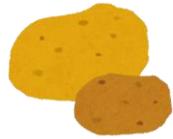


10月オススメ旬の野菜

じゃが芋



主な産地は長崎と北海道。

長崎は6～9月が旬なのに対して、北海道は9～12月が旬。

これからの時期は生産量がダントツで一位を誇る**北海道産**のものが旬を迎えます。

また、じゃが芋は**デンプンが主成分**で、主食にもなる野菜として**世界中で食べられており**、ビタミン類も豊富なことから、フランスでは「**大地のリンゴ**」とも呼ばれています。

落花生



乾燥させて長期保存が効くので、通年出回っているイメージの落花生ですが、

実は**新物が出回るのは10月**になります。

落花生の産地は**千葉県**が有名ですが、落花生の**育成研究施設は現在千葉県にしかなく**、全ての品種がこの施設から生み出されています。

売られているものは殻から外されたピーナッツの状態であったり、殻付きでも調理済みの場合が多いですが、更にそこから手間をかけて刻んだものをサラダにまぶしたり、バターで炒めでも美味しくお召し上がりいただけます。

むかご



栄養満点な秋山の恵みである**零余子（むかご）**は、山芋や自然薯の**珠芽**

（**しゅか・養分を貯蔵して多肉となった芽**）のことであり、9月頃からつき始めた実は10～11月が食べごろを迎えます。

豆のようなサイズで、**ホクホクと甘く**、豆と芋を足して2で割ったような零余子は**皮付きのまま**食べることができ、お米と一緒に炊き込む、むかごご飯やバター炒めなどで**本来の食感や風味を楽しむ**食べ方がオススメです。