



ずいき



ずいきは里芋の茎のことで、白ずいきと赤ずいきがあります。
ずいきを使った料理は、秋の始まりを感じさせてくれます。

京都府内の主な産地：亀岡市・福知山市・京都市

ずいきの酢みそ和え



【材料 4人分】

赤ずいき	400g
いりごま	大さじ 3
砂糖	大さじ 3
みそ	大さじ 2
酢	大さじ 2

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索



里芋



この時期、まだまだ小さいけれど収穫されたばかりの里芋を神に供えることから、十五夜の月を特に芋名月(いもめいげつ)と言う地域もあります。

京都府内の主な産地:京丹後市・京都市・城陽市

お月見雑煮



【材料 4人分】

里芋	8個
米粉	200g
熱湯	250cc
だし汁 (かつお、昆布)	600cc
白みそ	大さじ 2
青ねぎ	少々

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索



伏見とうがらし



伏見とうがらしと豚肉 のみそ炒め



【材料 4人分】

伏見とうがらし	200g
豚バラ肉薄切り	200g
玉ねぎ	中1/2個
サラダ油	大さじ 1
八丁みそ	大さじ 3
砂糖	大さじ 1.5
だし汁	50cc
みりん	大さじ 2
淡口醤油	小さじ 0.5

昔は京都でとうがらしといえば、この伏見とうがらしのことを言ったとか。古くは伏見(京都市伏見区)を中心に、今では府内で広く栽培されています。

とうがらしの中ではもっとも細長い品種で12~18cmほど。甘みがあり食べやすいので、いっぱい食べれば夏バテに効果があります。

京都府内の主な産地:京都市・福知山市・京丹波町・南丹市・宇治市

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索



なす



なすのお和え



【材料 4人分】

なす	4個
ごま	大さじ 3
みそ	大さじ 2
みりん	大さじ 2
砂糖	小さじ 1
だし汁	大さじ 1

「秋なすは嫁に食わすな」ということわざがあるほど、秋なすはおいしいとされています。

これは、秋になって昼夜の温度差が大きくなり、なすの果肉がしまってより一層おいしくなるからです。

京都府内の主な産地：京都市・長岡京市・京田辺市・向日市

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索