

■□■そらまめのさをむいてみよう！■□■

●そらめってどんなやさい？

いまから4000ねんもまえから たべられている やさいで、さやのなかには
いっている まめを たべます。

さやが そらにむかって ついているので 「そらめ」と よばれます。

●さっそく“さや”をむいてみよう！



まるく まがっているほうを
したにしてもつよ



りょうての おやゆびで
うえを きゅっと おすよ



あなが あいたら ゆびをい
れて
ふたつに わるよ
なかのみを とりだしてね

●そらめを、かんさつしてみよう！



どんなかたち？
どんないろ？
どんなにおい？
さやのなかは
どうなっている？



●そらめをたべてみよう！



そらめを よく
あらい おゆで2
ふん ゆでる



そらめの
うすかわを
むく



そのまま ぱくっと たべ
てみよう ほくほくして
おいしいよ
たきたての ごはんに ま
げて そらめごはんに
しても おいしいよ

※ゆでたての そらめは
あついで やけどにちゅ
ういして すこしさめてか
ら むいてね。