

15.11/10

# 畑丸ごとセット

## 本日の野菜&果物

ほうれん草	栄区	矢島さん	人参	北海道	内海さん
大根	鎌倉	大平さん	銀杏	奈良	南さん
ブナシメジ	新潟	片山さん	生なめこ	奈良	檜垣さん
早生ミカン	長崎	太田さん			

みかんは殺菌2回・殺虫3回、他は栽培中農薬・化学肥料は使用していません

ここ数日好天に恵まれましたが、街角には落ち葉が舞い散り、朝晩は肌寒さを通り越し、寒さを感じる日々、みなさ～ん、お元気ですか～?! 気温差で体調を崩さぬように、体調管理には充分ご注意下さい

さて、皆様方、秋の食べ物と言えば…美味しい物がたくさんありますが、旬が短く、意外と家庭では食べられていないもの、そう銀杏ですね。調理が難しく敬遠されがちですが、せっかくの秋の旬の物、季節を味わいましょう!

簡単に出来る炒り銀杏などはいかがでしょうか? 銀杏 50g に塩 5g、水 50 cc を用意していただき、まず、銀杏を横にして、殻のつなぎ目の部分をマグカップなどで上から叩いてヒビを入れます。鍋に銀杏と水、塩を入れ火にかけます。強火でも OK。そのままゆすりながら水分がなくなるまで炒ります。割れ目から塩が入りますので味もついています。あとは殻をむいて食べるだけです。薄皮も結構いけますよ。意外と簡単に季節の味が味わえますので、是非一度お試しください。

さて皆の衆、巷では今なめこが静かなブームになっているようです。ためしてガッテンでなめこが取り上げられ、皆さんガッテンしたようです。なめこのヌメリが美味しいと大絶賛!

なめこ 100g と水 300g でなめこが大変身。なめこと水 100g を鍋に入れ、強火で加熱します。5分間かき混ぜながら沸騰するたびに残りの水を少量加えます(残りの水 200g は 8 回位に分けられます)。ザルに水分となめこに分け、ヌメリに 1.5g 加えるとスープの完成です。

そしてなめことスープを合体させるとなめこ汁の完成です。秋はなめこの季節でもあります。季節の生なめこを使って絶品のなめこ汁に挑戦しましょう。エイエイオー! 生なめこは鮮度も大切な味の要素です。なるべく早めに召し上がり下さい。

また、みかんも傷みやすいのでなるべく早めに召し上がり下さい。

11/17 お届け予定

小松菜・南瓜 1/4・山の芋  
りんご・ラ・フランス

11/24 お届け予定

ほうれん草・かぶ・舞茸・里芋  
ブロッコリー・りんご