



さつまいも



よく太っていて、ずしりと重みがあり、ツヤのよいもの、ヒゲ根が少なく、でこぼこの少ないものを選びましょう。

寒さに弱いので、冷蔵庫で保存はできません。新聞紙などにくるんで常温で保存します。

京都府内の主な産地：京丹後市



さつまいもとこんにゃくのみそ和え



【材料 4人分】

さつまいも	350g
こんにゃく	1枚
みそ	50g
砂糖	50g
みりん	大さじ 3

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索



栗

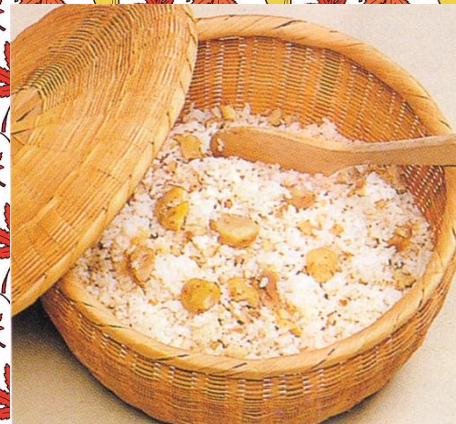


栗と言えば丹波栗といわれるほど京都丹波地域の栗は有名です。

ひとつき遅れの十五夜では、枝豆や栗のゆでたものを供えて収穫に感謝しながらいただきます。

京都府内の主な産地：福知山市・綾部市・京丹波町

栗ごはん



【材料 4人分】

米	2合
栗(皮付)	300g
いりごま(黒)	少々
酒	大さじ 2
みりん	大さじ 0.5
醤油	小さじ 1
塩	小さじ0.75



里芋



10月になると、里芋もずいぶん大きくぬめりも増し、おいしくなってきます。

京都府内の主な産地：京丹後市・京都市・城陽市

里芋ごはん



【材料 4人分】

米	3カップ
里芋	100g
油揚げ	半枚
ごぼう	30g
にんじん	30g
淡口醤油	50cc
酒	10cc
砂糖	小さじ 1
だし汁	570cc

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索



小松菜



あっさりした味わいと手軽さから、用途は広く、あくが少なく扱いやすい野菜です。

京都府内で1年中栽培されています。

京都府内の主な産地:京都市・八幡市・亀岡市・久御山町

小松菜とじゃこの ピリ辛炒め



【材料 4人分】

小松菜	300g
まいたけ	100g
アーモンド(スライス)	大さじ 2
ちりめんじゃこ	15g
ごま油	大さじ 0.5
塩	小さじ 0.25
こしょう	少々
一味とうがらし	少々