8月 新もの!! おいしいおすすめ食材

新をススメておきながら、コロッケなどを使うなら新たま、新じゃがとひねがオススメです。

北の大地から ほっくほくかぼちゃ

中、下旬から 新じゃがいも 新たまねぎも 出てきます!!

暑い日にかぼちゃの冷たいスープはいかがでしょうか

ご飯がススム 夏のなりものピクルス!

- ししとう…フォークなどで穴をあけて。【防腐剤、保存料…】
- ナス…輪切り【緑なす、白なす…】
- ピーマン/パプリカ…縦に切る。
- トマト…ミニがオススメ【今は北海道が主な産地!】

① 食材に下処理をし、油をたっぷりかけてじっくり焼く

② 焼けてしなってしたら油ごと容器に入れ、熱いうちにお酢たっぷりと醤油こうじたっぷりを入れてまぜる。

③ あら熱をとり、冷蔵庫で冷やして…完成!!

夏バテ時にも食べられちゃう!

夏休みは市場の開放日などに出かけていろいろな食材に出会うのはいかがでしょうか

あーっ!もう西瓜が終わる??(幸水梨)が出てきています。

いいちょっと変わった野菜たち…

- (信州伝統野菜)ひしの南蛮→見た目はまおすぎみたい!ししとうみたいに調理して。
- すずかぼちゃ→生食もできるかぼちゃ