

# 炊き込みご飯に合う 10月 おすすめ おいしい食材



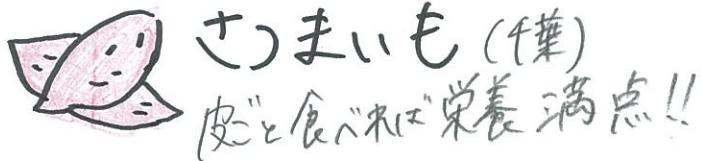
かぶ (千葉)

葉を買たら、別々に保存。  
生食もOKです。



柿

もも洪がたら……  
干し柿にすれば  
洪が甘く変化します



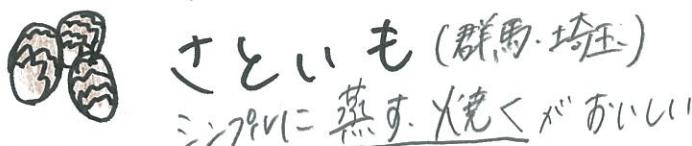
さつまいも (千葉)

皮と食べれば栄養満点!!



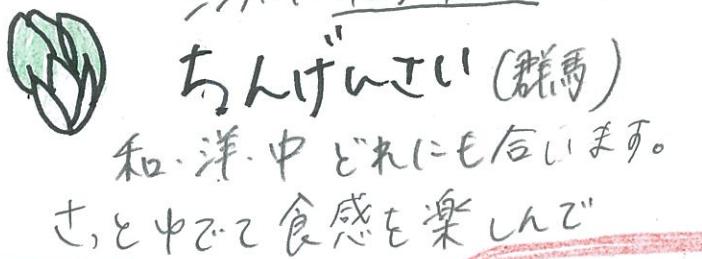
栗

くりご飯・甘露煮・洪皮魚  
こんとおいしい  
秋の味です



サトイモ (群馬・埼玉)

シンブリに蒸す・焼くのがいい



ちんげんさい (群馬)

和・洋・中どれにも合います。  
さと中で食感を楽しんで



りんご

秋咲  
シナノブルーベイ  
サンガラ・ツガラ

紅色の  
りんご・シャドウ  
いかがですか?

## 炊き込みご飯のかばぎはどうぞ

### かぶとりんごと柿、サラダ

(2人分)

かぶ 2~3個

りんご 1/2

柿 1/2

レタスなどの葉物 適量

りんご酢	大2
オリーブオイル	大2
はちみつ/砂糖	大2
エスターード	小2
塩・コショウ	適量

食べやすい大きさにカット

\* 細冊切り、ピーラーを使ってスライス  
くじ切り、サイコロなど

金针をよく混ぜる

\* 酢が苦手な方は  
塩糖とレモンを使お  
マヨネーズに

しがり和え完成!!

\* リンゴを皮ごと使うとより鮮やか!!

米をこのを加えよう

2・シェルームがオススメ!

余ったかぶの葉はごま油・じゅべと  
炒めて炊き込みご飯の添え物に

### ちんげんさいの豆乳みそスープ

- 水 200ml でかつおだし又はこんぶだしを  
とり、豆乳 200ml を加えます
- ひと煮立ちさせ、食べやすい大きさに切って  
かぶの葉・みそを加えて完成  
\* コショウを入れると味がします。

柿 がなんとなく甘くない……

⇒ 柿のシナモンシugaーあえ

砂糖とシナモンと和え 簡単ザートーに  
(はちみつ・アーモンドソーフト)