

# わたしから始まる高知の食育

～毎月 19 日は「食育の日」～



## 「街路市に足を運んで季節の旬を楽しもう！」

日曜市をはじめとする土佐の街路市は、300 年以上にわたって地元の皆さんに愛され、育まれてきた全国的にも希少な「宝物」です。また、一年を通じて「旬」を体感できる新鮮食材の宝庫でもあります。

そんな街路市の冬の風物詩をご紹介します。どれも美味しいものばかりですよ！



「つがに汁」 カニ味噌タップリ、温かくて濃厚



「東山」 食べ始めたら止まりません



「自然薯」 天然の山芋。とても貴重品です



「みかん各種」 冬といえばこれでしょう



「葉ニンニク」 お鍋に入れたら最高の一品です



「干し柿」 二日酔いに効くと言われていました