



春

Spring



3月……………008

食材……………009
 行事食「上巳の節句」「雛そば」
 「春の彼岸」……………013

4月……………014

食材……………015
 行事食「花見」「灌仏会」……………021

5月……………022

食材……………023
 行事食「端午の節句」……………025

春の手仕事「ぬか床・ぬか漬け」……………026



夏

Summer



6月……………030

食材……………031
 行事食「夏越の祓」……………039

夏の手仕事

「梅酒」「赤じそジュース」「梅干し」
 「新生姜の甘酢漬け」
 「らっきょう漬け」……………040

7月……………044

食材……………045
 行事食「七夕の節句」「新盆」
 「夏の土用」……………049

8月……………050

食材……………051
 行事食「旧盆」「八朔」……………053



秋

Autumn



9月……………056

食材……………057
 行事食「重陽の節句」
 「十五夜」「秋の彼岸」……………061

10月……………062

食材……………063
 行事食「十三夜」……………069

11月……………070

食材……………071
 行事食「亥の子」……………077



冬

Winter



12月……………080

食材……………081
 行事食「冬至」「餅つき」「大晦日」……………085

1月……………086

食材……………087
 行事食「正月」「人日の節句」「鏡開」
 「小正月」「二十日正月」……………091

2月……………094

食材……………095
 行事食「節分」「初午」……………098

冬の手仕事「味噌」……………099

旬が複数回ある食材……………100

旬が2回以上ある食材……………101

旬が種類で違う食材……………107

年中旬な食材……………110

索引……………112

