



## 9月のテーマ **美味しい秋の味覚を見極めよう！**

美味しいものがたくさんある秋！

せっかく食べるなら、より美味しいものが食べたいですね、、、  
スーパーで買うとき、5つのポイントに注意して  
美味しいものを選びましょう！



### ～覚えておきたい**5つ**のポイント～

#### 脂が乗って新鮮な**サンマ**の見極め方

1. 黒目の周りが白くて濁っていないもの
2. くちばしが黄色いもの
3. 頭から背中、お腹にかけてこんもりしてるもの
4. 皮がピンと張ってキラキラしているもの
5. 肛門がキュッと締まっているもの



#### 甘くてみずみずしい**梨**の見極め方

皮が黄色い 皮が黄緑



赤梨

青梨

1. 大きくてずっしり重いもの
2. お尻がふっくらして広く、扁平気味のもの
3. 皮にハリがあって固いもの
4. 軸がしっかりしていて枯れていないもの
5. 赤梨は赤茶色、青梨は黄色が食べごろ



## ホクホクして甘い**さつま芋**の見極め方

1. 適度に太っていて、ずっしり重いもの
2. 皮の色が濃く、艶があるもの
3. ヒゲの生えているくぼみが浅いもの
4. 切り口からあめ色の蜜が出ているもの
5. 傷がなくデコボコしていないもの

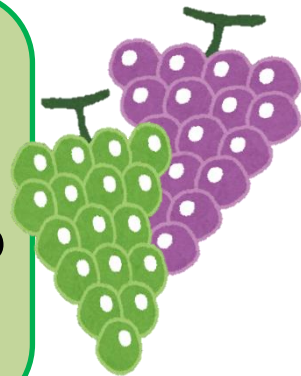


## 甘くて美味しい**柿**の見極め方

1. ヘタが深緑色で乾燥していないもの
2. ヘタが実とぴったりくっついているもの
3. 鮮やかなオレンジ色で均一に色づいているもの
4. 実がデコボコしていなくて綺麗な形のもの
5. ずっしり重みがあるもの

## 甘くてジューシーな**ぶどう**の見極め方

1. 軸が太くて緑色のもの
2. 実がパンと詰まっていて、皮にハリがあるもの
3. 皮の表面に白い粉(ブルーム)が付いているもの
4. 色のはっきりしているもの
5. 実同士に少し間隔の空いているもの



## 新鮮でやわらかい**里芋**の見極め方

1. しま模様のはっきりして平行に並んでいるもの
2. ふっくらして丸みを帯びてるもの
3. 身が固くしまっているもの
4. ひび割れしていないもの
5. 泥がついて湿り気のあるもの

# 8月は『冷やし麺ウィーク』

涼



冷麺



冷やし中華



なす汁ひやむぎ



すだちそうめん



棒々鶏麺



肉味噌うどん

## レシピ紹介 『すだちそうめん』

材料（2人分）

すだち	2個
そうめん	2束
めんつゆ	大さじ1
白だし	50ml
水	300ml



作り方

- ① すだちを薄くスライスする。
- ② 水・白だし・めんつゆを混ぜ合わせておく。
- ③ そうめんを茹で、冷水で冷やし水気を切る。
- ④ ②にそうめんを入れ、すだちを乗せたら完成。



# 8月のイベント 納涼祭

納涼祭ではクイズ大会や  
ボードゲームをして  
盛り上がりました！



水ようかんや豆花など  
冷たいおやつで涼んで  
いただきました♪



## さんまの炊き込みご飯

材料（2人分）

さんまの缶詰	1缶（150g）
米	2合
生姜	1かけ
塩昆布	大さじ2
青ねぎ（小口切り）	適量



作り方

- ① 研いだ米を炊飯器に入れ、缶詰の汁を入れてから目盛りまで水を入れる。
- ② 米の上に、干切りした生姜・塩昆布・さんまを乗せて炊飯する。
- ③ 炊きあがったら良く混ぜ、お茶碗に盛って青ネギを散らして完成。