



・えのきたけ

しゅん あき がつ がつ

・旬:秋(11月~1月)

おも さんち ながのけん にいがたけん

・主な産地:長野県、新潟県

えいよう しょくもつせんい るい

・栄養:食物繊維、ビタミン類

つか こんだて

・よく使われる献立

しる じる

みそ汁、かきたま汁、にらたまスープ

とくちょう

・特徴

は かねつ しょっかん のこ

歯ごたえがあり、加熱しても食感が残る。

つよ りょうり

うまみが強く、いろいろな料理に合う。

