

11月おいしいお芋め食材

つつま芋、勢ぞろい!!

ホ
ら
ホ
の

紅あずま

赤いお芋定番が、番好球オシ
しまろ

五郎島金時

この名前指定農家で作られた
限られた芋にしかつまません!!



★次城島
よつくは市には焼芋仙人が
います。

さ
つ
ま
芋

100gあたりにビタミンB1, ビタミンC, カリウム。食物繊維が
豊富で、と入っています。風邪予防、美肌に!!

お芋の

宙系内芋

じっくり焼いて
とろろ蜜を味あて!

とろろがという
おとろめ

鳴門金時

ブランド品種は
里お芋め!
徳島のおいしい! お芋です!!

シルクスイート

この名通り、玉さに絹のようななめらかさ。



白菜

しんぶん



ゴウジョリ / カリフラワー

ぶき

温泉の食事ではよく見かける美味しいので大好きです!!

下処理の仕方☆

◎色よく茹でるため、板ずりをしましょう

- 沸いた湯にぶきを入れ糸切りの3分/太いの5分ゆでる
- ゆで上がった直後に冷水にとる
- つめでがきくひがは、皮むきを一度にとります。右端, 左端の両方とておす
- 水につけたまま冷蔵庫で保存。

火のあた
煮たり、
糸のたり



骨のとた
ぶーき!!

