

春はるのしきさいの色菜ホクホクそらまめ

さや付きだから旨味格別!



天に向かって実ることから名付けられた“そらまめ”。
採れたて新鮮なそらまめは甘くてホクホクして
一度食べたるとまらなくなる
魅惑の味をどうぞご堪能ください。



焼きそらまめ

オープンまたは魚焼きグリルで12分～15分
で出来上がり! お好みで塩をつけて召し上
がれ☆自分へのご褒美にどうぞ♥

素材をシンプルに味わうコツ!!



素揚げそらまめ

皮をむいて、破裂しないように切れ目を少し
入れる。オリーブオイル大さじ3ぐらい入れ
て中火で2～3分揚げる。キッチンペー
パーで油をさって出来上がり☆お好みで粗塩ま
たは辛子みそを!