

四角豆



ポイント

さやのヒダが綺麗にそろっていて、美しい緑色のものがおすすめ!

保存方法

通気性のある袋や新聞紙などに包んで冷暗所で保存。

食べ方

シャキッとした食感で少し苦みを感じるが、くせがなくさっぱりした味わい。炒め物や天ぷら、下茹でをして和え物にしてもおいしい!

おいしい時期

9~10月