

# わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



## 食欲の秋、到来！！

猛烈な暑さだった今年の夏もようやく終わり、日に日に涼しさを感じられるようになりました。日曜市をはじめとする街路市でも、街路樹で大合唱していたセミの鳴き声がぴたりと止まり、本格的な秋の到来を予感させます。

さて、秋といえば、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋です。皆様は、秋の味覚を問われたら、何を思い浮かべますか。さつまいも、栗、梨、新米などが一般的でしょうか。こうした食材を求めに、スーパーマーケットに行かれる方も多いでしょう。

実は、これら食材はすべて、街路市でも手に入ります。しかも、多くの店が生産直売！生産者さんの顔が直接見られるので、安心・安全です。一方で、旬の食材を扱う店がたくさんあるので、同じ商品が並びがちですが、それはご愛嬌かもしれません。

秋だけでなく、街路市では1年を通して旬の食材が多く並びます。その時々旬の食材を知りたければ、街路市に来てみてください。自分の目で確かめるもよし、出店者に直接聞くもよし、いろいろな形で知識を深められることでしょう。

農業技術や保存技術が進化した現代では、食材の旬を忘れがちです。この食欲の秋に、お買い物ついでに旬の食材を探検しに、街路市を訪れてみませんか。

