


# 南瓜 (かぼちゃ)


南瓜は秋の味覚を  
 代表する野菜で、  
 栄養豊富で、  
 煮込み、揚げ、  
 焼くなど、  
 様々な調理法が  
 あります。



秋の味覚を  
 代表する野菜

# 白菜 (かぶち)


白菜は冬場の  
 定番野菜で、  
 煮込み、炒め、  
 漬物などに  
 使われます。



冬場の  
 定番野菜

# 柑橘系 (かんじゆ)

柑橘系は冬の  
 定番果物で、  
 煮込み、炒め、  
 漬物などに  
 使われます。



冬の  
 定番果物