秋の作物は
気温と日照が
カギ

# 10月 おいしい おすすめ食材

## オニクルミ

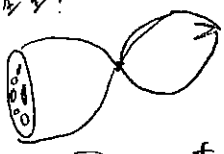
くるみ割り人形も下手すれば
アゴが外れてしまう程のかたさの
殻を持つクルミ。1度フレッシュの
殻つきを割って食べるとエグ味がなく、
やみつきになります!!

## くるみ

## 手で割れちゃうクルミ

くるみ割り人形なんか持っていないわ。という
方は手で鬼殻がむけちゃうクルミがオススメ。
長野が一大産地です。
小動物気分になって山で里で、
ピクニックで食べてみませんか

生産量No.1は茨城県



## 新れんこん

シャッキリ焼いてどうぞ!!

## 落花生

茹でますか、炒りますか
それとも…
ピーナッツバターにしちゃいますか!
ミキサーで粉々にし、ペースト状になったところで
お砂糖を入れれば完成!!
タンタン麺のかくし味に入れても、
パンにぬってもgood

ちょっと寒くなってきたから、
(ほっくり)焼き芋食べたいなあ…

## さつま芋

もちろん、ありますよ!でも、でもね、ある二美味しいは別なんです。
キュアリング処理(ムロで寝かす)をしてからぐっと美味しくなるんです。だからもう少し、
待って下さい。

## 四角豆

味噌とマヨネーズで
食べてもいいねこう

イサてる形で食卓華やかに。
形をいかしてサラダのトッピングなど。

## 里芋、むかご、銀杏、

秋のほっくり味覚が
どんどん出てきています♡
秋刀魚だけに夢中にならないでね!

あ、あっぷるぷりん

## りんご

もう秋映えも おいしー!!
サンふじも
シナノスイートも、紅玉も、
食べちゃいました。続々出ています

fujiu m