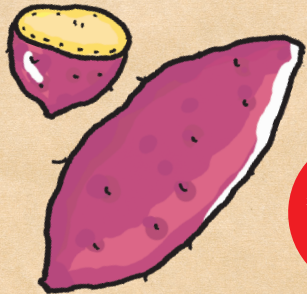


おいしいおいもの見分け方

どっちがおいしいおいものでしょう？

A ひげが生えていて
触ると固い

B 蜜が出ていて
触るとやわらかい



答は本書の
130P

旬の食材のおいしい食べ方、
選び方、保存法などを
日本全国の生産者や専門家に
教えてもらいました。

旬がいちばん 体にいい。



日本全国、
生産者直伝！



体がよろこぶー！
旬の食材カレンダー
絵と文 まめこ

shun no shokuzai calendar / mameko