美味

鈴木養蜂場のスズメバチの『蜂の子レシピ』

スズメバチの蜂の子炒め（塩味）

簡単

やみつきになる
グロテスクな美味しさ！

スズメバチといえば夏に人を襲うとても危険な昆虫ですが、その幼虫やサナギは非常に美味しい食材です。ぜひ挑戦してみてください！

【材料】 スズメバチの蜂の子：500g
サラダオイル：大さじ1
塩：少々

【 作り方 】

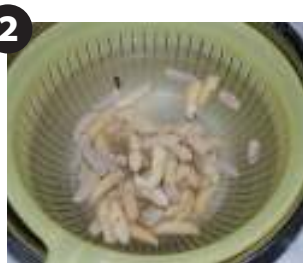
1

巣は冷凍庫で凍らせておくと蜂の子を取り出しやすくなります。

※むき身の場合はその必要はありません。

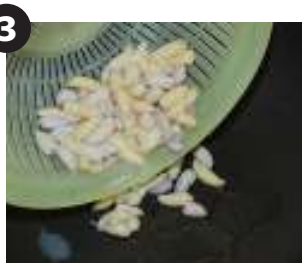
左がサナギで右が幼虫です。特に分ける必要はありません。

2



蜂の子をザルに入れ、軽く水で洗います。

3



フライパンにサラダオイルを引き、最初は弱火で少しずつ炒めます。

※強火だと蜂の子がふくらんで破裂してしまいます。

4

やや炒まったところで塩を入れ、お好みの分量で味つけします。

※甘露煮の場合は砂糖醤油で煮詰めます。

5

焦げ目がついてきたら火を強くしてかまいません。
お好みの固さになったら火を止めてできあがりです。

はちみつの仲間は元気の源！
はちみつ・ローヤルゼリー・プロポリス・蜂の子

はちみつ家 検索

ミツバチと共に90年
鈴木養蜂場

〒382-0082 長野県須坂市中町 222-3
TEL 026-245-0379
URL http://www.はちみつ.net