

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



里芋は貯蔵性が効くため、一年中流通していますが、最も**美味しい旬の時期は10～12月**になります。

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ください。

松茸



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**がオススメです。