

## 4月

雁足（がんそく）  
うどの芽  
わらび  
赤みず  
野甘草（のかんぞう）  
しどけ  
あいこ  
甘草  
蚕豆（そらまめ）  
花山椒（はなさんしょ）  
竹の子  
葉わさび・花わさび  
ふき・野ふき  
蓬（よもぎ）  
うど・山うど  
茗荷竹  
スティックブロッコリー  
モロヘイヤ  
ツルムラサキ  
ダンデリオン（たんぽぽの葉）  
フルーツトマト各種  
ホワイトアスパラ  
食用ほおずき  
サラダザーサイ  
小玉スイカ  
せとか・日向夏  
泉州水なす  
赤なす・大長なす  
新生姜  
皮付ヤングコーン  
葉たまねぎ  
新たまねぎ  
アロエの芽

紅白大根  
グリーンピース  
島らっきょう  
ゴーヤ・白ゴーヤ  
新ごぼう  
新じゃがいも  
四角豆  
青パパイヤ  
ポアロジューヌ  
とうもろこし  
紅芯大根  
アスパラ菜  
おいしい菜  
のらぼう菜  
丸なす  
花ゆず