

おくたまの 食 歳時記

2-3

山菜の天ぷら 4

ワラビのアク抜き 6

山椒の佃煮 7

フキ味噌 8

たらの芽とうどのごま和え

梅ジャム 9

梅味噌ドレッシング 10

カリカリ梅

梅ジュース

赤しそジュース 11

梅干し 12

しその実漬け 13

コーンスープ 14

新たまねぎのスープ 15

きゅうりの冷やし汁

すいとん 16

ヤマメの塩焼き 17

ヤマメの甘露煮

かぼちゃ煮 18

油味噌・ししとうの佃煮 19

うどのきんぴら 20

と酢の物

干しナス 21

干しナスの油炒め煮

刺身コンニャク 22

生コンニャク 23

小じゃがの 24

甘辛煮

甘じょうゆ煮

いも床 24

きゅうりの 25

パリパリ漬け

ハヤトウリのパリパリ漬け

ちらし寿司 26

あさりのお吸物 27

ひしもち 28

しぼたもち 29

麦こがし 30