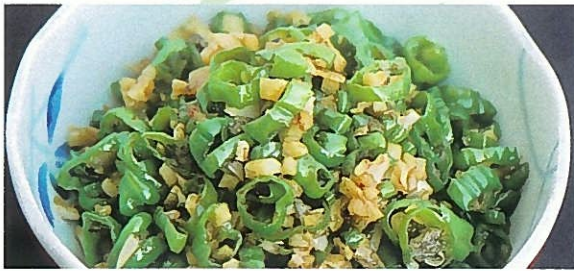


## ピリ辛ししとう



### 材料 4人分

ししとう ……………20～30本  
 にんにく(みじん切り) ……4～5片  
 一味唐辛子 ……………大さじ1～2  
 ゴマ油 ……………大さじ2～3  
 醤油 ……………大さじ3～4

### 作り方

- ①ししとうはへたをとり、薄めの輪切りにする。(はさみを使うとより早いです)
- ②フライパンにゴマ油を熱し、刻んだにんにくを炒める。
- ③ししとうを加え、しんなりするまで炒め、色が変わってきたら醤油、一味唐辛子を混ぜる。

## ししとうの詰め揚げ



### 材料 4人分

|                  |   |
|------------------|---|
| ししとう(Lサイズ) ……24本 | A |
| にんじん ……………1/3本   |   |
| 玉ねぎ ……………1/3コ    |   |
| 鶏ひき肉 ……………200g   |   |
| 片栗粉 ……………小さじ3    |   |
| 塩・コショウ ……………少々   |   |
| 小麦粉 ……………少々      |   |
| 揚げ油 ……………適量      |   |
| 醤油 ……大さじ2        |   |
| みりん ……大さじ1       |   |
| 酒 ……大さじ1         |   |
| 酢 ……大さじ1         |   |
| だし汁 ……大さじ4       |   |

### 作り方

- ①ししとうはへたを付けたまま縦に切れ目を入れて、種をとる。
- ②にんじんと玉ねぎは、みじん切りにする。
- ③鶏ひき肉をボウルに入れて練り混ぜ、粘りが出たら②と塩・コショウ、片栗粉を加えて混ぜ合わせ24等分する。
- ④ししとうの内側に小麦粉を指で薄く付け、ひき肉を詰める。
- ⑤160～170度に熱した油で揚げ、熱うちに混ぜ合わせたAに浸す。

## ししとうとピーマンのチャーハン



### 材料 4人分

|              |               |
|--------------|---------------|
| ししとう ……………6本 | 油 ……………大さじ1   |
| ピーマン ……………2コ | 塩・コショウ ……適量   |
| にんにく ……………1片 | 醤油 ……………小さじ1  |
| ごはん ……茶わん4杯分 | 七味唐辛子 ……お好みで  |
|              | 紅生姜 ……………お好みで |

### 作り方

- ①ししとうは小口切り、ピーマンは種とへたをとり、1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、にんにくを炒める。香りが出てきたら、ししとう・ピーマンを加え炒める。塩・コショウをし、下味をつける。
- ③ごはんを加えて炒める。全体に火が通ったら醤油を加え、塩・コショウで味を整える。
- ④皿に盛り、お好みで七味唐辛子をふり、紅生姜をそえる。

※ひき肉、にんじんを加えると色どりもよく、ジューシー。コショウはひかえ目に。

## ししとうのチーズフライ



### 材料 4人分

ししとう(Lサイズ) ……32本  
 プロセスチーズ ……100g  
 小麦粉 ……………適量  
 卵 ……………3コ  
 パン粉 ……………適量  
 塩・コショウ ……………少々

### 作り方

- ①ししとうはへたをとり、縦に2/3くらいまで切込みを入れる。チーズを拍子切りに切りわけ、ししとうに入れる。
- ②ビニール袋に小麦粉と塩・コショウを入れてししとうにまんべんなくまぶし、溶き卵をつける。\*2回やると衣がはがれにくい。
- ③パン粉をつけ、170～180度の油できつね色になるように揚げる。