

秋	旬9～11月	冬	旬12～2月
カンパチ	10月～12月	メダイ	1月～5月
イトヨリ鯛	10月～11月	ヒラメ	12月～3月
アイナメ	7月～11月	クエ	12月～2月
カワハギ	11月～1月	カサゴ	12月～2月
ノドクロ	9月～2月	黒ムツ	12月～2月
ホウボウ	9月～2月	アマダイ	12月～2月
		ブリ	12月～4月
タラ(白子)	11月～1月	サワラ	11月～5月
ヤリイカ	12月～3月	ホウボウ	2月～4月
紋甲・スミイカ	10～11/5～6	セイゴ	12月～3月
サーモン	10月～12月	ホッキ貝	12月～4月
サバ	10月～4月	タイラ貝	2月～6月
カキ	10月～12月	ツブ貝	12月/7月
ハマグリ	12月/2～3月	マテ貝	12月～6月
トコブシ	10月～3月	ミル貝	11月～12月
赤貝	12月～3月	ホタテ貝	12月～4月
蝦夷アワビ	10～12/3月	ボタン海老	12月～4月
シバ海老	10月～12月	冷凍海老	12月～1月
クルマ海老	8～9/12月	サヨリ	1月～5月
伊勢海老	9月～12月	白魚	2～3月/10月
ズワイカニ	11月～12月		