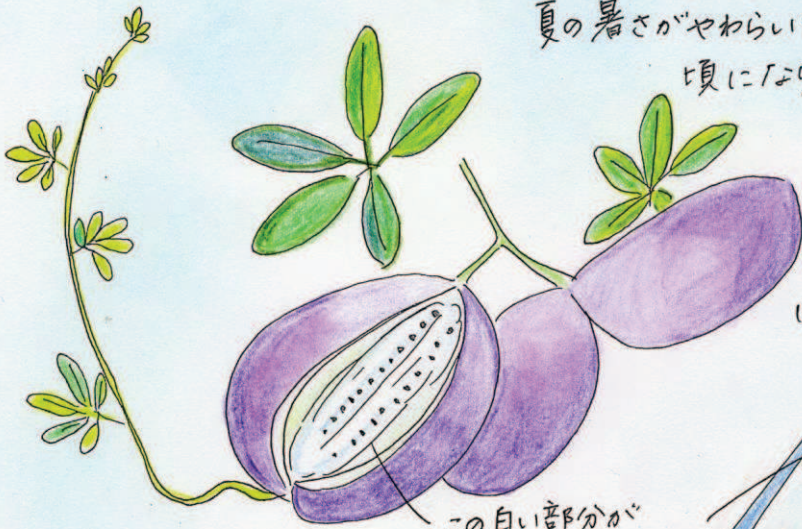


# 木々のみちくさ 美味しいお話

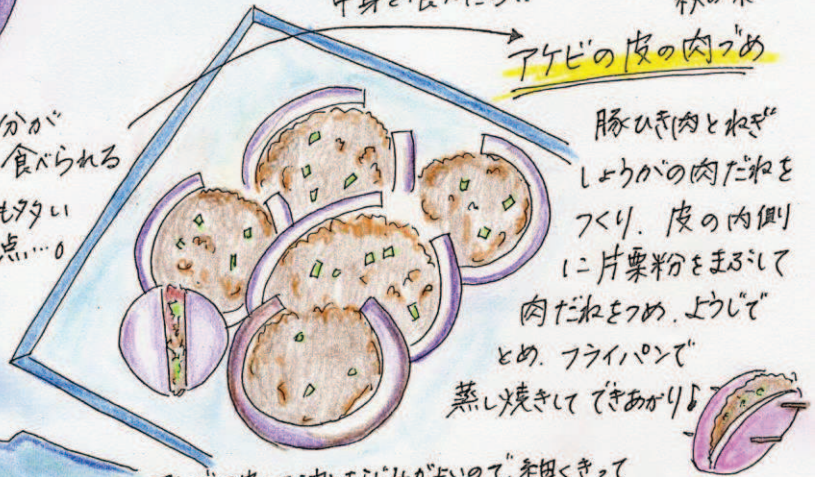
# 9月

夏の暑さがやわらいて、朝晩は涼やかな空気が感じられる頃になりました。秋は空が高くなり、美しい青空夕焼け、そしてお月見の季節。今年のお月見は、いつも飾っているススキをお茶に、森や野の恵みをいただいて、こんどお月見はいかがですか？ : 菜々恵



この白い部分がねっとり甘く食べられる。黒い種がとてつもないのが少し難点...

ほろ苦い秋の味  
アケビの皮の肉づめ



豚ひき肉とねぎしょうがの肉だねをつくり、皮の内側に片栗粉をまぶして肉だねを詰め、ようしてとめ、フライパンで蒸し焼きしてできあがり。

アケビの皮は油とだしみがかよいて、糸細きっていて、めでもよ、たよや味をも相性がよいです。

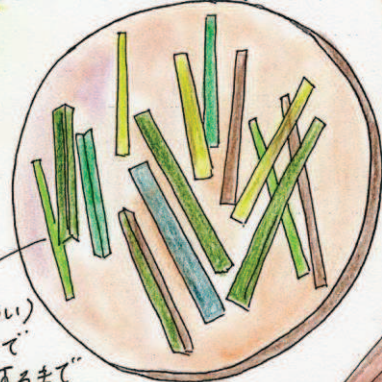


ススキ (尾花) 秋の七草の一つ

ススキの茎や葉をザク切り(30cmくらい)にしてフライパンで芳ばしい香りがするまで炒めると玄米茶のようはおちつく

## ススキ茶

交配種: 岡那予那方  
利尿や  
高血圧予那方



おいしいお茶にはなります



## 秋ヨモギ

秋もヨモギの美味しい季節。新芽をつんで、ごま油、ごま、じゃこ、ひじきなどと一緒にふたで煮にしてみましよう。子ども大人もごはんにのすま、おいしいお茶にはなりますよ。



月の神様を招く目印として十五夜に飾ると一年説も。また飾るといふ病気をいよいよ言いつたえもあるそつてす。

ヨモギのすたに & こんぶのおにぎり