

# ドングリ の食べ方

I-8-⑤-a



I-8-⑤-a

①ドングリを日に干した  
後、固いカラを石で割  
って実を取り出す。

I-8-⑤-a



I-8-⑤-b

②水さらしや加熱によ  
ってアク抜きをする。

I-8-⑤-b



I-8-⑤-c

③すりつぶして粉状に  
する。

I-8-⑤-c



I-8-⑤-d

④水を加えて練りあげ  
る。

I-8-⑤-d



I-8-⑤-e

⑤蒸す、焼く、スープ  
に入れるなどの調理を  
して食べる。

I-8-⑤-e