

【えんどう豆ごはん】 2023年5月30日



青臭さは、生の野菜や雑草にも含まれるヘキサナールという香り成分によるもの。  
揮発性の成分なので、苦手な人は少し長めに茹でると、臭みが軽減されます。

ゆり組がえんどう豆の皮むきを手伝ってくれました。  
「1、2、3・・・」と豆の数をかぞえながらむいていました。

