

☆JA越智今治女性部フレッシュ16支部☆

「甘長とうがらし」 レシピ



☆甘長とうがらしの牛肉ぐるぐる巻き（2人分）☆

- ・甘長とうがらし・・・小4本
- ・牛バラ薄切り肉・・・80g
- ・片栗粉・・・・・・・・大さじ1～2
- ・焼肉のタレ・・・・・・・・大さじ1～2
- ・油・・・・・・・・大さじ1
- ・レタス・ミニトマト・適量



- ① 甘長とうがらしに牛肉を巻き、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油をひき①を回しながら焼く。火が通ったら、焼肉のタレを絡ませる。
- ③ 器に盛り、レタス・ミニトマトを添える。

*甘長ししとうの種は取らずにそのままお肉を巻いてください ね(#^.^#)

☆豚肉と甘長とうがらしのスイチリ炒め（2人分）☆

- | | | |
|-------------------|---|---------------------|
| ・甘長とうがらし・・・80g | A | ・スイートチリソース・・・大さじ2 |
| ・豚こま切れ肉・・・150g | | ・ケチャップ・・・・・・・・小さじ1 |
| ・にんにく・・・・・・・・1/2片 | | ・みりん・・・・・・・・小さじ1 |
| ・塩・コショウ・・・各少々 | | ・しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/2 |
| ・片栗粉・・・・・・・・適量 | | |
| ・オリーブオイル・・・大さじ1 | | |

- ① Aを混ぜ合わせておく。
- ② 甘長とうがらしは、縦半分に切り、種を取って乱切りにする。
- ③ 豚肉は大きければ食べやすい大きさに切り、塩・コショウ・片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにオリーブオイル大さじ2/3を入れて中火に熱し甘長とうがらしを炒めて、いったん皿に取り出す。
- ⑤ 同じフライパンに残りのオリーブオイルとにんにくを入れて、塩・コショウを加えて炒める。
- ⑥ ③の甘長とうがらしを戻し入れ、Aを加えて炒め合わせて完成。



*スイートチリソースとは、エスニック風味のソースで、生春巻き・唐揚げ・エビチリなどにも使える万能調味料です。ピリツとした辛味と甘みが絶妙です！

☆甘長とうがらしとちりめんじゃこの炒めもの（2人前）☆

・甘長とうがらし・・・80g ・めんつゆ・・・大さじ1/2
・ちりめんじゃこ・・・10g ・ごま油・・・大さじ1/2



- ① 甘長とうがらしを立て半分に切って、種を取り斜めに切る。
- ② フライパンにごま油をひいて、甘長とうがらしとちりめんじゃこを炒める。
- ③ 軽く火が通ったら、めんつゆを加えて炒め合わせて完成。

ササッと簡単にできるのでお弁当やあと1品という時にぜひ作ってみてください(^-^*)

☆甘長とうがらしと塩昆布のおにぎり（4個分）☆

・甘長とうがらし・・・小2本 ・塩昆布・・・20g
・ごはん・・・お茶碗2杯分 ・ごま油・・・少々



- ① 甘長とうがらしを5ミリ角に切って、2分ほど塩茹でをして水をきる。
- ② ごはんに①と塩昆布・ごま油を加えて混ぜて、4等分にしておにぎりにする。

☆焼き甘長とうがらしのおろし和え（4人分）☆

・甘長とうがらし・・・10本 ・ごま油・・・小さじ1
・大根・・・10cm ・塩・・・少々
・ポン酢・・・適量



- ① 甘長とうがらしのへたを切り落とし、竹串を使って種を取り除く。
- ② 甘長とうがらしに味がしみ込みやすいように竹串で穴をあける。
- ③ フライパンにごま油を入れ甘長とうがらしを焼く。
- ④ 焼けた甘長とうがらしをキッチンバサミで食べやすい大きさに切って器にもり、大根おろしを軽く絞ってポン酢で和える。

*お好みで一味唐辛子をかけてください。

☆甘長とうがらし入り簡単中華風卵スープ（4人分）☆

・甘長とうがらし・・・3～4本 ・中華だし・・・小さじ3～4
・玉ねぎ・・・1/6個 ・塩コショウ・・・少々
・卵・・・1個 ・水・・・800ml
・ごま油・・・適量



- ① 鍋に水と中華だしを入れて火にかけます。
- ② 玉ねぎを薄くスライスし①の鍋に入れて沸かします。
- ③ 甘長とうがらしを斜め切りにし鍋に入れ、塩コショウで味をととのえます。
- ④ 卵を溶いて鍋に静かに流したら火をとめます。
- ⑤ 卵をかき混ぜ固まったら器に盛り付け、ごま油を数滴たらして完成。

*お好みで一味唐辛子をかけてください。

