



旬の食材を食べましょう

9月は夏の名残と秋の味覚が重なる季節で、野菜・果物・魚介すべてが豊富に揃います。旬の食材を取り入れることで、季節感と栄養を両立した食卓を楽しめます。

野菜



なす：秋なすは皮が柔らかく旨味が濃い。焼きなす・煮浸しに最適。

かぼちゃ：夏収穫・貯蔵で甘み増。煮物・スープに。

さつまいも：新物が出回る時期。焼き芋・天ぷらに。

里芋：ぬめりとホクホク感。煮物や芋煮に。

きのこ類（舞茸・しめじ・椎茸等）：香りと旨味が強く、炊き込みご飯や汁物に。

れんこん・ピーマン・いんげん：食感が良く副菜に使いやすい。



果物

梨：みずみずしく甘い。幸水・豊水などが出回る

ぶどう（巨峰・ピオーネなど）：大粒で甘みが強い。

いちじく：香り高くジャムにも向く。

栗：秋の代表食材。栗ご飯や菓子に。

柿（走り）：地域によっては出始める時期。



魚介

さんま：脂が乗り塩焼きが定番。

秋鮭：旨味が強く、ムニエルやホイル焼きに。

戻り鰹：脂のり豊かで、たたきが人気。

いわし：旨味濃厚で煮付けや刺身に。

さば：焼き物・味噌煮に最適。

あさり：身が太り味噌汁や酒蒸しに。

