

青梅・奥多摩食材リスト

令和5年9月時点

注：天候等により出荷時期が前後する場合があります

カテゴリー	品目	春			夏			秋			冬		コメント	
		3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月		2月
野菜 (葉・茎)	アスパラガス													
	みず菜													
	カリフラワー													
	シソ													
	モロヘイヤ													
野菜 (実)	きゅうり													
	さやえんどう													
	トマト													
	ミニトマト													
	かぼちゃ													
	さやいんげん													
	なす													
	ズッキーニ													
	ピーマン													
	とうもろこし													
	とうがらし													
	ししとう													
	オクラ													
	えだまめ													
	ニガウリ													
トウガン														
果実	梅													
	ブルーベリー													
	すいか													
	栗													
	柿													
	ゆず													
	レモン													
	ふき													
山菜類	わらび													
	たらの芽													
	タケノコ モウソウ													
	タケノコ マダケ													
	奥多摩やまめ													
水産物	ヤマメ													
	ニジマス													
	イワナ													
	アユ													

作成：「青梅・奥多摩ごぜん」開発実行委員会 監修：西東京農業協同組合（JA西東京） TEL：0428-22-2176（代表）

この事業は、東京都・(公財)東京観光財団「地域資源発掘プログラム事業継続助成金」を活用して実施しています。