



・せとか

しゅん はる がつ がつ  
・旬：春(1月～4月)

・せとかの<sup>た</sup>食べ<sup>かた</sup>方

せとかは<sup>かわ</sup>皮が<sup>うす</sup>薄いので<sup>て</sup>手で<sup>かんたん</sup>簡単にむくことが

できますが、<sup>かじゅう</sup>果汁が<sup>おお</sup>多いので<sup>ほうちょう</sup>包丁で<sup>がた</sup>くし形に カッ

トしてから<sup>かわ</sup>皮を<sup>た</sup>むいたほうが食べやすいです。