

旬の野菜をおいしく食べよう!

日本人が大切に育てた元気野菜
ししとうがらし

獅子唐辛子を食べよう。

じりじりとした日差しの中、食欲のなくなる暑い夏におすすめの夏野菜は獅子唐です。ちっちゃいけど丸ごとかじれば口に広がるほろ苦さと爽やかな香りが特徴です。先端が獅子の頭になっている事から獅子唐と呼ばれるようになりました。皆さんは獅子唐を食べた時に激辛の獅子唐にあたった事はありませんか？獅子唐は栽培条件によって辛味が出たり出なかったりします。大学の教授の方なども研究されているみたいですが、現時点では答えはでていないそうです。



選び方

緑色が濃く、細くて小さめのものを選びましょう。

獅子唐辛子とじゃがいもの甘辛炒め



材料&作り方 (4人分)

- 1.獅子唐辛子 (12本) はヘタを切り、竹串などで数ヶ所穴をあける。
- 2.じゃがいも (150g) は2cm角に切り、ゆでておく。
- 3.コチュジャン (小さじ2)、砂糖 (大きじ1)、酒 (大きじ2)、しょうゆ (大きじ2) を入れて混ぜ合わせる。
- 4.熱したフライパンにごま油 (大きじ1) を入れ、2を入れてきつね色になるまで炒める。
- 5.4のフライパンにちりめんじゃこ (大きじ3) を入れてカリカリになるまで炒める。
- 6.5のフライパンに1を入れて炒め、3を入れて炒め合わせる。
- 7.器に6を盛りつけ、糸唐辛子 (適量) をのせる。



スタイリスト/小菅聖子

feast