



令和5年
 2023

旬菜果ごよみ

— 松野美穂 作品集 —

二十四節気 解説入り

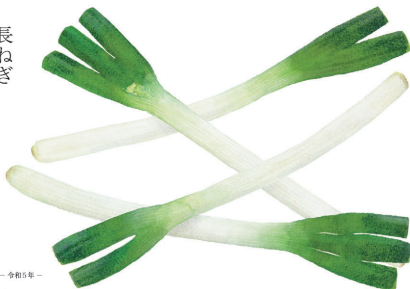


イラストレーター
 松野 美穂 matsuno miho
 山口県生まれ。千葉県在住。
 セツ・モリタとサー・堀江麻治の読者数第
 一。広告制作会社を経てフリーへ。手紙の
 アナログ感を生かしながらデジタルで仕上げ
 るイラストレーションで、おもしろいものをおい
 しそうに描くのを得意とし、広告、書籍装
 潢、新聞、パッケージなどと幅広く活躍中。
 (WEB) <http://www.matsunom.com>

長ねぎ

トロトロ甘い

食卓を開く 冬の楽しみ

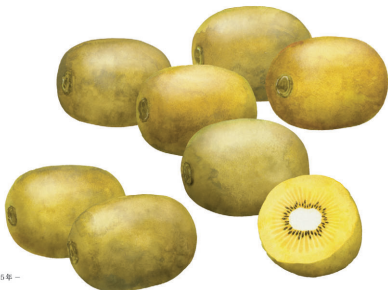


1

2023 — 令和5年 —
 睦月 むつき

日	月	火	水	木	金	土
1 元日 先勝	2 福祿寿 元歳	3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引	7 七世 元日
						小寒
8 元歳	9 成人の日 大安	10 赤口	11 先勝	12 友引	13 先勝	14 元歳
15 大安	16 赤口	17 土曜 先勝	18 友引	19 先勝	20 元歳	21 大安
						大寒
22 赤口 先勝	23 友引	24 先勝	25 元歳	26 大安	27 赤口	28 七世 先勝
29 友引	30 先勝	31 元歳			小寒 しんかん 1月8日 寒さが厳しくなる頃で、この日を「節の辰日」といい、寒さの初まりを告げる日。小寒から立春の節日までのおよそ1ヶ月を「節句」「節の内」といい、節中気候いそがし時間とされる。	
					大寒 だいかん 1月20日 寒さが最も厳しくなる頃で、この日を「節の辰日」といい、寒さの初まりを告げる日。小寒から立春の節日までのおよそ1ヶ月を「節句」「節の内」といい、節中気候いそがし時間とされる。	

キウイフルーツ
つぶつぶ種が並ぶ
満開の花が 咲くように



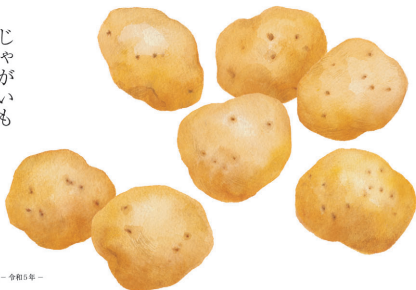
2

2023 — 令和5年 —
如月 きさらぎ

日	月	火	水	木	金	土
立春 カエルムシ 12月4日 二十日の節分の後、この日から節分までは春と云う。さまたまの節分より春の節分の節分となる。立春を過ぎてから節分で春の節分(春)という。	雨水 うすい 12月18日 節分後、節分より春と云う。さまたまの節分より春の節分の節分となる。立春を過ぎてから節分で春の節分(春)という。		1 大寒	2 小寒	3 節分 寒露 寒露	4 立春
5 初雪 寒露	6 小寒	7 大寒	8 小寒	9 寒露	10 立春	11 節分 寒露 寒露
12 小寒	13 大寒	14 小寒	15 寒露	16 立春	17 寒露	18 小寒
19 大寒	20 立春	21 寒露	22 小寒	23 節分 寒露 寒露	24 小寒	25 寒露
26 立春	27 寒露	28 小寒				



じゃがいも
ホクホクの
甘さ感じる
大地の恵み



3

2023 - 令和5年 -
弥生 やよい

日	月	火	水	木	金	土
啓蒙 けいもう D09000 「他」はひらく。「他」は土の中のあたりを意味し、大地の恵みまで冬ごもりをしていたあたりが元をひらいて顔をのぞかす。	春分 しゅんぶん D090100 立春の長さがほぼ等しくなり、この日を境に「春」に変わっていく。また、立春の午日で前夜3日間を春籠りという。	1 立春 大寒	2 春分 立春	3 立春 立春	4 立春 立春	5 立春 立春
6 立春 立春	7 立春 立春	8 立春 立春	9 立春 立春	10 立春 立春	11 立春 立春	12 立春 立春
13 立春 立春	14 立春 立春	15 立春 立春	16 立春 立春	17 立春 立春	18 立春 立春	19 立春 立春
20 立春 立春	21 立春 立春	22 立春 立春	23 立春 立春	24 立春 立春	25 立春 立春	26 立春 立春
27 立春 立春	28 立春 立春	29 立春 立春	30 立春 立春	31 立春 立春	32 立春 立春	33 立春 立春





ココナッツ

ぶにぶに食感

発酵させたら
ナタデココ

4

2023 - 令和5年 -
卯月 うづき

日

月

火

水

木

金

土

清明 せいめい [卯卯卯] 「満ち足りた」の時に、各地の春の気配が感じられるという意味。農作物の成長を助け、暖かさを伝える。	穀雨 こくう [卯卯卯] 雨の降り始める頃に農作物が豊かになるという意味。農作物の成長を助け、暖かさを伝える。					1 春分
2 立春	3 雨水	4 立春	5 立春	6 立春	7 春分	8 春分
9 春分	10 春分	11 春分	12 春分	13 春分	14 春分	15 春分
16 春分	17 春分	18 春分	19 春分	20 春分	21 春分	22 春分
23 春分	24 春分	25 春分	26 春分	27 春分	28 春分	29 春分
30 春分						



そら豆
中からひよこっと
仲良く並んで こんにちは



5

2023 - 令和5年 -
皐月 きつき

日	月	火	水	木	金	土
	1 メーデー 休日	2 八十八歳 先勝	3 憲法記念日 祝日	4 みどりの日 天皇	5 こどもの日 端午 赤口	6 先勝
7 天引	8 先勝	9 日曜	10 天皇	11 赤口	12 先勝	13 天引
14 先勝	15 日曜	16 天皇	17 赤口	18 先勝	19 天引	20 日曜
21 天皇	22 赤口	23 先勝	24 天引	25 先勝	26 日曜	27 お盆入り 天皇
28 赤口	29 先勝	30 天引	31 先勝			
小満				立夏 立夏 【気象庁】 暑さに準備が整い、いよいよ夏の気配が感じられて来る頃。気象的には春の終りだが、この日から立物の旬日までが暦の上では夏となる。		小満 小満 【気象庁】 暑気がよくなり、万物が十分に繁茂して満ちるという意味。農家では収穫の準備を始める頃。

ライチ
 あふれ出す
 ジューシー果汁
 ぶるんと白い実



6

2023—令和5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）のある動物の種をまく期間で、田植えの目安とされる。梅雨入りで少し蒸し暑くなる頃。	夏至 げし 旧暦6月21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さがやってくる。			1 旧暦	2 大暑	3 小暑
4 元朔	5 夏至	6 芒種	7 旧暦	8 大暑	9 小暑	10 元朔
11 人解 未解	12 芒種	13 芒種	14 大暑	15 小暑	16 大暑	17 未解
18 大暑	19 小暑	20 芒種	21 夏至	22 小暑 未解	23 旧暦	24 大暑
25 小暑	26 芒種	27 夏至	28 芒種	29 旧暦	30 大暑	

新生姜

シャキシャキ食感
 やさしい辛さは
 味のアクセント



7

2023 - 令和5年 -
 文月 ふづき

日 月 火 水 木 金 土

小暑 しやしほ 旧暦7月 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気候。小暑から立秋の頃までのおよそ1か月を「暑中」といい、暑中見舞いを送る期間とされる。	大暑 おおひさ 旧暦8月 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気候。立秋の次の日が立秋。この日に「う」の付くものを食べると暑負けしなしいと伝えられ、夏バテ防止にうなぎを食べる習慣がある。					1 申口
2 子鼠生 先勝	3 庚子 先勝	4 先負	5 忌満	6 大暑	7 七夕 申口	8 先勝
9 先負	10 先勝	11 忌満	12 大暑	13 申口	14 先勝	15 はん 庚子
16 先勝	17 雨の日 忌満	18 申口	19 先勝	20 忌満 大暑	21 先負	22 忌満
23 大暑	24 申口	25 先勝	26 先負	27 先負	28 忌満	29 大暑
30 申口	31 先勝					

大暑

小暑

ピーマン
鮮やかな色
パリつとはじける
つやつやお肌



9

2023 令和5年
長月 ながつき

日

月

火

水

木

金

土

白露 びくろ
白露は朝露が降り始める頃という意味。涼は高くなく、秋意がたふびくようになります。少しずつ秋の涼を感じられる頃。

秋分 しゅうぶん
昼夜の長さがほぼ等しくなり、この日を境に暑々しくなり、秋の気候へと向かう。また、種蒔の中日で前後3日間を秋分祭という。



1 二日十日
大寒

2 霜打

3 霜降

4 寒露

5 白露

6 秋分

7 大寒

8 霜打

9 霜降

白露

10 霜降

11 二日二十日
寒露

12 秋分

13 大寒

14 霜打

15 霜降

16 霜降

17 秋分

18 霜降
大寒

19 霜打

20 霜降

21 寒露

22 白露

23 秋分
秋分

秋分

24 大寒

25 霜打

26 霜降

27 霜打

28 霜降

29 霜降

30 大寒

シークワサー
太陽サンサン
南国育ちの 食べる健康



10

2023 - 令和5年 -
神無月 かなづき

日	月	火	水	木	金	土	
1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅	6 大安	7 赤口	
8 先勝	9 土曜日の日 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安	13 赤口	14 先勝	
寒露							
15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝	20 友引	21 土曜 先負	
22 仏滅	23 計置場 大安	24 赤口	25 先勝	26 友引	27 土曜 先負	28 仏滅	
29 大安	30 赤口	31 先勝	霜降				
							
				寒露 せふら 10月8日 草木に冷たい霜が降りる頃だとい う意味。秋の気配が暖かい、ぐっ と秋が深まる頃。蛸刈りが終わ り、その後の農作物の収穫もた びあわとなる。		霜降 せふら 10月23日 早霜などに霜が降りはじめると いう意味。晩霜が過ぎ、自ら は紅葉に色まき始める。	

濃いみどりは
栄養の証

ふさふさ頭

ほうれんそう



11

2023 - 令和5年 -
霜月 しもつき

日

月

火

水

木

金

土

立冬 りゅうとう 初霜降り 木やりしが吹き、太陽の光が弱 まって日も短くなり、冬の寒さを 感じる頃。この日から立冬の節 目までが暦の上では冬となり、 冬に入る前の期となる。	小雪 しょうせつ 初霜が降り 木々の葉が落ち、山には初雪が 降り始める頃。「小雪」とは、冬 は雪が降り始めるはじまりとい う意味で、冬の入口にあたる。	1 火曜	2 水曜	3 木曜 初霜	4 金曜	
5 土曜	6 日曜	7 月曜	8 火曜 立冬	9 水曜	10 木曜	11 金曜
12 土曜	13 日曜	14 月曜	15 火曜 初霜 初霜	16 水曜	17 木曜	18 金曜
19 土曜	20 日曜	21 月曜	22 火曜	23 水曜 初霜 初霜	24 木曜	25 金曜
26 土曜	27 日曜	28 月曜	29 火曜	30 水曜		

ゆず
寒い冬 芯からほかほか
癒しの香り



12

2023 - 令和5年 -
師走 しわす

日	月	火	水	木	金	土
大雪 たいせつ 12月10日 ゆきは雪国に覆われ、動物たちも冬ごもりを始める。いよいよ冬本番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 12月22日 北半球では太陽の最も低い位置にある。この日は「冬至」の語源ともいわれる。この日を境に日長が少しずつ伸び始める。この日は朝（曇り）から夕方（雨）まで、雪が降り始める。この日は朝（曇り）から夕方（雨）まで、雪が降り始める。				1 日曜	2 火曜
3 水曜	4 木曜	5 金曜	6 土曜	7 日曜	8 火曜	9 水曜
10 木曜	11 金曜	12 土曜	13 日曜	14 月曜	15 火曜	16 水曜
17 木曜	18 金曜	19 土曜	20 日曜	21 月曜	22 火曜	23 水曜
24 木曜	25 金曜 12月29日 大寒	26 土曜	27 日曜	28 月曜	29 火曜	30 水曜
31 木曜						

