



実りの秋はおいしい食材が満載!

# 秋の味覚、目利きポイント

## おいしい野菜やフルーツの共通点

- ハリとツヤ(水分量が多く新鮮な証拠)
- 重量感(同じ大きさなら重い方が良い)
- 表面に傷などがなくキレイ(そこから傷みやすい)

## 新鮮な魚の共通点

- 目が透き通っている
- エラが鮮やかな赤色
- 弾力のある身(手に持てる場合は、体がピンと立てば新鮮)
- 臭いをかいでみて生臭くない(鮮度の良いものほど、匂いがでにくい)



**サマ**

黒目の周りが透明

下顎の口先が黄色

エラは鮮やかな赤色

腹がぷっくりとして、尾びれがピンと張っている

**柿**

ヘタの形がきれいに4枚揃っていて、果実に張り付いて隙間がない

果実全面がむらなく色づき張りがあってずっしりと重い

表面に白い果粉(ブルーム)が浮き出ているのは新鮮な証。手で拭き取ると指の跡がつくのでわかりやすい

**サツマイモ**

傷や黒ずみがなく、皮の色が鮮やか

ヒゲ根が少なく、ずっしり重い

ラグビーボールのように中央部分がふっくらしている方が甘味が強い傾向あり

**栗**

ツヤがあって、穴や傷がない

実が大きくて、重みがある

**椎茸**

カサの部分が肉厚であまり開いていないもの

軸が太くて短い

カサの裏側が白い

## レンコンの戦国味炊き込みごはん



### 作り方

- ①米を炊く30分前に洗米し、ザルに上げておく。
- ②レンコンは半月の薄切りに、エリンギは3cmの長さの短冊切りに、しいたけは薄切りにする。



**新築・増改築は  
 もちろん、キッチンや  
 トイレの改修など  
 ちょっとした事でも  
 お気軽に  
 ご相談下さい!!**

### 材料(4人分)

米	2合
レンコン	1節
きのこ類(しいたけ、エリンギ)	120g
酒	大さじ1
昆布だしの素	1包
塩	小さじ1
鮭フレーク	50g

- ③炊飯釜に米・酒を入れ、メモリに合わせて水を入れる。  
昆布だし・塩を入れてひと混ぜし、レンコン・きのこ類・鮭フレークの順にのせて炊き込む。
- ④炊き上がった後10分程度蒸らし、青のりをたっぷり振って、さっくりと混ぜ込む。

### 定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

※丸の付いている日が定休日です。