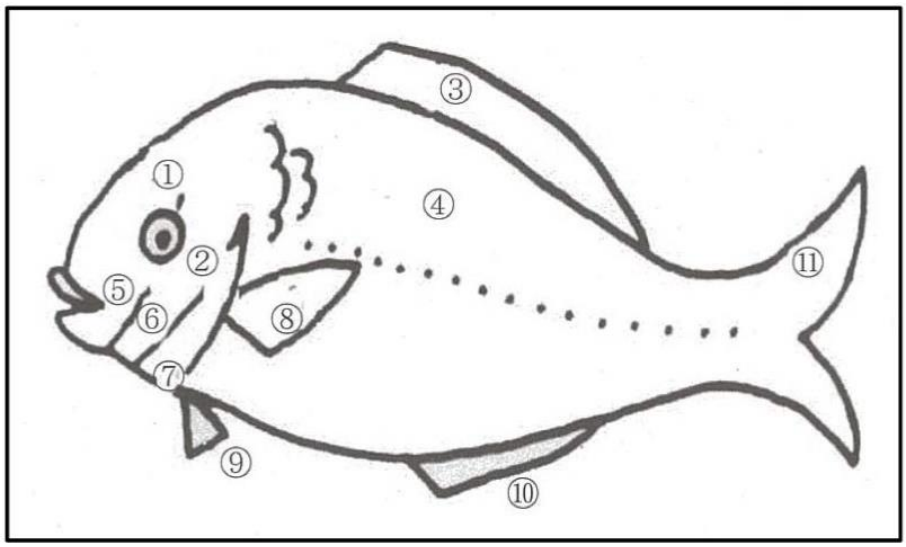
2.食材に関する知識

(2)魚介類について

…魚、ほたて、イカなど、海にいる食べ物

＊ 魚（Fish／フィッシュ）



＊魚の部位

①目　②うぐいす骨　③せびれ

④そくせん　⑤ほほ骨　⑥えらふた

⑦かま　⑧胸ひれ　⑨腹ひれ

⑩しりひれ　⑪おひれ

＊代表的な魚介類と旬

旬…食材が、新鮮でいちばんおいしい時期。

季節	魚介類
春	サワラ、フナ、マダイ、アサリ、ワカメ
夏	アユ、スルメイカ、マイワシ、マアジ、ホタテ
秋	カツオ、サケ類、サンマ、マサバ
冬	タラ、ハタハタ、ホッケ、フグ、ブリ、マグロ、車えび、ズワイガニ、カキ

※場所、気候によって、旬の季節が変わることもある。

(3)野菜(やさい)・果実(かじつ)について

＊野菜(やさい)の種類(しゅるい)

①根菜類(こんさいるい)

ex：だいこん、にんじん、さといも、かぶ、ごぼう、れんこん、じゃがいも

②葉茎菜類(ようけいさいるい)

ex：はくさい、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、レタス、ふき、しゅんぎく、水菜(みずな)

③果菜類(かさいるい)

ex：なす、トマト、きゅうり、ピーマン、とうがらし、かぼちゃ、さやいんげん、えだまめ、そらまめ

④果実的野菜(かじつてきやさい)

ex：いちご、メロン、すいか

※果物(くだもの)…木(き)にできるもの

果実的野菜(かじつてきやさい)…土(つち)からできるもの

＊野菜・果実の旬

季節	野菜・果実
春	たけのこ、菜の花、アスパラガス、そらまめ、いちご
夏	きゅうり、トマト、ゴーヤー、ピーマン、すいか、もも
秋	さつまいも、くり、シメジ、ギンナン、かき、なし
冬	だいこん、はくさい、ブロッコリー、ねぎ

※場所、気候によって、旬の季節が変わることもある。