



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 建国記念の日	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29					

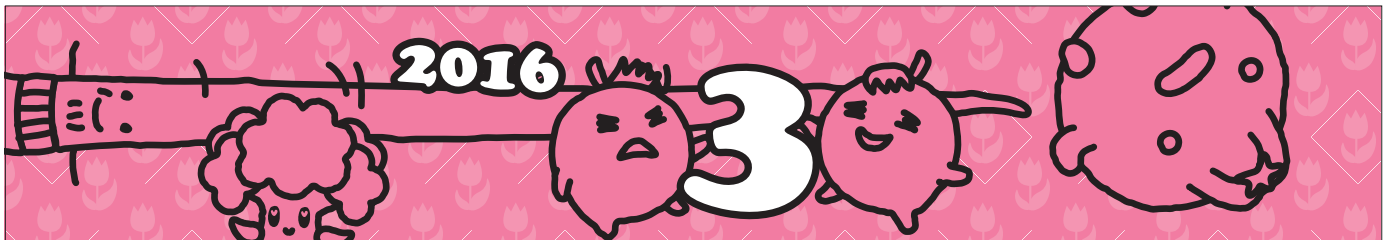


ナバナ

鮮やかな緑色で、茎の切り口が新鮮なもの、つぼみが固いものを選びましょう。アクがあるのでサッとゆでてから、おひたし、あえもの、煮物、塩漬けなどに。

3

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20 春分の日	21 振替休日	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



中晩カン

早春から夏にかけて出回る温州ミカン以外の柑橘類は総称して「中晩カン」と呼ばれ、品種も豊富に店頭に並びます。濃厚な味わいと香りの高さが魅力。

4

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30