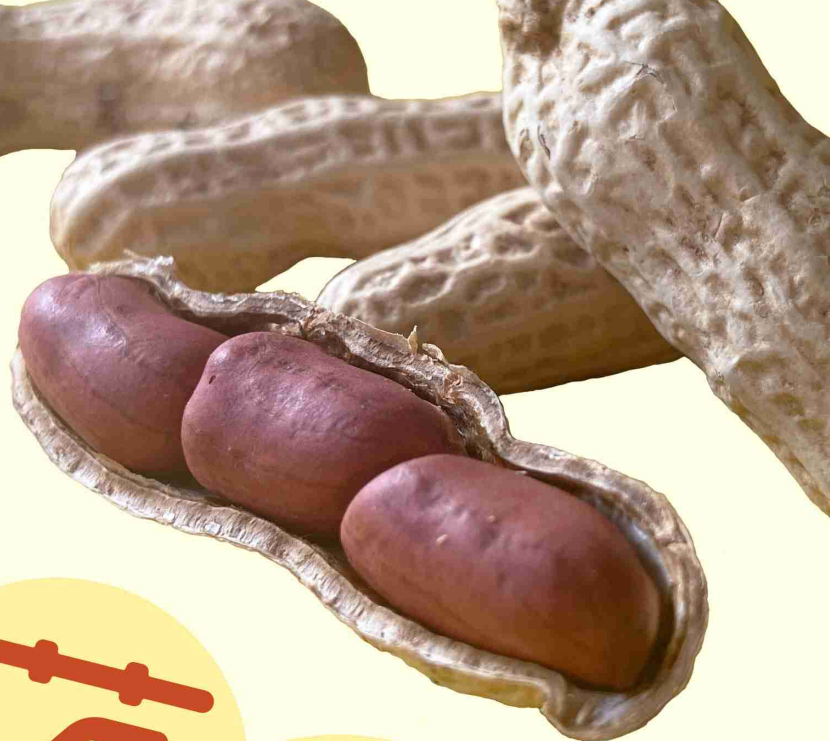


やさい王国の

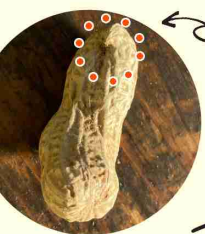
とれたてたより

第45回



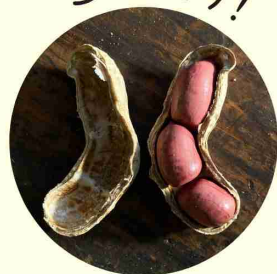
# 落花生

おやつやおつまみに！  
煎ってあるものは  
そのまま食べられます。  
生のものは茹でて◎  
赤い薄皮も食べられます。



ここに  
カを入れて

この通り！



## 殻の割り方

落花生を包むように持ち、  
頭からちょこんと飛び出た部分を  
親指でぐっと押すとキレイに半分に割れます。

ピリ辛！ おつまみピーナッツ 🔥



材料：(全てお好みの辛さに応じて適量)  
煎り落花生(殻なし) 塩・胡椒  
輪切り唐辛子 ごま油  
花椒

かんたん&香ばしい

## 薄皮入りピーナッツバター



なめらかさは  
サラダ油の量で  
調整できます。

材料：  
煎り落花生(殻なし) 80g  
砂糖 12g  
無塩バター 20g  
サラダ油 15g  
塩 少々(有塩バターならなし)

少量のごま油をフライパンで熱し、  
輪切り唐辛子を弱火にかける。  
続けて他の材料も入れ、  
全体に絡まったら火を止める。  
不要な油をきって完成！

もともとそのまま食べられるものなので  
料理も一手間だけでラクラクです！

日本野菜ソムリエ協会認定  
野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)



(生落花生の場合はまず煎ります)  
赤い薄皮をつけたまま落花生を殻から出します。  
すり鉢またはフードプロセッサーに全ての材料を  
入れて、砕きながら混ぜると・・・完成！