

屋台市



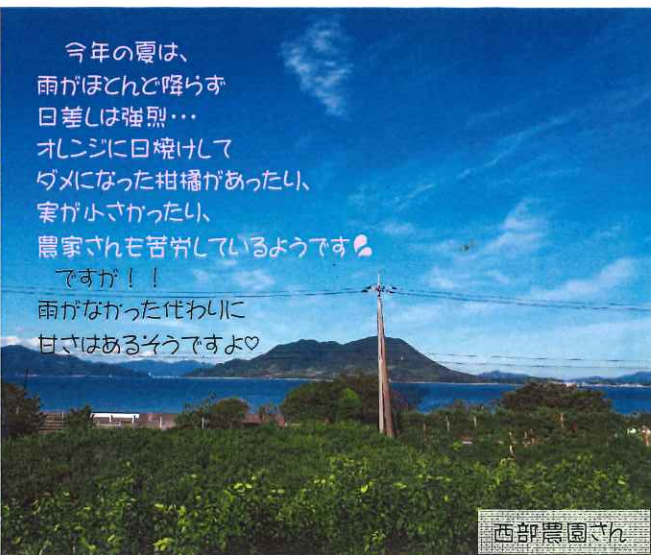
極早生みかん 9/26から店頭に並びます (・▽・) ∩

極早生みかんは、ほんのりまだ緑色ですが、それで食べ頃です。
大三島の柑橘は潮風を浴びて育っているので美味しいと言われてます♡

涼しくなってきました(*▽*) 2020.9.18

台風10号が過ぎ去って、いっぺんに秋になりました(・▽・)
日中はまだ少し暑いけれど、朝晩は涼しく、陽が沈むのも早く
なりました。秋の空気がとても気持ち良いです。夏はめ
ちゃめちゃ暑くて冬は寒い。その時々で文句も言いま
すが、動きながら四季をしっかりと感じられるというのは、こ
こ屋台市の素晴らしい所だと実感しています(*▽*)

さて、秋と言えば食欲の秋♡ 日々羅しまなみ公園にも実
は色んな果物が店頭並びます(・▽・) ❀



9月は果物たくさん♡



シャインマスカット



いちじく



かおり梨



極早生みかん



私たちは果物なのかな? 野菜なのかな?



ドラゴンフルーツ



洋ナシ



ベリー-A

藤稔

今年も生の落花生

出始めました★

堀館野生落花生は、殻を触るとしっかりと感じるほどに、水芹の厚い野菜です。
生落花生を茹でて食べると、ホクホク
なつといた食感で甘さが際立ち、
本当に美味しいのです。

◎でわでわ、茹で方をご説明します◎

※生落花生500gに対し水10ℓ、塩50g

- ①鍋に水と塩、洗って水切した生落花生を入れ火にかけます。沸騰してきたら弱火にして、そこから30分くらい茹でます。落花生の実を軽く押して柔らかくなっていたらOK
- ②火を止めた後は、茹で汁につけたまま冷まして。火を止めた段階で少し硬めでも余熱で十分柔らかくなります。
- ③ある程度冷めたらザルに上げ水を切る。



しモンは、
物凄く沢山! とはい
かないけれど、ボチボチ
並んでおきます
(・▽・)
青しモン
です

緑色のしモンは、香りがとても爽やかで、深い酸味があり、何よりも新鮮です。
12月に産み、徐々に黄色になったしモンが出てきます。
黄色のしモンと比べると果汁は少ないですが、使い方は同じです。



果物は健康や美容に役立ち、生活習慣病も予防してくれる強い味方!

1日200gを摂取するのが目安なので、食べすぎには気を付けて、毎日手軽に取り入れてみましょう♪

