



南国こうちの ししとう

国産ししとうの約5割が高知県で生産されています。

ししとうは体内でビタミンAに変わるβカロテン、ビタミンC、カリウムを豊富に含む風味豊かな緑黄色野菜です。

切らずにそのまま食べられるので、焼きもの、炒めもの、揚げものなど幅広く利用できます。

栄養豊富なししとうを積極的に食卓に取り入れるようにしましょう。

発行：南国市営農改善会生活部会
 (JA南国市・JA十市・JA長岡・NOSAI土佐)
 南国市・高知県中央東農業振興センター

超簡単ししとう丼



材料 4人分

- ししとう ……32～40本
- 刻みのり ……適量
- 焼肉のタレ ……適量
- ゴマ油 ……小さじ2
- ごはん…茶わん4杯分

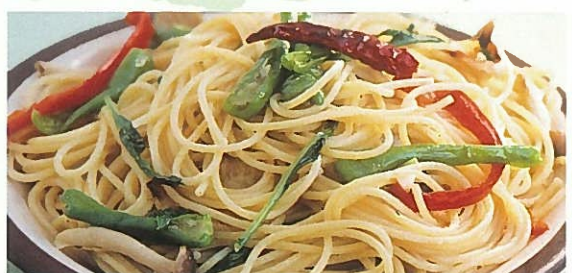
作り方

- ①ししとうはへたをとり、塩ゆでする。
- ②フライパンにゴマ油を熱し、ししとうをさっと炒め、焼肉のタレをからめる。
- ③ごはんをよそって、炒めたししとうを並べ、その上からタレをまわしかける。
- ④トッピングのにりをちらす。

コツ・ポイント

焼肉のタレは、お好みで。トッピングにごまやきざみ生姜もおすすめ。また、しらす、にんにくと一緒に炒めても美味です。手早く作るのがポイント。ししとうは網で焼いてもおいしい。

ししとう入りペペロンチーノ



材料 4人分

- | | |
|-----------------|----------------|
| スパゲティー ……400g | オリーブ油 ……適量 |
| かぶ ……1～2コ | 醤油 ……小さじ4 |
| ししとう ……12～20本 | バター ……小さじ4 |
| しめじ ……少々 | 塩・コショウ ……適量 |
| パプリカ(赤or黄) ……1コ | にんにく ……4片 |
| 水菜 ……少々 | 唐辛子(種をとる) ……8本 |
| ベーコン ……4～8枚 | |

作り方

- ①お湯が沸騰したら濃い目の塩でスパゲティーをゆでる。
- ②にんにくはみじん切り、かぶは薄めの半月切り、パプリカは太めの千切り、ししとうはへたをとり、縦半分になり、ベーコンは2cmほどに切る。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、かぶを両面カリッと焼き、一度皿にとっておく。
- ④同じフライパンにバターとにんにくと唐辛子を炒め、香りがでたらししとう・しめじ・パプリカ・ベーコンを入れて炒め、塩・コショウ・醤油で味付けをする。
- ⑤スパゲティーとかぶをフライパンに入れて味をからませる。5cmほどに切った水菜を最後に入れて混ぜ合わせる。