



とうもろこし

やっぱりシンプルにゆでて食べるのが一番。採れたて、ゆでたてをぜひ食べてみてください。

水なす

通常のなすに比べて皮が薄く、アクが少ないのが特徴。浅漬けに向いています。



おかひじき

畑のひじきと言われていて、シャキシャキとした食感が特徴。さつとゆでて、ツナとマヨネーズで和えて食べるのがお勧め。



おいしい夏野菜の食べ方

白玉ねぎ

白玉ねぎは、皮まで白いのが特徴。水分が多く、甘みがあります。あまり日持ちはしませんが、採れたては絶品。オニオンライスにして生で食べるのはもちろん、熱を加えることで甘みが増すので、グラタンスープにするのもお勧め。



パクチー

アジアンフードには欠かせない一品。シンプルにサラダにして食べるのもよし、ラーメンや生春巻きに入れてもおいしいです。

