

JA越智今治女性部玉川支部 「甘長とうがらし」レシピ



☆みそ味のホイル焼き（アルミカップ8個）☆

- ・甘長とうがらし・・・4～5本
- ・みそ・・・大さじ2
- ・玉ねぎ・・・1/2個
- ・砂糖・・・大さじ1
- ・油揚げ・・・1枚
- ・酒・・・大さじ2
- ・ピザ用チーズ・・・適量
- ・こめ油・・・適量
- ・ミニトマト・・・4個



- ①甘長とうがらし、玉ねぎ、油揚げを千切りにします。
 - ②フライパンに、こめ油をひいて玉ねぎと油揚げを炒め、玉ねぎがしんなりしたら、甘長とうがらしを入れてさらに炒めます。
 - ③みそ、砂糖、酒を混ぜ合わせたものを②に入れ、混ぜ合わせます。
 - ③火を止め、アルミカップに入れ、半切りにしたミニトマト、チーズをのせて、200℃のオーブンで7分ほど焼きます。チーズに焦げ目がついたら、出来上がり。
- *和と洋が混ざって、と〜っても美味しいのでぜひ作ってみてください。

☆甘長とうがらしピザトースト（2人分）☆

- ・甘長とうがらし・・・2本
- ・ピザ用チーズ・・・15g
- ・食パン・・・6枚切2枚
- ・マヨネーズ・・・大さじ3
- ・ミニトマト・・・2個
- ・ケチャップ・・・大さじ3



- ①マヨネーズとケチャップを混ぜてソースを作り、食パンに薄くぬる。
 - ②甘長とうがらしと具材をお好みの大きさに切り、食パンに飾る。
 - ③②の上に、チーズをのせてトースターで5分焼いて出来上がり。
- *具材は色々つけて試してください。甘長とうがらしは必ずのせてね。
*市販のピザソースを使っても美味しいです。忙しい朝食にピッタリです。

☆甘長とうがらしのソーセージ天ぷら☆

- ・甘長とうがらし・・・2本
- ・米粉入り天ぷら粉・・・適量
- ・魚肉ソーセージ・・・2本
- ・こめ油・・・適量

- ①甘長とうがらしのヘタを取り除き、水洗いする。
 - ②種を取り除き、魚肉ソーセージを入れる。
 - ③米粉入り天ぷら粉を冷水に溶き、衣を作ってつける。
 - ④こめ油を170～180度に熱し揚げる。
- *熱々の揚げたてが美味しいよ。やけど注意！
*半分に切って、衣をつけて揚げる天ぷらもオススメ。



★甘長とうがらしのぶた玉丼（2人分）★

- ・甘長とうがらし・・・5本
- ・玉ねぎ・・・1/2個
- ・豚肉・・・200g
- ・卵・・・2個
- ・しいたけ・・・2枚
- ・ご飯・・・300g
- ・だし・・・200cc
- ・しょうが・・・ひとかけ
- ・しょうゆ・・・大さじ3
- ・砂糖・・・大さじ2
- ・片栗粉・・・小さじ1と1/2



- ①甘長とうがらしを千切りにし、豚肉は小さめに切る。
- ②鍋に油をひいて、しょうがのみじん切りと豚肉を入れて炒める。火が通ったら、甘長とうがらし、玉ねぎ、砂糖大さじ1を入れて炒め玉ねぎがしんなりしてきたら、しいたけを加え炒める。
- ③だし、しょうゆ、残りの砂糖大さじ1を加える。
- ④材料に味がついたら、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑤卵を溶いて、鍋に回し入れる。
- ⑥卵に火が通ったらご飯にかけて出来上がり。

*甘長とうがらしの種も一緒に食べても美味しいので、取らなくてもOK♪

★甘長とうがらしのちりめんマヨネーズ（2人分）★

- ・甘長とうがらし・・・4本
- ・ちりめん（小さめ）・・・20g
- ・マヨネーズ・・・30g
- ・ピザ用チーズ・・・30g



- ① 甘長とうがらしのヘタを取り縦半分切る。
- ② 切り口にちりめん、マヨネーズ、チーズの順にのせる。
- ③ ②を皿に載せ、ラップを軽くかけ、レンジで、500W2分ほど温めて出来上がり。

*お子様でもパクパク。ご飯がすすみます！（ビールも！！）



甘長とうがらしの種は、一緒に食べても苦くないんですよ〜。種も一緒に調理してみてください。美味しいのでいっぱい食べてね。