

試してみて!

滋賀の伝統食材

第21回 杉谷とうがらしとちりめんじゃこの甘辛炒め

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。皮が薄くて辛味や癖がなく、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。



1033 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!

手早く作れるとうがらしの炒め煮。辛くないのでお子さまもご飯がすすみます。

《材料》

(2人分)

1033 杉谷とうがらし …… 140g

312 ちりめんじゃこ …… 15g

ごま油 …… 小さじ2

A 753 だししょうゆ …… 大さじ1

砂糖・みりん …… 各小さじ1

水 …… 大さじ2

《作り方》

- 1 とうがらしはヘタを切り落とし、食べやすい大きさに切りそろえる。
- 2 フライパンに油を熱し、とうがらしとちりめんじゃこを入れてさっと炒める。Aを加えて煮汁がなくなるまで炒め煮する。

