

9月オススメ旬の野菜

しいたけ



しいたけは日本全国で自生していますが、栽培が進み、現在流通しているものはほとんどが栽培されたものになります。

おいしいしいたけは傘が開ききっておらず、厚みがあって丸っこい形をしています。

この状態のしいたけは肉厚で食味が良く、プリっとした食感です。また、内側のヒダが白くきれいなものが新鮮なしいたけになります。

茄子



夏野菜のイメージが強い茄子ですが、秋に収穫できる秋ナスは昼と夜の温度差が大きい環境で育つため、果肉が引き締まり、うま味がギュッと詰まったナスに成長します。

水分が多く、皮も薄いため食べやすい秋ナスは、焼きナスや揚げびたしなど、加熱することでトロトロとした食感と旨味を楽しむことが出来るのでオススメです。

銀杏



銀杏はイチョウの樹になる実の中のさらに固い殻に包まれた胚乳種という部分を食べます。

独特の食感とかすかな苦みが癖になる銀杏は、栄養も豊富で、中国や日本でも、昔から民間療法として取り入れられていました。一方その反面、食べ過ぎると中毒症状が出てしまうので、大人の方でも一度に食べるのは7個ほどにしておきましょう！