

2月19日(木) じゅうじゅうの日 その② ・ みかんの皮をたべてみよう



きょうの“じゅうじゅうの日”は
じぶんたちで
おにぎりおいてみる！？



「あつくないかな？」
「じぶんでやいたら もっとおいしくなるかも」
「やくにおいが もっとする！」
と、わくわく・ドキドキしながら
焼き網に置くこどもたち。

香ばしい香りや、あたたかさ も
近くで感じられたようです 🍷



先日の、みかんのサペレメソッド実施後から
みかんの皮を干していました。
柑橘系の皮を乾燥させたものは
“陳皮(ちんぴ)”と呼ばれ
古くから七味唐辛子や漢方薬、スパイスとして
利用されています。

「ちんぴをたべてみたい」
「そのままだと おいしいけど にがいな」
「なにかにのせる？」
そんな会話をする中で
ごはん作りのプロ！
厨房の大人に聞いてみると…
「きゃろつとらべに あうかもしれないよ」
とのことで、さっそく試食！！



「さっぱりするかんじ！！
めっちゃあう！ おいしい！！！」
のお言葉を頂きました！
つぎは、何にかけてみる？〇



陳皮には、様々な効果があるようですよ〇
ぜひ、ご家庭でも♡

