



令和4年
2022

旬菜果ごよみ

— 松野美穂 作品集 —

二十四節気 解説入り



イラストレーター
 松野 美穂 matsunon mho
 山口県生まれ。千葉県在住。
 セツメイジとサー、岡山県での読書家
 菜。食品制作会社を経てフリーへ。手紙の
 アラビア文字を生かしながらデジタルで仕上げ
 るイラストレーションで、おもしろいものをおい
 しそうに描くのを得意とし、広告、書籍装
 潢、新聞、パッケージなどと幅広く活躍中。
 (WEB) <http://www.matsunon.com>



ザボン

ずっしり大きい
手のひらいっぱい
いい香り



2

2022—令和4年—
如月 きさらぎ

日	月	火	水	木	金	土
立春 カエルムス 12月4日 二十四節気の最初の節気で、この日から暦の上では春となる。さまざまな節みや行事の足しとなる。立春を過ぎてから初めて咲く梅を「春一番」という。	雨水 ウサギ 12月18日 節分後に定む。稲作や冬が過ぎて冬になるという意味。まだまだ寒さ厳しい頃だが、少しずつ春の訪れを感じる。	1 初五日 先勝	2 六日 友引	3 初七日 先勝	4 八日 先勝	5 九日 大安
6 十日 赤口	7 十一日 先勝	8 十二日 友引	9 十三日 先勝	10 十四日 初吉	11 十五日 開運記念の日 大安	12 十六日 赤口
13 十七日 先勝	14 十八日 先勝	15 十九日 先勝	16 二十日 先勝	17 二十一日 大安	18 二十二日 赤口	19 二十三日 先勝
20 二十四日 友引	21 二十五日 先勝	22 二十六日 先勝	23 冬至 開運記念の日 大安	24 二十七日 赤口	25 二十八日 先勝	26 二十九日 友引
27 三十日 先勝	28 一日 先勝					



新玉ねぎ

甘くてみずみずしい
ぷっくり頭は 春の味



3

2022 - 令和4年 -
弥生 やよい

日	月	火	水	木	金	土
啓蒙 ひんがし 「世」はひらく。「世」は上の中 のあたりを意味し、大抵が温ま って冬ごもりをしていた民たちが 元をひらいて動き出す頃。	春分 しゅんぶん 昼夜の長さがほぼ等しくなり、こ の日を境に春へと変わっていく。 また、彼岸の中日で前後3日間を 参拝するといふ。	1 大寒	2 小寒	3 ひんがし 寒気	4 立春	5 雨水 啓蒙
6 立春 大寒	7 雨水	8 立春	9 雨水	10 立春	11 雨水	12 大寒
13 雨水	14 立春	15 雨水	16 立春	17 雨水	18 立春	19 雨水
20 立春	21 春分 ひんがし 寒気	22 立春	23 雨水	24 立春	25 雨水	26 立春
27 雨水	28 立春	29 雨水	30 立春	31 雨水		

びわ

たわわに実る あつちもこつちも
おしくらまんじゅう



4

2022—令和4年—
卯月 うづき

日

月

火

水

木

金

土

清明 せいめい [卯卯卯]
『歳時広覧』の略で、各地の春
のやでいきいきとした様子を意
味する。花が咲き、緑やかな風
が吹くなど春の気配を顕著する
頃。

穀雨 こくう [卯卯卯]
春の足らぬ雨に農作物の穂う
という意味。農作物の成長を促
し、種まきの時期を迎える。



1 先勝

2 先勝

3 卯ひ全勝
大寒

4 卯ひ

5 先勝

6 先勝

7 先勝

8 卯ひ
先勝

9 大寒

清明

10 卯ひ

11 先勝

12 先勝

13 先勝

14 先勝

15 大寒

16 卯ひ

17 土曜
先勝

18 先勝

19 先勝

20 先勝

21 大寒

22 卯ひ

23 先勝

穀雨

24 先勝

25 先勝

26 先勝

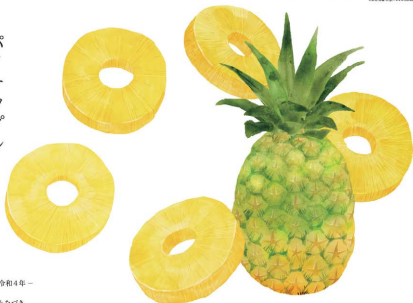
27 大寒

28 卯ひ

29 卯ひ全勝
先勝

30 先勝

パイナップル
 甘酸っぱい
 南国の香り 夏はもうすぐ



6

2022 - 令和4年 -
 水無月 みなづき

日 月 火 水 木 金 土

芒種 ぼうしゅ 旧暦6月10日 梅など冬（の里）のある動物の 雛を多く産む。旧暦6月の10日と される。梅雨入りで少し蒸し暑く なる頃。	夏至 げし 旧暦6月10日 北半球では太陽が最も高く昇り、 一年で昼が最も長い日。昔の上 では夏の始まりと見做され、 夏至を過ぎると季節的な夏の暑 がやってくる。		1 先勝	2 友引	3 浴桶中 先勝	4 先勝
5 入夏	6 赤口 芒種	7 先勝	8 友引	9 先勝	10 小満	11 入梅 入夏
12 赤口	13 先勝	14 友引	15 先勝	16 小満	17 入夏	18 赤口
19 先勝	20 友引	21 先勝	22 小満	23 入夏	24 赤口	25 先勝
26 友引	27 先勝	28 小満	29 赤口	30 先勝		

大人の味

暑い夏 恋しくなっちゃう

ゴーヤ



7

2022 — 令和4年 —
文月 ふづき

日

月

火

水

木

金

土

小暑 しょうしょ 立秋 りゅうきゅう 梅雨明けも近くなり、徐々に夏の暑さが増していくという意味。小暑から立秋の間は、梅雨の最盛期である。	大暑 たいしょ 立秋 りゅうきゅう 一年で最も暑い日とされ、夏の暑さが本格的になるという意味。立秋の日の日は、この日に「う」のつくものを食べると暑負けしなると伝えられ、夏バテ防止にうなぎを食べる習慣がある。				1 友引	2 享和祭 友引
3 立秋	4 大暑	5 立秋	6 立秋	7 七夕 立秋	8 立秋	9 立秋
10 大暑	11 立秋	12 立秋	13 立秋	14 立秋 小暑	15 立秋	16 大暑
17 立秋	18 立秋	19 立秋	20 立秋	21 立秋	22 大暑	23 立秋
24 立秋	25 立秋	26 立秋	27 立秋	28 大暑	29 立秋	30 大暑
31 立秋						

オリーブ
ころころ小さい
からだ想いの
輝くグリーン



9

2022—令和4年—
長月 ながつき

日 月 火 水 木 金 土

白露 ひくち 白露は朝露がつかぬ頃という意味。露は高くなり、秋葉がたなびくようになり、少しずつ秋の訪れを感じられる頃。	秋分 しゅうぶん 昼夜の長さがほぼ等しくなり、この日を境に秋4に足が軽くなり、秋の夜長へと向かう。また、種々の中目で前後3日間を秋分祭という。			1 二百十日 光勝	2 光引	3 光引
4 名残	5 大寒	6 霜打	7 光勝	8 光引	9 霜降 光引	10 十五夜 秋満
11 二百二十日 大寒	12 霜打	13 光勝	14 光引	15 光勝 白露	16 秋満	17 大寒
18 霜打	19 霜降の日 光勝	20 霜降 光引	21 光引	22 霜降 秋満	23 秋分の日 大寒	24 霜打
25 光勝	26 光引	27 名残	28 大寒	29 霜打	30 光勝 秋分	

イチジク
 赤く広がる
 小さなつぼみ 花ざかり



10

2022 - 令和4年 -
 神無月 かなづき

日 月 火 水 木 金 土

寒露 かんろ (10月8日) 草木に白たい霜が降りる頃という意味。秋の気配が濃くなり、ぐっと秋が深まる頃。稲刈りが終わる。その後の農作物の収穫もたけなわとなる。	霜降 そうじょう (10月23日) 年ごとに霜が降りはじめるといふ意味。晩秋を迎え、日々は紅葉に参り初め。					1 亥月
2 戌月	3 戌月	4 日曜 大正	5 日曜	6 先勝	7 亥月	8 十三夜 亥月
9 戌月	10 大正 大正9年10月10日	11 日曜	12 先勝	13 亥月	14 先勝	15 戌月
16 大正	17 日曜	18 先勝	19 亥月	20 土曜 亥月	21 戌月	22 大正
23 日曜	24 先勝	25 戌月	26 大正	27 日曜	28 先勝	29 亥月
30 先勝	31 戌月					

霜降

にんじん
食卓を 鮮やかに彩る
あまい魔法



11

2022 - 令和4年 -
霜月 しもつき

日	月	火	水	木	金	土
立冬 りゅうどう 本格的に秋が深まり、気候の寒さが目立って日も短くなり、冬の気配を感じられる。この日から立冬の節目までが暦の上では冬となり、冬に入る前の時期となる。	小雪 しょうせつ 本々の雪が降り、日によっては朝霜が降り始める。『小宮』とは、冬は雪を降はさば多くないという意味で、冬の入口にある。	1 大寒	2 小寒	3 立冬の節 先勝	4 先勝	5 先勝
6 小寒	7 大寒	8 小寒	9 先勝	10 小寒	11 先勝	12 小寒
13 大寒	14 小寒	15 立冬の節 先勝	16 小寒	17 先勝	18 小寒	19 大寒
20 小寒	21 先勝	22 小寒	23 立冬の節 先勝	24 大寒	25 小寒	26 先勝
27 小寒	28 先勝	29 小寒	30 大寒			

濃厚な
とろーりとろける
魅惑の食感

ラ
フ
ラ
ン
ス



12

2022 - 令和4年 -
師走 しわす

日	月	火	水	木	金	土
大雪 たいせつ 旧暦7月 ゆきは雪国に覆われ、動物たちも冬ごもりを始める。いよいよ冬行事の到来が感じられる季節で、年末に向け何かとあわただしい時期。	冬至 とうじ 旧暦12月 北半球では太陽が最も低い位置にあり、一年で最も一番短く、夜が一番長くなる日。この日からは太陽の光が弱くなり、昼の長さが短くなることから「陽明運」とも呼ばれる。この日は柚子湯に入ると、免疫力や解熱作用を高めると言われている。			1 赤口	2 先勝	3 友引
4 先勝	5 小満	6 入夏	7 赤口	8 先勝	9 友引	10 先勝
大雪						
11 小満	12 入夏	13 赤口	14 先勝	15 友引	16 先勝	17 小満
18 入夏	19 赤口	20 先勝	21 友引	22 先勝	23 赤口	24 先勝
冬至						
25 小雪の気配 ふゆ	26 先勝	27 小満	28 入夏	29 赤口	30 先勝	31 友引

大雪

冬至