

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！



©木津川市