

鹿児島県産

そらまめ

親子で楽しめる“豆生活”

笑顔と栄養が満点!

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下さい。



素材をシンプルに味わうコツ!!



焼きそらまめ

オーブ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。オリーブオイル大きじ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きって出来上がり☆お好みで粗塩または辛子みそを!



切れ目



そら豆の収穫に励む東さん



食育

新鮮なそらまめは皮もやわらかく大きな粒で小さなお子様の手にも取りやすく親子と一緒に皮をむいたり食育の一環としても最適です。