

おいしい秋の味覚

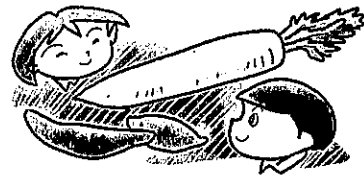
収穫の秋、秋の味覚



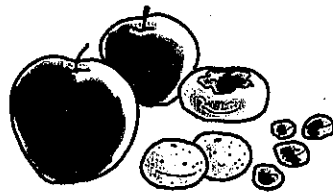
魚ではDHAもたっぷりのサンマです。ただし、内臓は汚染物質がたまっているそうなので避けた方が無難です。



新米もぜひ味わいたいですね。



野菜では、根っこのがだんだんおいしくなります。大根は辛さがぬけて甘味を増してきます。さといも、さつまいももおいしくなってきます。



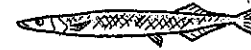
果物では、りんご、みかん、柿、栗などもおいしいです。

夏の枝豆も、乾燥して新しい姿「**大豆**」で登場です。別の食べ物と思われるかもしれませんが、元を正せば同じ作物です。秋が新豆の旬です。いつもより早く煮えるので、日頃水煮を利用されている方もはじめてから煮てみてはいかがでしょうか

秋の味覚せいぞろい



たら



さば



さんま



塩焼き

かます



かき



味噌煮



いわし



かんぼち



いとより



さつまいも



焼いも



さといも



筑前煮



大学いも



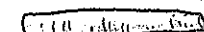
さつまいも汁



きのこ



ごぼう



豚汁



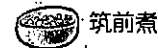
サラダ



豚汁



菊



くり



おひたし



ご飯



いちじく



ゆでぐり



ご飯



しめじ



しいたけ



かき



まつたけ



れんこん

