

# 6月 万願寺唐辛子

万願寺唐辛子は、伝統的な「京野菜」のひとつで、約80年前、京都の舞鶴市万願寺地区で生まれました。木津川市では、ハウスや路地で栽培されています。肉厚で大きな万願寺唐辛子は、「とうがらしの王様」と呼ばれています。



## 万願寺唐辛子の炊いたん

### 材料（4人分）

- 万願寺唐辛子 ……60g
- ちりめんじゃこ ……12g
- いりごま ……小さじ1
- 砂糖 ……小さじ1
- 油 ……適量
- 濃口しょうゆ ……小さじ1/2
- みりん ……小さじ1/2
- 水 ……適量
- ごま油 ……少々

### 作り方

- ① 万願寺唐辛子はへたと種を取り、食べやすい大きさに切る。
- ② なべに油を熱し、ちりめんじゃこ、万願寺唐辛子を入れて炒める。
- ③ ②に砂糖、みりん、しょうゆ、水を加えてさっと煮る。
- ④ ③にごま油とごまを加える。

万願寺唐辛子には、おなかをきれいにそうじしてくれる食物繊維がピーマンの約3倍も含まれています。ご家庭でも旬の味覚を味わってください！

