

# 焼きししとうのおかか梅肉和え

## 《今回の多摩市産》

・ししとう



ナス科で、ビタミンCとカロチンを多く含む野菜。

多摩市では、ししとう、甘長、万願寺とうがらしなど、いろいろな種類が栽培されています。たくさん手に入ったときは、「きれいに洗い水けを取って冷凍保存がおすすめ」と農家さん。冷凍のまま細かく刻んで煮物や汁物の具にそのまま使えるそうです。

・梅干し

昨年のことですが、わたしが借りている畑では、なにしろ「ししとう」や「甘長」がたくさん収穫できました。もう採れすぎでどうしよう・・・と困ったくらい(笑)秋まで収穫が続いたので、天ぷら、きんぴら風など、相当毎日食べました。

今回は手間もかからずたくさん使えてできるレシピ。梅肉だれは冷蔵庫にストックしておけば、いろいろな和え物にも使えます。時短レシピになりますよ。

## 《材料(2人分)》

・ししとう	: 20本		
・梅干し	: 1粒	・酒	: 小さじ1
・削り節	: 4g	・しょうゆ	: 小さじ1/2
・油	: 小さじ1	・みりん	: 小さじ1

## 《作り方》

- ① ししとうはヘタを切り、縦半分に分けてから中の種を取り出し、布巾で水気を拭く。
- ② 梅干しは種を取り出し、包丁で叩いて潰し、削り節半分と分量の調味料を合わせておく。
- ③ オーブントースターや魚焼きグリルにアルミホイルを敷き、①のししとうに分量の油を絡めて弱火で3~4分程度、軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ④ ③の熱いうちに②の梅肉だれで和え、器にこんもりと盛る。残りの削り節を添える。



レシピ提供: Ami.Kobayashi

発行: 多摩市の農産物応援サイト agriagri

<http://www.seeds-tama.com/agriagri>

※無許可での複製、配布を禁じます。