# 皮のむき方



## 1 洗って乾かす

泥を洗い、よく乾
かしてからむきます



## 2 皮をむく

上下を切り落とし、
皮を厚めにむきます



## 3 塩でもむ

塩をふってもみ、水で洗い流します

ぬめりが気になるときは下ゆでを