

I 季語を食べる

春

梅	14
虎杖	16
葎	18
野蒜	20
蕨狩	22
アスパラガス	24
桜餅	26
浅蜷	28
菫	30
蓬	32
鱒	34

夏

苺	38
篠の子	40
楊梅	42
瓜	44
昆布	46
茄子	48
山法師の花	50
鮎	52
鰻	54
鯪	56
蟹	58
鯖	60
章魚	62

秋

パイヤ	64
祭	66
マンゴー	68
仙人掌の花	70
南瓜	74
新大豆	76
防災の日	78
桃	80
太刀魚	82
柿	84
茸	86
金柑	88
秋刀魚	90
椎の実	92
新蕎麦	94

冬と年越・新年

新豆腐	96
落花生	98
芋	100
枝豆	102
菊	104
鮭	106
虫	108
寒卵	112
牡蠣	114
切干	116
鮫	118
炭	120
大根	122
鱒	124
蒟蒻掘る	126

蜜柑
焼酎
喰積
餅搗

128
130
132
134

カラー「食」の季語アルバム

137

II 季語を飲む

牧開
雪解
春の水
甘酒
清水
焼酎
麦酒

154
156
158
160
162
164
166

ラムネ
高黍
新酒
ホットドリンクス

168
170
172
174

III 健康と生命維持

薬膳×発酵×救荒食物

枸杞
蒜
山葵
薺
桑の実
蘇鉄の花
トマト
泥鰌鍋

178
180
182
184
186
188
190
192

夏桑

194

茉莉花

196

鬱金の花

198

石榴

200

曼珠沙華

202

荔枝

204

無花果

206

銀杏

208

団栗

210

唐辛子

212

アロエの花

214

葉喰

216

鯨

218

納豆

220

味噌搗

222

七種

224

IV 稲と米の四季

地球の恵みを科学する

耕
糞
水喧嘩
虫送り
糲
新米
稲妻

228
230
232
234
236
238
240

あごがき

参考文献

参考URL

索引

242
244
246
255