



## ☆JA越智今治女性部乃万支部☆

### 「甘長とうがらし」 レシピ



#### ☆甘長とうがらしの肉巻き（4人分）☆

- |              |                |
|--------------|----------------|
| ・甘長とうがらし・20本 | ・塩こしょう・少々      |
| ・豚バラ肉・・・400g | ・こめ油・・・大さじ1    |
|              | ・めんつゆ・・・1/2カップ |
|              | ・いりごま・・・少々     |



- ① 甘長とうがらしは、さっと洗いキッチンペーパーで水気を拭き取り、楊枝で数カ所穴をあけます。
- ② 豚バラ肉は塩コショウをし①に巻いていきます。
- ③ フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして焼き色がつくまで回しながら焼きます。
- ④ めんつゆを流し入れ、味を絡ませます。お皿に盛り付けていりごまを振って完成です。

**\*食べ応え抜群のおかずになります。お弁当にもおすすめです(#^#)**

#### ☆甘長とうがらしと厚揚げの煮びだし（4人分）☆

- |                 |   |                |
|-----------------|---|----------------|
| ・甘長とうがらし・・・150g | A | ・水・・・200ml     |
| ・厚揚げ・・・120g     |   | ・顆粒和風だし・・・小さじ1 |
| ・こめ油・・・小さじ2     |   | ・砂糖・・・小さじ2     |
| ・かつお節・・・2g      |   | ・酒・・・小さじ2      |
|                 | B | ・しょうゆ・・・大さじ1   |
|                 |   | ・みりん・・・小さじ2    |



- ① 甘長とうがらしのヘタを取り、大きめの斜め切りにします。
- ② 厚揚げは半分に切り、さらに1cm幅に切ります。
- ③ フライパンにこめ油を中火で熱し、①と②を加えて炒めます。
- ④ 甘長とうがらしがしんなりしたらAを加え、ひと煮たちさせ落とし蓋をします。10分ほど中火で煮ます。
- ⑤ 落とし蓋を取って、Bを加え煮汁が半分程度になるまで強火で煮て、最後にかつお節を入れて混ぜ合わせて完成です。

#### ☆甘長とうがらしとちりめんの炒め物（4人前）☆

- |                |              |
|----------------|--------------|
| ・甘長とうがらし・・・10本 | ・酒・・・大さじ1    |
| ・ちりめん・・・40g    | ・砂糖・・・大さじ1   |
| ・こめ油・・・適量      | ・みりん・・・大さじ1  |
|                | ・しょうゆ・・・大さじ2 |



- ① 甘長とうがらしのへたを取り、縦半分に切り種を取り大きめの斜め千切りにします。
- ② フライパンにこめ油をひいて、中火で熱します。
- ③ 甘長とうがらし、ちりめんを1～2分しんなりするまで炒めます。
- ④ 酒・砂糖・みりん・しょうゆを加え汁気がなくなるまで強火で炒めて完成です。

**\*ちりめんは多く入れていますが、お好みの量でOKです。(^^)**

## ☆甘長とうがらしのピリ辛炒め（4人分）☆

・甘長とうがらし・・・10本	A	・味噌・・・大さじ1
・豚小間切れ肉・・・250g		・酒・・・大さじ1
・豆板醤・・・小さじ2		・砂糖・・・小さじ1
・ごま油・・・小さじ2		



- ① 甘長とうがらしはへたと種を取り、乱切りにします。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせておきます。
- ③ フライパンにごま油をひいて中火で熱し、豚小間切れ肉、豆板醤を入れて炒めます。
- ④ 豚肉の色が変わってきたら②を入れて中火で炒めます。全体に味がなじんだら甘長とうがらしを入れて、さらに1分ほど炒めて完成です。

**\*ササっとできて、主食のおかずになります♪**

## ☆甘長とうがらしフライ・タルタルソース添え（4人分）☆

・甘長とうがらし・・・11本	・小麦粉・・・適量
・合い挽きミンチ肉・・・300g	・卵・・・1個
・パン粉・・・大さじ2	・パン粉・・・適量
・牛乳・・・大さじ1	《タルタルソース》
・片栗粉・・・小さじ1	・ゆで卵・・・5個
・こめ油・・・適量	・らっきょう・・・80g
	・マヨネーズ・・・お好みの量
	・塩コショウ・・・適量



- ① 甘長とうがらし3本をへたと種を取り、みじん切りにします。残りの8本は、上部のへたを取って中にお肉が入るようにします。
- ② ボウルにみじん切りの甘長とうがらし、合い挽きミンチ肉、牛乳に浸したパン粉、片栗粉、塩コショウを入れてよく混ぜ合わせます。
- ③ ナイロン袋に②を入れて、絞り入れやすいように下を三角に切ります。甘長とうがらしに絞りいれます。
- ④ ③に小麦粉、卵、パン粉の順につけてこめ油で揚げます。
- ⑤ ゆで卵、ラッキョウをみじん切りにして、マヨネーズと塩コショウで味付けしてタルタルソースを作ります。お皿に盛り付けて完成です。

《ポイント》

**\*衣がつきにくいので、小麦粉と卵を混ぜてつけるとパン粉がつきやすいですよ(\*^-^\*)**

**\*甘長とうがらしは、大きめを使うとお肉が入れやすいです。**

**\*種は、割りばしなどで取ってください。**

## ☆甘長とうがらしのグラタン（4人分）☆

・甘長とうがらし・・・150g	・じゃがいも・・・250g
・にんにく・・・1片	・バター・・・10g
・角切りベーコン・・・100g	・塩・・・少々
・塩コショウ・・・適量	・生クリーム・・・100ml
・オリーブ油・・・小さじ1	・ピザ用チーズ・・・適量

- ① 甘長とうがらしはへたと種を取り、1cm幅の輪切りにします。にんにくはみじん切りにします。
- ② フライパンにオリーブ油をひいて熱し、にんにく、角切りベーコン、甘長とうがらしを炒め、塩コショウで味付けをします。
- ③ ジャガイモは皮を剥き茹でます。そのまま鍋で水を捨てて、マッシャーで潰します。
- ④ ③にバター、塩、生クリームを加え弱火で混ぜて、②を加えてさっと混ぜる。
- ⑤ 耐熱皿に④を入れてピザ用チーズをのせてオーブントースターで10分焼きます。チーズに焦げ目がついたら完成です。

\*マカロニや季節のお野菜をたくさん入れて作って下さいね♪



☆甘長とうがらしは、JAおちいまばり管内で栽培されている今一押し野菜です。見た目とは違って、甘くて美味しい野菜です。色々お料理して、たくさん食べてくださいね。

☆栄養もバッチリ！ビタミンC、ビタミンE、βカロテンなどが入っています。

☆今回のレシピでは、種を取るとありますが、取らなくても苦くないのでそのままでも調理できます。試してみてくださいね(\*^-^\*)