

# 藤の実

藤棚の下を歩いていると大きなそら豆のような実がぶら下がっています。藤の実です。



知らなかつたのですが、火を通して煎り豆（マメ科なので）にして食すとおいしいのだそうです。ただ、レクチンなどの有毒成分が含まれるため、少しだけ楽しむようにした方がよいとのことです。

沈思する場所藤の実の下にあり 百合山羽公