

# たいけん さやむき体験

ようい  
用意するもの

- そらまめ  
空豆
- そらまめ い  
空豆を入れるザルまたはボール
- つくえ うえ とき しんぶんし  
机の上でむく時は新聞紙などがあると汚さず、あとでさやを  
まとめやすいです。



1 そらまめ かた き  
空豆のむき方は、決まりはありません。

- ① そらまめ へび まん  
空豆の端のところから筋をひき、さやをひらいてむく方法。  
(写真)
- ② そらまめ つめ 入り 裂け 目 広げ びら  
空豆の筋のところに爪を入れて、その裂け目から広げて  
空豆をとり出す方法。

- ③ そらまめ わ 割れた さや から そらまめ だ ほうほう  
空豆をねじって、割れたさやから空豆をとり出す方法。

じぶん ほうほう  
自分のやりやすい方法でむいてみましょう。



2 そらまめ うちがわ わた ぶぶん さわ  
空豆のさやの内側の綿の部分に触ってみよう。

※ しょくいく やくわり の  
食育だよりにさやの役割が載っています。



この部分が黒いと、熟していると、証拠。実がしっかり詰まって、ホクホクするよ。



### 3 そらまめ しお 空豆の塩ゆで ～ゆで方～

① そらまめ ちよくぜん 空豆はゆでる直前にさやをむきます。

② ふっとう ゆ しお くわ やく ぶん 沸騰したお湯に塩を加え、約2分ゆでます。

(かたてなべ こ 片手鍋に小さじ1くらい)



じゆく まめ まめ あじ 熟している豆と、そうでない豆と違いを味わってみよう。

