



うめ み はな  
・梅の実と花

しゅん はる お ごろ なつ  
・旬：春の終わり頃から夏にかけて

がつげじゅん がつげじゅんごろ  
(5月下旬から7月下旬頃)

つか こんだて  
・よく使われている献立

セルフおにぎり・梅肉あえ  
ばいにく



