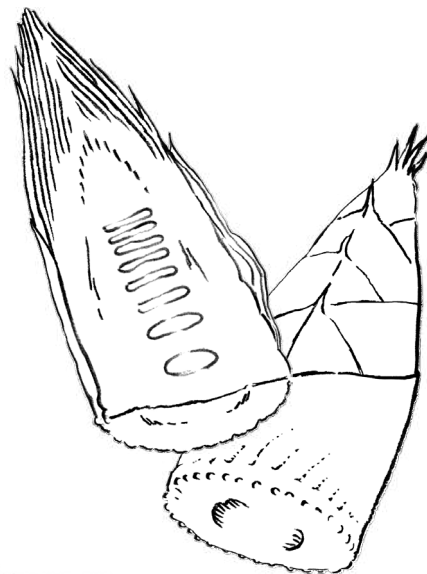




## しま 島らっきょう

おきなわ ふる つく  
沖縄で古くから作られてきたらっきょう。  
こ ながほそ どくとく かお つよ から  
小ぶりで長細く、独特の香りと強い辛み  
とくちょう ね は き お うすかわ  
が特徴です。根と葉を切り落とし、薄皮を  
つか なま うすぎ  
むいて使います。生のまま薄切りにし、  
つか なま うすぎ  
かつお節と醤油でシンプルな食べ方や、  
てん いた にくま  
天ぷらや炒めもの、肉巻きにも。



## たけのこ

こめ いっしょ した りょうり つか  
米ぬかと一緒に下ゆでをしてから料理に使い  
ます。やわらかい穂先はわさび醤油でお刺身や、  
わかたけに ほさき しょうゆ さしみ  
若竹煮がおおすすめです。歯ごたえがある中心部分  
は、とさに いた もの てん すこ かた  
は、土佐煮や炒め物、天ぷら、ステーキに。少し硬  
めねもと た こ  
めの根元は、炊き込みごはんがおいしいですよ。

### ぬりえのコツ

たけのこの皮の筋に沿って線を引くように塗ると皮の表情  
が出しやすいですよ。外側は濃い色、内側に向かうにつれ薄  
い色の線にすると、立体的に見えますよ。

## あまなつ 甘夏

じっさい みの あき ふゆ さんみ つよ  
実際に実るのは秋から冬ですが、酸味が強く、  
た ま はるさき しょか  
食べごろになるまで待つと、春先から初夏  
になることから「甘夏」という名前が付いた  
あまなつ なまえ つ  
そう。そのままはもちろん、サラダに加えたり、  
かわ  
皮はピールにしてもおいしいですよ。

### ぬりえのコツ

ひかり かげ いしき め りったいかん  
光と影を意識しながら塗ると立体感がぐんと増えます。  
ひだりよこ ばんあか した ばんめ あか  
ヘタの左横を1番明るく、下のほうを2番目に明るく、真ん  
なか ほう こ め  
中の方は濃く塗ってみてくださいね。



## こごみ

ひあ かせんじき は  
日当たりがよい河川敷などによく生えて  
いる、くるんとした見た目がかわいらしい  
さんさい すく  
山菜です。アクが少ないので、さっとゆでて  
あ つか  
ごま和えやサラダに使いやすいですよ。  
くわ  
ペペロンチーノなどパスタに加えても。

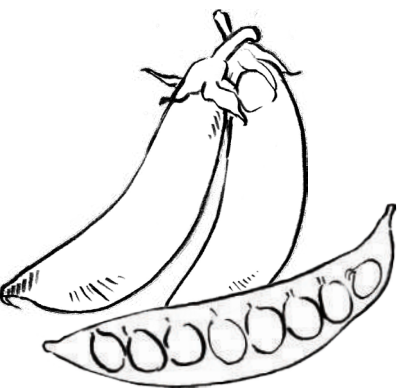


## こうしんだいこん 紅芯大根

まる かわ いろ みどり しろ なかみ  
かぶのように丸く、皮の色は緑と白、中身は  
あざや べにいろ しょくたく はな  
鮮やかな紅色をしているので食卓が華やぎ  
ます。歯切れが良く甘みがあるので、ぜひ生  
は ぎ よ あま なま  
でどうぞ。甘酢漬けやサラダ、薄切りにして  
しお すし  
塩もみすればちらし寿司のトッピングにも。

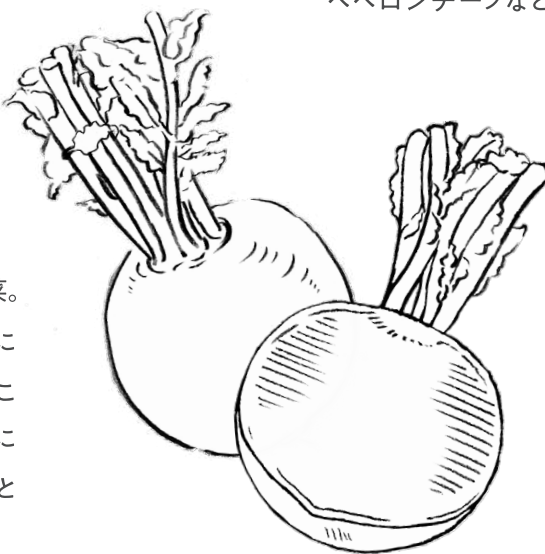
### ぬりえのコツ

だいこん き くち ちゅうしん こ そとがわ うす め  
大根の切り口は、中心は濃く、外側は薄く塗ってみて  
ください。すじ ほうこう そ いろんびつ うご  
ください。筋の方向に沿って色鉛筆を動かすと、表情  
ゆた め  
豊かに塗れますよ。



## スナップエンドウ

あま しよつかん たの やさい  
甘みがあり、ぱりとした食感が楽しい野菜。  
しよつかん た  
その食感がスナックを食べるイメージに  
ちか  
近いことからスナックエンドウと呼ばれること  
も。ゆでるのはもちろん、ぜひシンプルに  
や しお ふ め あ あま  
焼いて塩を振って召し上がれ。甘みがぎゅっと  
つまってぜっぴん  
つまって絶品です。

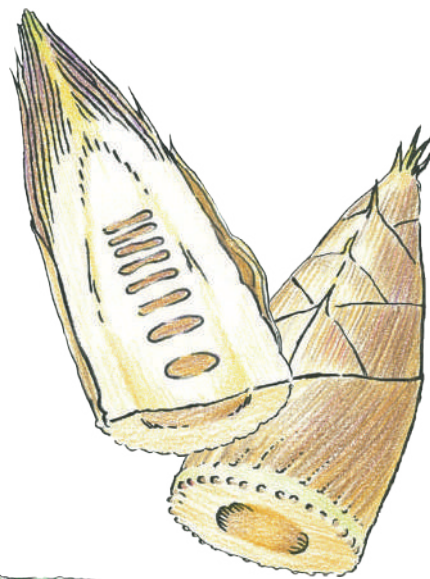






## しま 島らっきょう

おきなわ ふる つか  
沖縄で古くから作られてきたらっきょう。  
こ ながほそ ひとつく かつよ から  
小ぶりで長細く、独特の香りと強い辛み  
が特徴です。根と葉を切り落とし、薄皮を  
つか なま うすぎ  
むいて使います。生のまま薄切りにし、  
かつお節と醤油でシンプルな食べ方や、  
てん いた にくま  
天ぷらや炒めもの、肉巻きにも。



## たけのこ

こめ いっしょ した りょうり つか  
米ぬかと一緒に下ゆでをしてから料理に使い  
ます。やわらかい穂先はわさび醤油でお刺身や、  
わかたけに ほさき しょうゆ さしみ  
若竹煮がおおすすめです。歯ごたえがある中心部分  
は、とくに いた もの てん すこ かた  
は、土佐煮や炒め物、天ぷら、ステーキに。少し硬  
めな根元は、炊き込みごはんがおいしいですよ。

### ぬりえのコツ

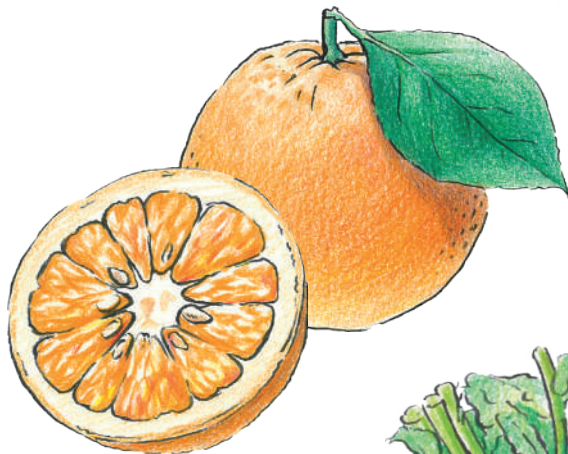
たけのこの皮の筋に沿って線を引くように塗ると皮の表情  
が出しやすいですよ。外側は濃い色、内側に向かうにつれ薄  
い色の線にすると、立体的に見えますよ。

## あまなつ 甘夏

じっさい みの あき ふゆ さんみ つよ  
実際に実るのは秋から冬ですが、酸味が強く、  
た 食べごろになるまで待つと、春先から初夏  
になることから「甘夏」という名前が付いた  
そう。そのままはもちろん、サラダに加えたり、  
かわ  
皮はピールにしてもおいしいですよ。

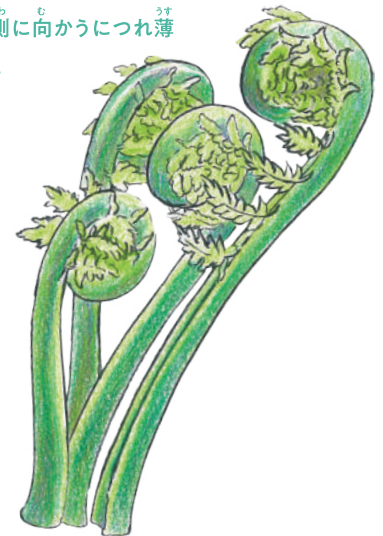
### ぬりえのコツ

ひかり かげ いしき め りったいかん  
光と影を意識しながら塗ると立体感がぐんとでます。  
へたの左横を1番明るく、下のほうを2番目に明るく、真ん  
なかのほうは濃く塗ってくださいね。



## こごみ

ひあ かせんじき は  
日当たりがよい河川敷などによく生えて  
いる、くるんとした見た目がかわいらしい  
山菜です。アクが少ないので、さっとゆでて  
ごま和えやサラダに使いやすいですよ。  
あ つか  
ペペロンチーノなどパスタに加えても。

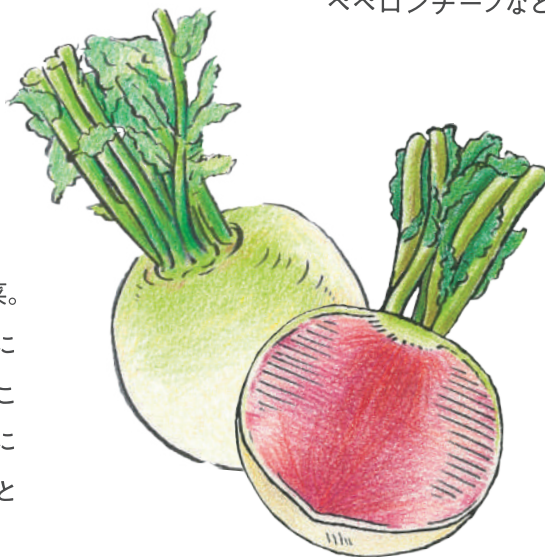


## こうしんだいこん 紅芯大根

まる かわ いろ みどり しろ なかみ  
かぶのように丸く、皮の色は緑と白、中身は  
あざや べにいろ しょくたく はな  
鮮やかな紅色をしているので食卓が華やぎ  
ます。歯切れが良く甘みがあるので、ぜひ生  
でどうぞ。甘酢漬けやサラダ、薄切りにして  
しお ずし  
塩もみすればちらし寿司のトッピングにも。

### ぬりえのコツ

だいこん き くち ちゅうしん こ そとがわ うす め  
大根の切り口は、中心は濃く、外側は薄く塗ってみて  
くださいね。すじのほうこうを いろんぴつ うご  
ゆた め  
豊かに塗れますよ。



## スナップエンドウ

あま  
甘みがあり、ぱりとした食感が楽しい野菜。  
その食感がスナックを食べるイメージに  
ちか  
近いことからスナックエンドウと呼ばれること  
も。ゆでるのはもちろん、ぜひシンプルに  
や しお ふ め あ あま  
焼いて塩を振って召し上がれ。甘みがぎゅっと  
つまって絶品です。

