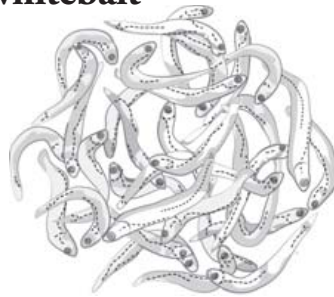
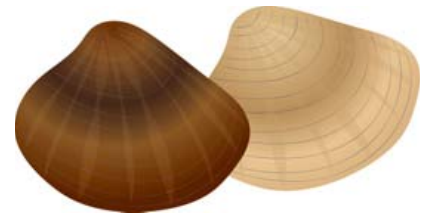
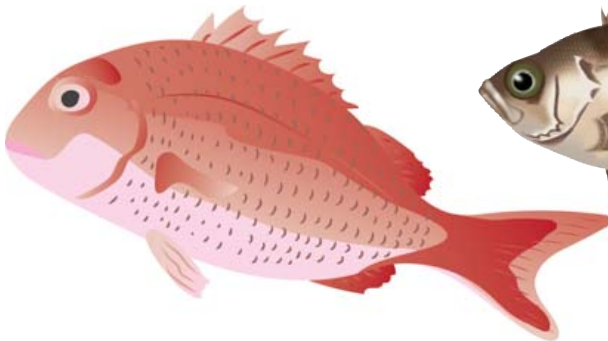


魚介類 *seafood*青海苔 (aonori)
green laverアサリ (asari)
asari clam桜海老 (sakuraebi)
sakura shrimp鯖 (sawara)
spanish mackerelシラス (shirasu)
whitebait蛤 (hamaguri)
clam真鯛 [桜鯛]
(madai [sakuradai])
red sea breamメバル (mebaru)
rockfish山女魚 (yamame)
yamame trout果物 *fruit*苺 (ichigo)
strawberry伊予柑 (iyokan)
iyokan orange八朔 (hassaku)
hassaku orange

※旬の時期は、食材の品種や収穫される土地によって異なります。

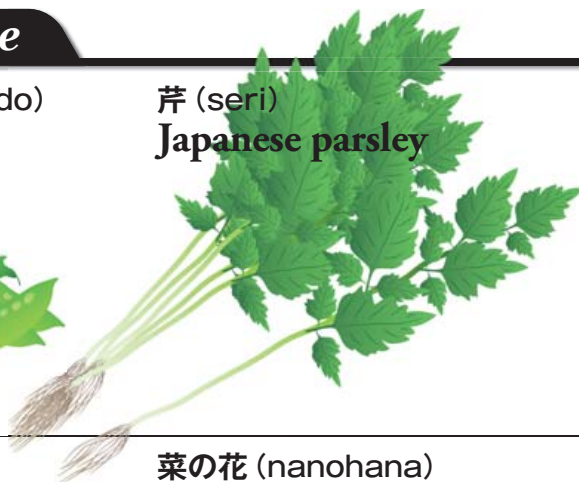
※1年に2度の旬がある食材もあります。

野菜 *vegetable*

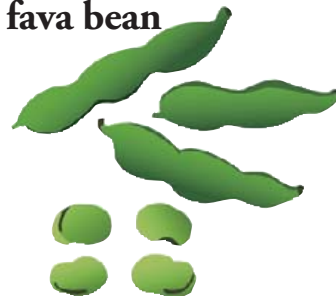
サヤエンドウ (sayaendo)
snow pea



芹 (seri)
Japanese parsley



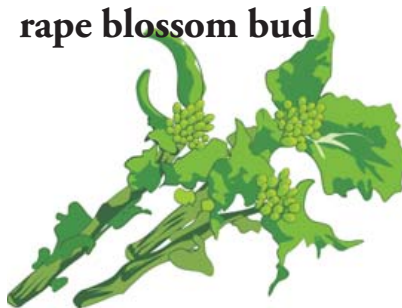
空豆 (soramame)
fava bean



筍 (takenoko)
bamboo shoot



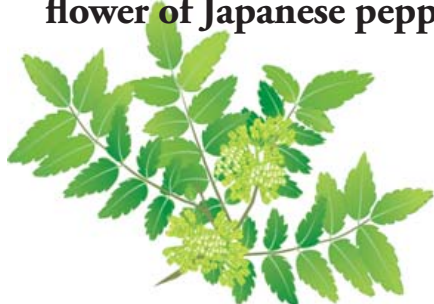
菜の花 (nanohana)
rape blossom bud



韭 (nira)
chives



花山椒 (hanazansho)
flower of Japanese pepper



三ツ葉 (mitsuba)
Japanese honey wort



蓬 (yomogi)
mugwort



春の食材歳時記 —— 山菜 (Sansai)

Sansai are edible plants that grow naturally in the fields or mountain.

山菜は、山野で育った、食べられる野生植物です。

春になると、さまざまな山菜が出回ります。山野に自生する山菜は、貴重な自然の恵みです。山菜には独特の苦みがありますが、その苦みは栄養成分を含んでおり、体にいいとされています。

山菜 (Sansai) wild vegetable

ウルイ (urui)

コゴミ (kogomi)

タラの芽 (taranome)

蔕の薹 (fukinotou)

独活 (udo)

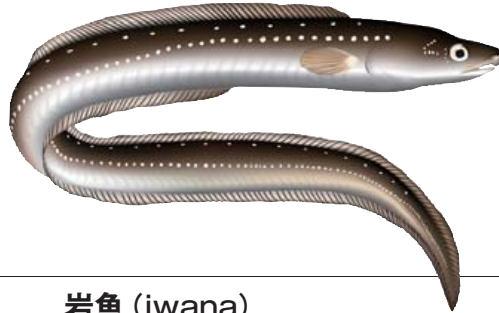


魚介類 seafood

鰯 (aji)
horse-mackerel



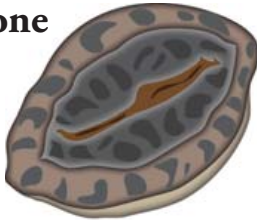
穴子 (anago)
conger eel



鮎 (ayu)
sweetfish



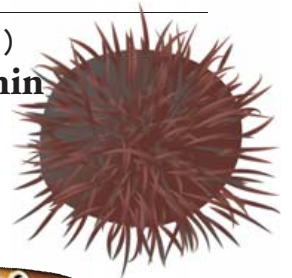
鮑 (awabi)
abalone



岩魚 (iwana)
char



雲丹 (uni)
sea urchin



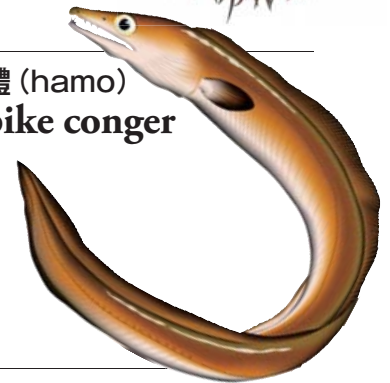
鰹 [初鰹]
(katsuo [hatsu-gatsuo])
bonito [first bonito of season]



サザエ (sazae)
turbo shellfish



鱧 (hamo)
pike conger



果物 fruit

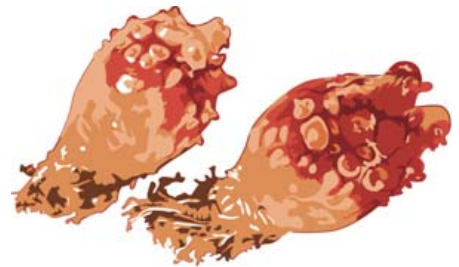
無花果 (ichijiku)
fig



螢烏賊 (hotaruika)
firefly squid



海鞘 (hoya)
sea squirt



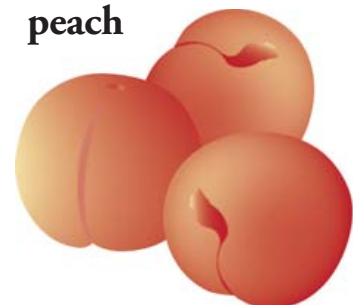
サクランボ (sakuranbo)
cherry



西瓜 (suika)
watermelon

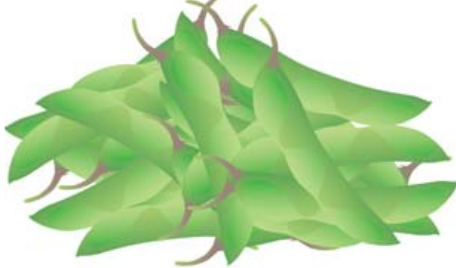


桃 (momo)
peach



野菜 *vegetable*

枝豆 (edamame)
green soy bean



オクラ (okura)
okra



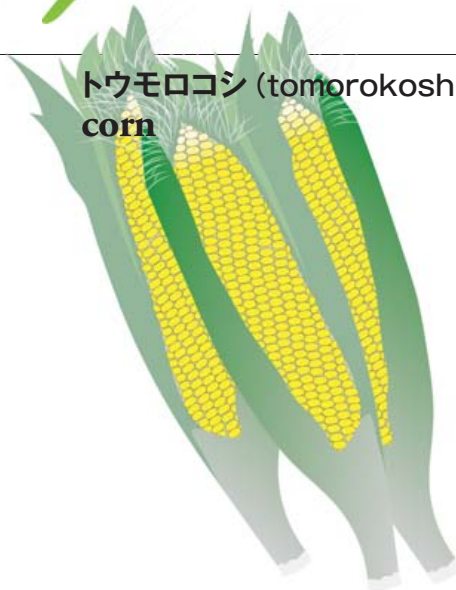
獅子唐 (shishito)
sweet green pepper



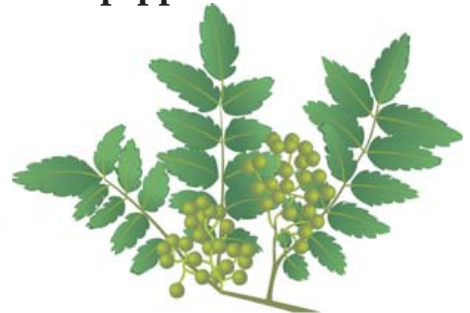
ジュンサイ (junsai)
water shield



トウモロコシ (tomorokoshi)
corn



実山椒 (mizansho)
green Japanese
peppercorn



※旬の時期は、食材の品種や収穫される土地によって異なります。
※ 1年に2度の旬がある食材もあります。

夏の食材歳時記 — 土用の丑の日 (DOYO-no-USHI-no-HI)

It is customary for Japanese to eat eel on DOYO-no-USHI-no-HI.

日本では、土用の丑の日にウナギを食べる風習があります。



夏の土用の丑の日にはウナギを食べる習慣があります。これは江戸時代の博物学者・平賀源内が広めた風習ともいわれ、天然ウナギの本来の旬は冬です。



ウナギ (unagi)
eel

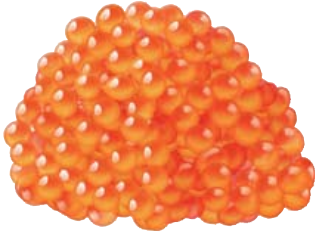
料理に使っている食材を伝える

autumn/ 秋天 / 秋季 / 가을 / ฤดูใบไม้ร่วง

秋の食材

魚介類 seafood

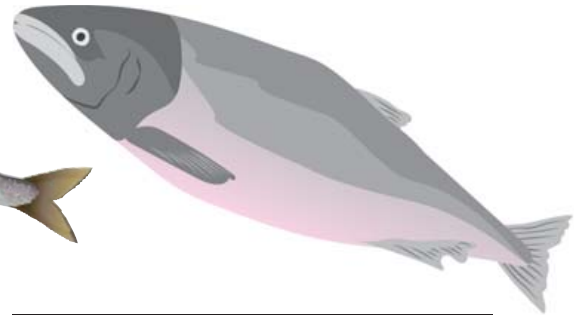
イクラ (ikura)
salmon roe



カマス (kamasu)
barracuda



鮭 (sake)
salmon



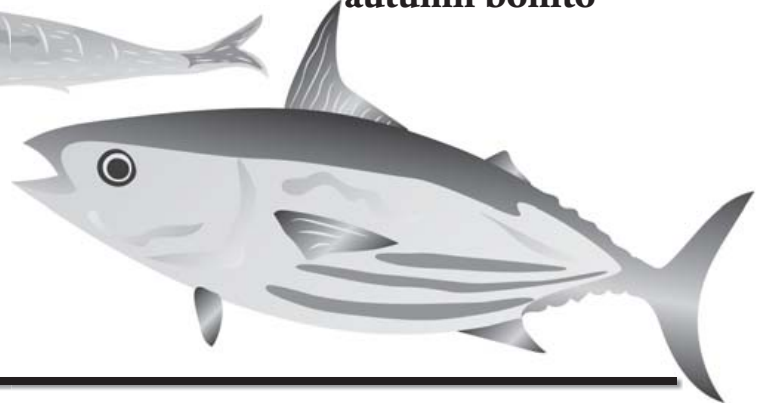
鯖 (saba)
mackerel



秋刀魚 (sanma)
saury



鰹 [戻り鰹]
(katsuo [modorigatsuo])
autumn bonito



果物 fruit

柿 (kaki)
persimmon



栗 (kuri)
chestnut



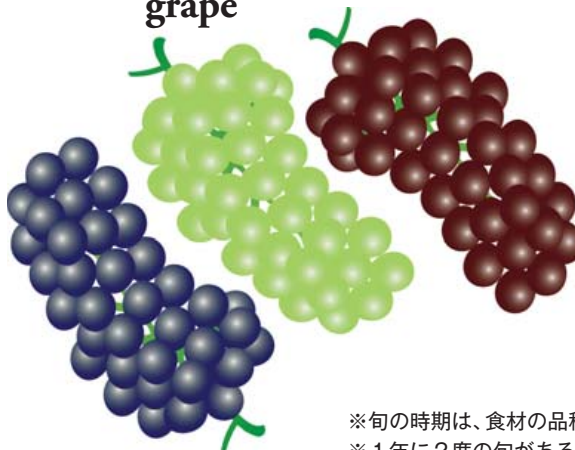
柰榴 (zakuro)
pomegranate



梨 (nashi)
asian pear



葡萄 (budou)
grape



林檎 (ringo)
apple



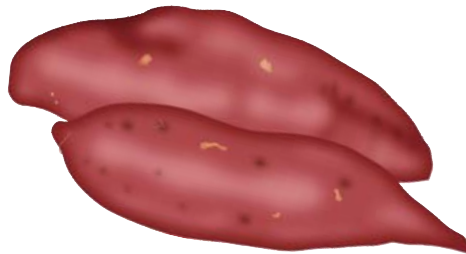
※旬の時期は、食材の品種や収穫される土地によって異なります。
※ 1年に2度の旬がある食材もあります。

野菜 *vegetable*

銀杏 (ginnan)
gingko nut



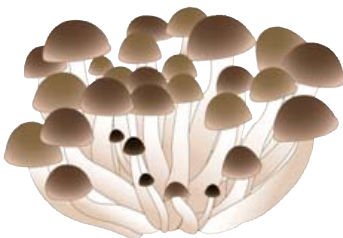
薩摩芋 (satsumaimo)
sweet potato



里芋 (satoimo)
taro



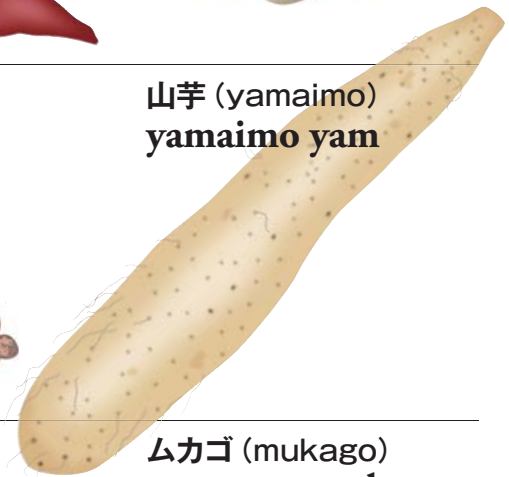
シメジ (shimeji)
shimeji mushroom



蕎麦 (soba)
buckwheat



山芋 (yamaimo)
yamaimo yam



舞茸 (maitake)
maitake mushroom



松茸 (matsutake)
matsutake mushroom



ムカゴ (mukago)
yam propagule



秋の食材歳時記 —— 中秋の名月、十五夜 (Chushu-no-Meigetsu, Jyu-Go-Ya)

Tsukimi-Dango are offered during Chushu-no-Meigetsu.

中秋の名月には、月見団子を供えます。

9月なかばの中秋の名月(十五夜)には、米粉で作った月見団子を供えます。月は実りの象徴でもあり、収穫に感謝し、豊作を願い、満月をかたどった団子を山形に盛ります。

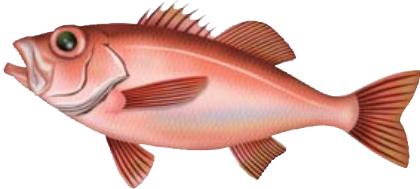
**中秋の名月
(Chushu-no-Meigetsu)
full moon in the middle autumn**

月見団子 (tsukimi-dango)
rice dumpling



魚介類 *seafood*

赤鯮 [喉黒]
(akamutsu [nodoguro])
blackthroat seaperch



鮫鰐 (anko)
monkfish



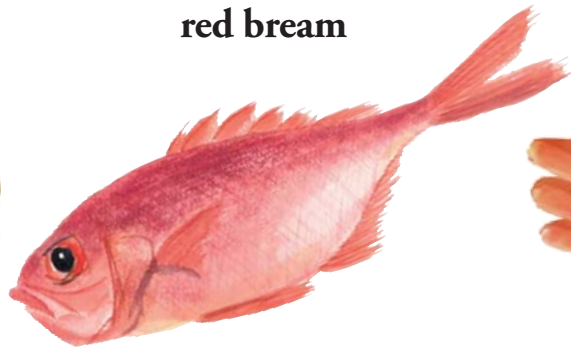
伊勢海老 (ise-ebi)
spiny lobster



牡蠣 (kaki)
oyster



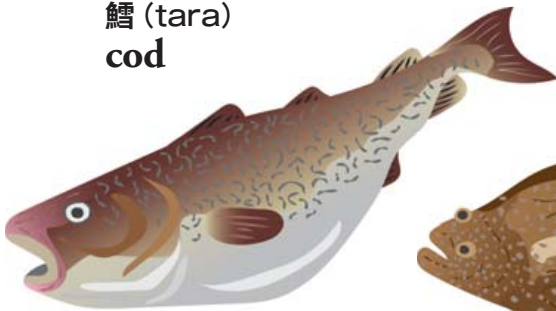
金目鯛 (kinmedai)
red bream



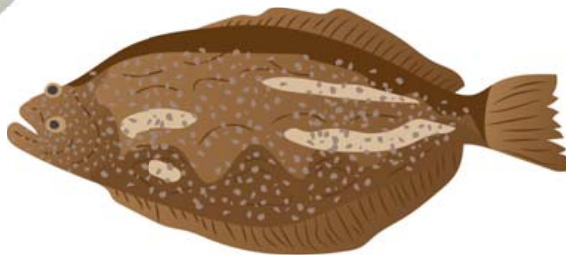
ズワイ蟹 (zuwaigani)
snow crab



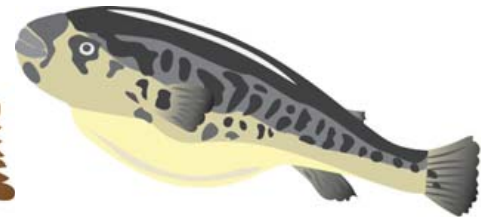
鱈 (tara)
cod



平目 (hirame)
flounder



河豚 (fugu)
puffer fish



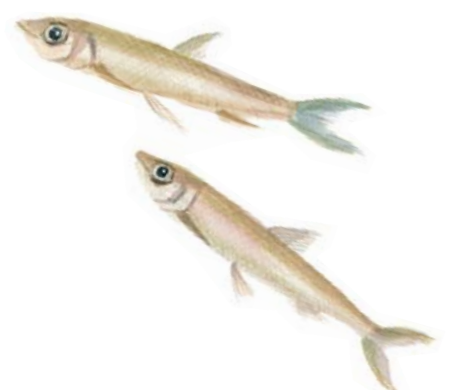
鰯 (buri)
yellowtail



帆立 (hotate)
scallop



ワカサギ (wakasagi)
pond smelt



※旬の時期は、食材の品種や収穫される土地によって異なります。
※ 1年に2度の旬がある食材もあります。

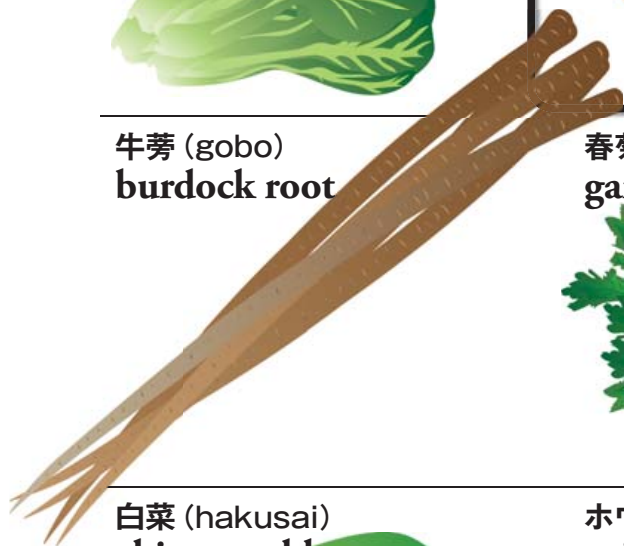


野菜 *vegetable*

小松菜 (komatsuna)
Japanese mustard
spinach



牛蒡 (gobo)
burdock root



白菜 (hakusai)
chinese cabbage



蜜柑 (mikan)
mandarin orange



春菊 (shungiku)
garland chrysanthemum



ホウレン草 (horenso)
spinach



果物 *fruit*

柚子 (yuzu)
yuzu citron



大根 (daikon)
daikon radish



蓮根 (renkon)
lotus root



冬の食材歳時記 —— 冬至 (Toji)

People eat pumpkin and take a YUZUYU bath on the Toji.

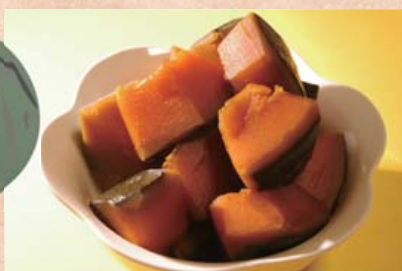
冬至には南瓜を食べ、柚子湯に入ります。

冬至は、北半球で太陽の位置が最も低くなる日です。栄養のある南瓜を食べ、柚子を入れた風呂に浸れば風邪をひかないとされてきました。

柚子湯 (YUZUYU)
YUZUYU bath



南瓜 (kabocha)
pumpkin



冬至 (Touji)
winter solstice





アレルギー・食べられない食材チェックシート

アレルギー源となりやすい食材と、宗教上の戒律にかかわるおもな素材をリストアップしました。
このシートを注文時に提示して、外国人のお客様が食べられないものを確認しましょう。

食べられないものは
ありますか？

Is there anything you cannot eat ?

有不能吃的東西嗎？／有不能吃的东西吗？

드시지 못하는 것이 있습니까？

มีอะไรที่คุณทานไม่ได้ไหม (ครับ / ค่ะ) ?

肉類/meat



牛肉
beef



豚肉
pork



羊肉
mutton



馬肉
horse meat



猪肉
wild boar
meat



鹿肉
venison

家禽類/poultry



鶏肉
chicken



鴨肉
duck

果物/fruit



オレンジ
orange



キウイ
kiwi fruit



林檎
apple



バナナ
banana



桃
peach

ナッツ類/nuts



落花生
peanut



胡桃
walnut



カシューナッツ
cashew nut

魚介類/sea food



魚
fish



貝
shellfish



鯖
mackerel



鮭
salmon



タコ
octopus



イカ
squid



海老
shrimp



蟹
crab



イクラ
salmon roe



鮑
abalone



鰻、穴子、ナマズ
eel, conger eel, catfish

野菜類/vegetable



山芋
yam



松茸
matsutake



キノコ類
mushrooms



根菜類
root vegetables

五葎*/five pungent roots



ニンニク、ニラ、ネギ(アサツキ)、玉ネギ、ラッキョウ
garlic, chive, green onion, onion, leek



その他/other



生もの
raw food



卵
egg



乳製品
dairy product



小麦
wheat



蕎麦
buckwheat



胡麻
sesame seed



大豆
soybean



酒類
alcohol



ゼラチン
gelatin



蜂蜜
honey

※五葎(ごくん)とは？

ネギ科ネギ属などの野菜で、何を「五葎」と定めるかは時代や地域によって違いがある。一部の仏教徒や、一部のベジタリアンが避ける食材。