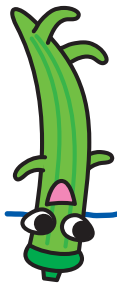


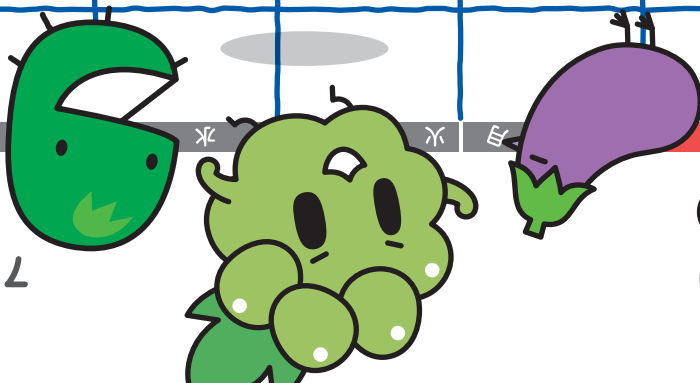
「旬」をチェック!



ナスはヘタのトゲが鋭く、ヘタのすぐ下が太っており、全体的にふくらみとして艶があり、色の濃いものを選びましょう。



31	30	23	16	9	2
24	25	26	27	28	29
17	18	19	20	21	22
10	11	12	13	14	15
3	4	5	6	7	8
日	月	火	水	木	金
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
27	28	29	30	31	

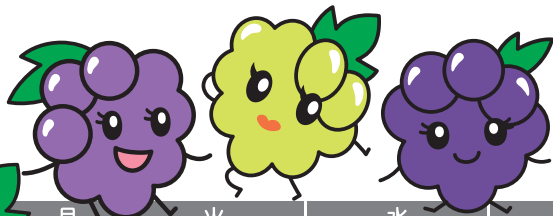


8

2020

2020

9



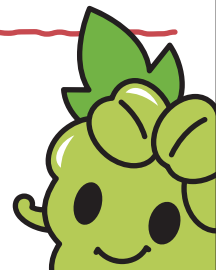
8

10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31									
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																							
27	28	29	30																															

敬老の日

秋分の日



「旬」をチェック!



イチジクは、実がふっくらとしていて香りの良いものを選びましょう。お尻が裂けそう、ヘタのところまで赤褐色のものが食べごろです。