



・にら

しゅん はる がつ がつ  
・旬：春(3月～5月)

つか こんだて  
・よく使われている献立

にらたまスープ、はるさめスープ

た  
・その他

ねん とお て はい はる  
にらは1年を通して手に入りますが、春に

しゅうかく かお つよ  
収穫されるにらは、香りが強くてやわらかく

い  
おいしいと言われています。