今月の旬野菜

味比べ！春のマメ大集合

『蚕豆（そらまめ）』

…初夏に出てくるのがそらまめです。湯がいて食べるのも良いですがグリルで表面が焦げるまで15分ほど焼いて塩で食べるのがホクホク感があってオススメです。
オーブントースターでも大丈夫です。

『薄いえんどう豆（グリンピース）』

…さやから出して５分ほど茹でて豆ごはん、卵とじ、サラダ、炒め物などで食べてください。さやから出した豆がグリンピースです。

『スナップえんどう豆（さやごと食べるグリンピースの赤ちゃん）』

…筋を取り水をよく取って、160 度くらいで素揚げし塩をふりかけて食べます。味付けはお好みで。
食感が楽しいです。

★お値段:999円（3種１セット）税別

※お代金は来月度の乳製品に加算させて頂きます。

★お届け日：4月24日（月）以降

お申込欄　青果卸売市場（株）丸北からの直送便！

和歌山県産『お豆3種』（　　）セットを購入します。

住所（　　）

氏名（　　）

※この用紙をご記入後、受箱にお入れ下さい（次週に回収いたします）