## 10月オススメ旬の野菜

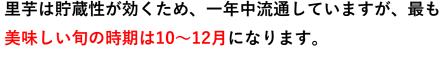
## サラダ菜



サラダ菜はレタスの仲間で、柔らかい葉と鮮やかな緑色が特徴です 通年各地で栽培されており、出荷される量も一年を通してあまりムラは ありませんが、温暖地での露地栽培では、5~6月と9~10月が旬と なります。

サラダのように生食で召し上がっていただくのが一番適していますが サッと茹でてお浸しにしたり、ピューレにして色鮮やかなソースにしても 美味しくいただけます。

## 里芋





里芋と言えば煮物がイメージされやすいですが、里芋特有の ねっとりとした食感を活かした里芋のポテトサラダや小麦粉 を使わないグラタンなども美味しいのでぜひ試してみて下さい。

## 松茸



オススメです。

言わずと知れた、日本で最高峰のキノコの王様、松茸 日本のいたるところで収穫されますが、人工栽培が出来ず、自然に 生えているものを採取するしかないので、非常に高価となっています。 美味しい松茸が手に入りましたら、その香りを存分に味わえる 焼き松茸や、旨みや香りを余すところなく楽しめる炊き込みご飯が