



# ENJOY LIFE

## Vol.102

10



エンジョイライフ10月号です(^^♪

もう秋ですよ～！！と思えないぐらい昼間は暑い日が続いていますね(\*\_\*)  
朝晩はだいぶ過ごしやすくなりましたが、日中はまだまだ熱中症等に気をつけて下さいね～♪

秋と言えば食欲の秋！！

秋の味覚には、『果物・魚介・野菜』等、様々なおいしいものがありますよね～！  
その中でも今回は野菜の秋の味覚のおいしい野菜の選び方を紹介していきたいと思います！！

### 代表的な秋の味覚の野菜

#### ～レンコン～

サラダや酢の物、筑前煮や天ぷら、揚げ物、きんぴらなど、さまざまな調理方法が挙げられるレンコンも秋に旬を迎える食材です。穴があいていて向こう側が見通せる形状から、「将来の見通しが良い」という意味があり、縁起モノの食材としても重宝されています。アツのある食材なので、切ったらすぐに冷水、または酢水に漬けてアツを抜きましょう。

#### おいしいレンコンの選び方

- ・太くてふっくらとしているもの
- ・ずっしりと重みのあるもの
- ・表面にツヤがあり、傷や茶色いシミのないもの
- ・切り口が紫色になっていたり、穴の中が黒ずんでいない



#### ～さつまいも～

さつまいもは1年を通して見られるようになった食材ですが、9月～12月頃に収穫期を迎えます。「石焼～きいも、おいも♪」のアナウンスの屋台やトラックは、懐かしい気持ちになりますよね。食物繊維やビタミンCが豊富で甘く、美容効果も高い食材です。さつまいもは乾燥と低音に弱いため、冷蔵庫では保存せず、新聞紙で包んで冷暗所に保存しましょう。

#### おいしいさつまいもの選び方

- ・皮にシワや傷、凹凸、黒い斑点がなく、ハリのあるもの
- ・ずっしりと重いもの



#### ～じゃがいも～

10月～11月に旬を迎えるじゃがいもは、加熱するとホクホクとした食感になり、じゃがいもバターやコロッケ、肉じゃが、マッシュポテトなどにして食べます。さつまいもやじゃがいもの芋掘りを行った思い出がある人も多いのではないでしょうか。じゃがいもは湿気を嫌うので、土をよく払ってから新聞紙で包み、冷暗所で保存してあげましょう。

#### おいしいじゃがいもの選び方

- ・皮が薄く、シワがなくてなめらかなもの
- ・芽が出ていないもの
- ・ふっくらとしていて、重みのあるもの



#### ～かぼちゃ～

ほくほくの食感と優しい甘みが特徴のかぼちゃは、保存性が高く、栄養満点の秋の味覚です。かぼちゃは鮮度が良いほど美味しいというわけではなく、追熟(収穫後に一定期間置くこと)させてデンプンを分解させて糖分に変えることで、甘みを増幅することができます。収穫から1ヶ月程度冷暗所で貯蔵し追熟すると、甘みが増して美味しいいただけますよ。



#### おいしいかぼちゃの選び方

・皮が固く、表面にツヤがあるもの	・丸みがあり、左右対称なもの
・ずっしりと重いもの	・軸が太く、切り口が乾燥しているもの
・軸の周りが少し凹んでいるもの	



ご紹介しました秋の味覚野菜の一つのじゃがいもの品種で、北海道産の「きたあかり」というじゃがいもがオススメなんです！！

「きたあかり」は、甘みが強い味わいとホクホクとした食感が特徴のじゃがいもです。

茹でられしやすいので、ポテトサラダやポテトコロッケなど、

崩して使うじゃがいも料理に適しています！

ホクホクで甘い香りが特徴なので、シンプルにじゃがバタも超オススメのようですよ～！

今回、お買い得な「きたあかり」をご紹介しますね～！！

なんと関西は送料無料！！！

お電話でご注文完了できますよ～♪

一度、お試しくださいね(^^♪

### お問合せ

TEL 06-6944-8835 FAX 06-6948-8860

株式会社グッディ  
〒540-0028  
大阪市中央区常盤町2-1-13 アドバンスビル本町1階



**北海道羊蹄山麓産**  
数量限定 産地直送  
二セコ・ルスツ  
マッカリ・クッチャンなど  
**じゃがいもきたあかり**  
申込締切 10月31日(月)

目利きのバイヤーが  
厳選したものだけ！

ホクホク甘い香り♪  
塩辛じゃがバター  
牛肉コロッケ

商品番号 02 ① 約5kg 2,580円(税込)  
② 約10kg 3,780円(税込)  
関西のみ 送料無料

※サイズはお選びいただけません。  
出荷予定/11月中旬より順次発送

株式会社キコークリエイト