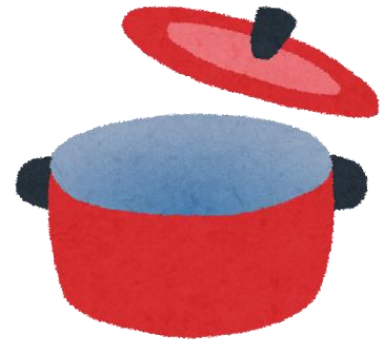


落花生の食べ方

ゆで落花生

- ①収穫した落花生の実(殻つき)と葉っぱを分けます。
- ②殻のまま水で洗います。
- ③殻つきのまま鍋に入れて、塩を入れた水でゆでます。
(水1ℓに塩大さじ2杯が目安)
- ④40分くらいでお湯ごとざるに空けてできあがり！
(ゆで時間は好みにより調整して下さい。)



煎り落花生

- ①収穫した落花生の実(殻つき)と葉っぱを分けます。
- ②殻のまま水で洗います。
- ③2～3週間天日で干します。
※カラスなどの鳥に注意！！(網などで防御を！)
- ④殻をむいて実だけにします。
- ⑤実をフライパンで煎ります。油は使わず、
塩を一つまみ入れてください。
- ⑥薄皮がむけて来たらできあがり！



落花生ごはん

- ② ゆで落花生を作ります。
- ②お米3合をといで、分量の水に浸けておきます。
- ③ ゆで落花生の殻をむきます(薄皮はつけたまま)。
- ④ お米に塩をひとつまみと、ゆで落花生を入れて時間通りに炊きあげます。(だし用の昆布を入れると風味が良い)
- ⑤炊き上がったらご飯をかきまぜてできあがり！

