**十津川村素材例**

**【肉】**

シカ・イノシシ

**【魚】**

鮎・アマゴ

**【野菜】**

むこだまし・十津川なんば・高菜・わさび・

里芋（八ツ頭）・モロヘイヤ・タケノコ・サツマイモ

**【キノコ】**

シイタケ・なめこ・しめじ・エリンギ・マツタケ

**【果物】**

ゆず（ゆべし）・ミカン・金柑・キウイ・柿・ブルーベリー

**【その他】**

番茶・ハチミツ・こんにゃく・卵・栗・胡桃・栃の実・ヨモギ・味噌