

試してみて!

滋賀の伝統食材

第45回 杉谷とうがらしの豚肉巻き

杉谷とうがらしは、甲賀市甲南町の杉谷地区で明治以前から栽培されてきた伝統野菜です。形はししとうに似ていますが、皮が薄くて辛味やくせがなく、地元では焼き物や炒め物の他、サラダなど幅広く料理に利用されています。



1097

毎週
企画

滋賀県 JAこうか

杉谷とうがらし

140g前後(7~10本)

甲賀市甲南町杉谷地区でのみ栽培されています。皮が薄く、癖がなく食べやすいとうがらしです。

本体 **198**円
(税込 214円)

作ってみて!

《材料》(2人分)

1097 杉谷とうがらし …… 140g(7~10本)

1123 産直 平牧三元こめ育ち豚うす切(バラ)
…………… 160g

塩・胡椒 …… 各少々

片栗粉 …… 適量

サラダ油 …… 大さじ1

A みりん …… 大さじ1 おろし生姜 …… 10g
醤油 …… 大さじ2

《作り方》

- ① とうがらしはヘタを取って洗いし、水気をきる。豚肉は広げて軽く塩・胡椒し、とうがらしの本数に合せて等分する。
- ② 豚肉の端にとうがらしを置いて斜めに巻き、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、②を転がしながら焼く。肉に火が通ったら混ぜ合わせたAを加えて煮絡める。

