



2020

# 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。  
セブ・モード&デザイン、福田洋治の経営塾卒業。  
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、おいしいものをおい  
しそうに描くのを得意とし、広告、書籍表  
紙、新聞・雑誌の挿絵など幅広く活躍中。  
(WEB) <http://www.matsunomiho.com>



# あずき

やさしい味

こころ和ませる ほっこりと



# 1

2020  
陸月 むつき

日	月	火	水	木	金	土
小寒 <small>しょうかん</small> 12月22日 寒さが厳しくなる頃で、この日を「寒の入り」といいます。寒さの訪まわりを告げる日。小寒から立春の前日まで約30日間「寒中」が続き、「寒の内」といって、寒中見舞いを送る習慣とされる。	大寒 <small>おおいちか</small> 12月30日 寒さが最も厳しく最も寒い頃だが、寒さに慣れて心身を鍛錬する「寒稽古」や「寒中奉法」などが行われる。また立春までは寒さを和らし、寒中見舞いなどを送る習慣とされる。		1 <small>水曜 水曜</small>	2 <small>木曜</small>	3 <small>金曜</small>	4 <small>土曜</small>
5 <small>日曜</small>	6 <small>月曜</small>	7 <small>火曜 水曜</small>	8 <small>木曜</small>	9 <small>金曜</small>	10 <small>土曜</small>	11 <small>日曜</small>
	小寒					
12 <small>火曜</small>	13 <small>水曜 水曜</small>	14 <small>木曜</small>	15 <small>金曜</small>	16 <small>土曜</small>	17 <small>日曜</small>	18 <small>月曜 火曜</small>
19 <small>水曜</small>	20 <small>木曜</small>	21 <small>金曜</small>	22 <small>土曜</small>	23 <small>日曜</small>	24 <small>月曜</small>	25 <small>火曜 水曜</small>
	大寒					
26 <small>木曜</small>	27 <small>金曜</small>	28 <small>土曜</small>	29 <small>日曜</small>	30 <small>月曜</small>	31 <small>火曜 水曜</small>	



オレンジ  
太陽のような  
はじける色は  
げんき色



2 2020  
如月 きさらぎ

日	月	火	水	木	金	土
立春 <small>トウモロコシ 12月4日</small> 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り、さまざまな向まり季や節日の基準となる。立春を過ぎてから初めて寒に転換する「第一寒」という。	雨水 <small>うすい 12月18日</small> 雪が融けに変わり、積雪や氷が溶けて水になるという意味。まだまだ寒く厳しい頃だが、少しずつ春の訪れを感じられる。					1 <small>天行</small>
2 <small>天行</small>	3 <small>天行 天行</small>	4 <small>天行</small>	5 <small>天行</small>	6 <small>天行</small>	7 <small>天行</small>	8 <small>天行</small>
		立春				
9 <small>天行</small>	10 <small>天行</small>	11 <small>天行 天行</small>	12 <small>天行</small>	13 <small>天行</small>	14 <small>天行</small>	15 <small>天行</small>
16 <small>天行</small>	17 <small>天行</small>	18 <small>天行</small>	19 <small>天行</small>	20 <small>天行</small>	21 <small>天行</small>	22 <small>天行</small>
			雨水			
23 <small>天行 天行</small>	24 <small>天行 天行</small>	25 <small>天行</small>	26 <small>天行</small>	27 <small>天行</small>	28 <small>天行</small>	29 <small>天行</small>

# 春キャベツ

やわらかくて  
春だけのお楽しみ

シャツキシャキ



# 3

2020  
弥生 やよい

日	月	火	水	木	金	土
1 <small>天啓</small>	2 <small>光勝</small>	3 <small>中今勝 名誠</small>	4 <small>新御宇 大受</small>	5 <small>孝口</small>	6 <small>光勝</small>	7 <small>天啓</small>
8 <small>光勝</small>	9 <small>名誠</small>	10 <small>大受</small>	11 <small>孝口</small>	12 <small>光勝</small>	13 <small>天啓</small>	14 <small>光勝</small>
15 <small>名誠</small>	16 <small>新日 大受</small>	17 <small>御宇 孝口</small>	18 <small>光勝</small>	19 <small>天啓</small>	20 <small>孝中 天啓</small>	21 <small>名誠</small>
22 <small>大受</small>	23 <small>孝口</small>	24 <small>光勝</small>	25 <small>名誠</small>	26 <small>中今勝 大受</small>	27 <small>孝口</small>	28 <small>光勝</small>
29 <small>天啓</small>	30 <small>光勝</small>	31 <small>名誠</small>			<b>啓蒙</b> <small>のりこ</small> <small>御宇</small> 「啓」はひらく。「蒙」は上の中 の暗いものを意味し、大地が還ま って冬ごもりをしていた大地が 光をひらいて闇を吹き飛ばす。	<b>春分</b> <small>しゅんぶん</small> <small>御宇</small> 昼夜の長さがほぼ等しくなり、こ の日を春分と呼ぶ。大地が還ま って冬ごもりをしていた大地が 光をひらいて闇を吹き飛ばす。

グレープフルーツ  
 甘くてほんのり辛い  
 あの時の 思い出のよう



4 2020  
 卯月 うづき

日	月	火	水	木	金	土
清明 <small>メイメイ 14日00時</small> 「清明時節」の中で、祖先の魂を祀る。花が咲き、黄やかな風が吹くなど春の気配を感ずる。	穀雨 <small>コウ 14日00時</small> 春の嵐かな雨に農作物が潤うという意味。農作物の成長を助け、種まきの時期を迎える。		1 <small>大安</small>	2 <small>赤口</small>	3 <small>先勝</small>	4 <small>次吉</small>
5 <small>先勝</small>	6 <small>赤口</small>	7 <small>大安</small>	8 <small>赤口 赤口</small>	9 <small>先勝</small>	10 <small>次吉</small>	11 <small>先勝</small>
12 <small>穀雨 赤口</small>	13 <small>大安</small>	14 <small>赤口</small>	15 <small>先勝</small>	16 <small>土曜 次吉</small>	17 <small>先勝</small>	18 <small>赤口</small>
19 <small>大安</small>	20 <small>赤口</small>	21 <small>先勝</small>	22 <small>次吉</small>	23 <small>赤口</small>	24 <small>大安</small>	25 <small>赤口</small>
26 <small>先勝</small>	27 <small>次吉</small>	28 <small>先勝</small>	29 <small>穀雨の日 赤口</small>	30 <small>穀雨の日 大安</small>		

清明

穀雨

トマト

ピツピツ  
つるつるのお肌  
水もはじける



5

2020  
皋月 さつき

日	月	火	水	木	金	土
立夏 <small>立夏</small> 1988回 群白に新緑がはじまり、いよいよ夏的气息が感じられて来る頃。気象的には夏の特征だが、この日から立秋の前日までが梅の上では夏となる。	小満 <small>しほたん</small> 第20回 暑気が良くなり、万物がしだいに熟して来るといふ意味。農家では田植えの準備を始める頃。				1 <small>六十九歳</small> <small>メーデー</small> 赤日	2 <small>先勝</small>
3 <small>赤日</small> 赤日	4 <small>赤日</small> 赤日	5 <small>赤日</small> 赤日 立夏	6 <small>赤日</small> 赤日	7 <small>赤日</small>	8 <small>先勝</small>	9 <small>赤日</small>
10 <small>先勝</small>	11 <small>赤日</small>	12 <small>先勝</small>	13 <small>赤日</small>	14 <small>先勝</small>	15 <small>赤日</small>	16 <small>先勝</small>
17 <small>赤日</small>	18 <small>先勝</small>	19 <small>赤日</small>	20 <small>先勝</small> 小満	21 <small>赤日</small>	22 <small>先勝</small>	23 <small>赤日</small>
24 <small>先勝</small>	25 <small>赤日</small>	26 <small>先勝</small>	27 <small>赤日</small>	28 <small>先勝</small>	29 <small>赤日</small>	30 <small>先勝</small>
31 <small>赤日</small>						



うめ

酸っぱくなったり甘くなったり  
何色にでもなれる カメレオンみたい



6

2020  
水無月 みなづき



日	月	火	水	木	金	土
	1 <small>火曜</small>	2 <small>水曜</small>	3 <small>木曜</small>	4 <small>金曜</small>	5 <small>土曜</small>	6 <small>日曜</small>
7 <small>月曜</small>	8 <small>火曜</small>	9 <small>水曜</small>	10 <small>木曜</small>	11 <small>金曜</small>	12 <small>土曜</small>	13 <small>日曜</small>
14 <small>月曜</small>	15 <small>火曜</small>	16 <small>水曜</small>	17 <small>木曜</small>	18 <small>金曜</small>	19 <small>土曜</small>	20 <small>日曜</small>
21 <small>月曜</small>	22 <small>火曜</small>	23 <small>水曜</small>	24 <small>木曜</small>	25 <small>金曜</small>	26 <small>土曜</small>	27 <small>日曜</small>
28 <small>月曜</small>	29 <small>火曜</small>	30 <small>水曜</small>			芒種 <small>ひらき 雑穀の日</small> 雑穀(とうもろこし)のある雑穀物の種をまく時期で、田植えの目安とされる。梅雨入で少し暑くなる頃。	夏至 <small>ひらき 雑穀の日</small> 北半球では太陽が最も高く昇り、一年で最も昼長い日。昼の上では夏の前半は涼しげな日もあり、夏至を過ぎると本格的な夏の暑さが出てくる。



とうがらし

ピリツとからしい

汗があふれる 味のアクセント



7

2020  
文月 ムづき

日 月 火 水 木 金 土

小暑 <small>しょうしょ</small> 7月7日 梅雨明けが近くなり、徐々に夏の暑さが降りていくという意味。小暑から立秋の前日までのおよそ1か月を「暑中」といへ、暑中見舞いを出す期間とされる。	大暑 <small>おほしほ</small> 7月22日 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。大暑の暑の日が足し、この日に「7」の付くものを食べると暑気払いといわれるとされる。夏の中盤にうなぎを食べる習慣がある。		1 <small>平気な 先雨</small>	2 <small>小嵐</small>	3 <small>大嵐</small>	4 <small>雨口</small>
5 <small>先雨</small>	6 <small>先雨</small>	7 <small>七夕 先雨</small>	8 <small>小嵐</small>	9 <small>大嵐</small>	10 <small>雨口</small>	11 <small>先雨</small>
12 <small>先雨</small>	13 <small>先雨</small>	14 <small>小嵐</small>	15 <small>15日 大嵐</small>	16 <small>雨口</small>	17 <small>先雨</small>	18 <small>先雨</small>
19 <small>上雨 先雨</small>	20 <small>小嵐</small>	21 <small>雨口</small>	22 <small>先雨</small>	23 <small>梅雨明け 先雨</small>	24 <small>立秋の前日 先雨</small>	25 <small>小嵐</small>
26 <small>大嵐</small>	27 <small>雨口</small>	28 <small>先雨</small>	29 <small>先雨</small>	30 <small>先雨</small>	31 <small>小嵐</small>	



ぶどう

甘い粒いっぱい

あっちもこっちも おしくらまんじゅう



8

2020 葉月 はづき

日 月 火 水 木 金 土

立秋 <small>9月7日</small> <small>気象的には残暑厳しい時期だが、この日から暦の上では秋となり、少しずつ秋の気配が感じられる。立秋を過ぎると「暑中元禄」から「残暑元禄」に移る。</small>	処暑 <small>9月23日</small> <small>暑さが治まるといふ意味。日中は暑いものの、朝晩は涼しくなり、夏秋の気配が感じられる。</small>					1 <small>入夏 大安</small>
2 <small>辛口</small>	3 <small>先勝</small>	4 <small>友引</small>	5 <small>先勝</small>	6 <small>巳威</small>	7 <small>大安</small>	8 <small>辛口</small>
					立秋	
9 <small>先勝</small>	10 <small>凶日 友引</small>	11 <small>先勝</small>	12 <small>巳威</small>	13 <small>大安</small>	14 <small>辛口</small>	15 <small>先勝</small>
16 <small>友引</small>	17 <small>先勝</small>	18 <small>巳威</small>	19 <small>先勝</small>	20 <small>友引</small>	21 <small>先勝</small>	22 <small>巳威</small>
23 <small>大安</small>	24 <small>辛口</small>	25 <small>日七辛 先勝</small>	26 <small>友引</small>	27 <small>先勝</small>	28 <small>巳威</small>	29 <small>大安</small>
30 <small>辛口</small>	31 <small>二日辛 先勝</small>					



# 落花生

パリッといい音

中からころんとふたつ こんには



# 9

2020  
長月 ながつき

日 月 火 水 木 金 土

白露 <small>ひらろ</small> 9月7日 早急に白露がつかぬのも怪しい香味。虫は高くなり、秋意がたなびくようになり、少しずつ秋の涼れを感じられる頃。	秋分 <small>あきぶん</small> 9月22日 昼夜の長さがほぼ等しくなり、この日を境に影へに影が短くなり、秋の夜長へと向かう。また、雑草の半日で最後3日間を秋長厚い。	1 <small>火日</small>	2 <small>水日</small>	3 <small>木日</small>	4 <small>金日</small>	5 <small>土日</small>
6 <small>月日</small>	7 <small>火日</small> 白露	8 <small>水日</small>	9 <small>木日</small>	10 <small>金日</small> 二回二日 大寒	11 <small>土日</small>	12 <small>月日</small>
13 <small>火日</small>	14 <small>水日</small>	15 <small>木日</small>	16 <small>金日</small>	17 <small>土日</small> 霜降 大寒	18 <small>月日</small>	19 <small>火日</small>
20 <small>水日</small>	21 <small>木日</small> 霜降 大寒	22 <small>金日</small> 霜降 大寒	23 <small>土日</small>	24 <small>月日</small>	25 <small>火日</small>	26 <small>水日</small>
27 <small>木日</small>	28 <small>金日</small>	29 <small>土日</small>	30 <small>月日</small>			



秋の予感  
大きな実  
色づく橙

かき



10

2020  
神無月 かんなづき

日 月 火 水 木 金 土

<p>寒露 <small>かみづき</small> D08R02</p> <p>草木に色合いが深くなる頃という意味。秋の気配が深くなり、ぐっと秋が深まる頃。霜降りが訪れ、その後の農作物の収穫も本格化となる。</p>	<p>霜降 <small>そうじょう</small> D08R2302</p> <p>早稲などに霜が降り始める頃という意味。晩秋を迎え、ひきは紅葉が始まる頃である。</p>			<p>1 <small>十五夜 ひげ</small></p>	<p>2 <small>大安</small></p>	<p>3 <small>申日</small></p>
<p>4 <small>先勝</small></p>	<p>5 <small>友引</small></p>	<p>6 <small>先負</small></p>	<p>7 <small>凶減</small></p>	<p>8 <small>大安</small></p>	<p>9 <small>申日</small></p>	<p>10 <small>先勝</small></p>
<p>11 <small>友引</small></p>	<p>12 <small>先負</small></p>	<p>13 <small>凶減</small></p>	<p>14 <small>大安</small></p>	<p>15 <small>申日</small></p>	<p>16 <small>先勝</small></p>	<p>17 <small>先負</small></p>
<p>18 <small>凶減</small></p>	<p>19 <small>大安</small></p>	<p>20 <small>上旬 申日</small></p>	<p>21 <small>先勝</small></p>	<p>22 <small>友引</small></p>	<p>23 <small>先負</small></p>	<p>24 <small>凶減</small></p>
<p>25 <small>初霜降 大安</small></p>	<p>26 <small>申日</small></p>	<p>27 <small>先勝</small></p>	<p>28 <small>友引</small></p>	<p>29 <small>十三夜 先負</small></p>	<p>30 <small>凶減</small></p>	<p>31 <small>大安</small></p>

しいたけ  
ぶっくり帽子  
香りに誘われる 食欲の秋



11

2020  
霜月 しもつき

日	月	火	水	木	金	土
1 <small>日曜</small>	2 <small>月曜</small>	3 <small>火曜</small> 立冬	4 <small>水曜</small>	5 <small>木曜</small>	6 <small>金曜</small>	7 <small>土曜</small> 立冬
8 <small>日曜</small>	9 <small>月曜</small>	10 <small>火曜</small>	11 <small>水曜</small>	12 <small>木曜</small>	13 <small>金曜</small>	14 <small>土曜</small>
15 <small>火曜</small> 立冬	16 <small>水曜</small>	17 <small>木曜</small>	18 <small>金曜</small>	19 <small>土曜</small>	20 <small>日曜</small>	21 <small>月曜</small>
22 <small>火曜</small>	23 <small>水曜</small> 小雪	24 <small>木曜</small>	25 <small>金曜</small>	26 <small>土曜</small>	27 <small>日曜</small>	28 <small>月曜</small>
29 <small>火曜</small>	30 <small>水曜</small>				<p>立冬 11月05日 11時51分 本朝はしつめ、元日の北が霜 まって日長短(なり、冬の訪れを 感じる頃。この日から立春の前 日までが暦の上では冬となり、 冬に入る節分の国となる。</p>	<p>小雪 11月22日 11時52分 本朝はしつめ、元日の北が霜 まいて日長短(なり、冬の訪れを 感じる頃。この日から立春の前 日までが暦の上では冬となり、 冬に入る節分の国となる。</p>

# アボカド

栄養たっぷり

やわらか濃厚  
とろけてく



# 12

2020  
師走 しわす

日 月 火 水 木 金 土

大雪 <small>たいせつ</small> D28(7日) ※は大雪に置かれ、動物たちも冬ごもりを始める頃。いよいよ多様な鳥の渡来が始まる季節で、早鳥に向け何かとあわただしい時期。	冬至 <small>とうじ</small> 12月21日 北半球では太陽が最も低い位置になり、一年で日が一番短く、夜が一番長くなる日。この日を境に太陽の力が弱がり落ち、暑が知れてくることから「陰陽」とも呼ばれる。この日は冬至餅と土もち、豆粥・芋粥を食しを贈り合う習慣がある。	1 <small>火</small>	2 <small>水</small>	3 <small>木</small>	4 <small>金</small>	5 <small>土</small>
6 <small>日</small>	7 <small>月</small> 大雪	8 <small>火</small>	9 <small>水</small>	10 <small>木</small>	11 <small>金</small>	12 <small>土</small>
13 <small>日</small>	14 <small>月</small>	15 <small>火</small>	16 <small>水</small>	17 <small>木</small>	18 <small>金</small>	19 <small>土</small>
20 <small>日</small>	21 <small>月</small>	22 <small>火</small>	23 <small>水</small>	24 <small>木</small>	25 <small>金</small> <small>クリスマス</small>	26 <small>土</small>
27 <small>日</small>	28 <small>月</small> 冬至	29 <small>火</small>	30 <small>水</small>	31 <small>木</small>		