

万願寺唐辛子、その深遠なる世界！

オーガニックファーマーズ朝市村
レシピ第16号 2019.
created by gonyoken.com

奥深い味わいと懐の深さを、あなたはまだ知らない



絶品！ 万願寺唐辛子とエビのペペロンチーノ風

<材料>2人分

・万願寺唐辛子	6本(120g)程度
・唐辛子	1本
・むきえび	12尾程度
・ニンニク	1片
・スパゲッティ	180g
・オリーブオイル	大さじ2
・酒	大さじ1
・塩	(a)大さじ1 (b)小さじ1

ピーマンみたいに使っちゃって！

<手順>

- 1.えびは背わたを取り、片栗粉と酒少々を揉み込んで流水で洗い、万願寺唐辛子はヘタ、種、ワタを取り斜め切りに。
- 2.スパゲッティは塩(a)を入れて表示より1分短くゆで、水分が残る程度に軽く水切りします。
- 3.フライパン（以下フ）に潰したニンニクを入れ、フを傾けて油で揚げるように弱火にかけ、泡が出たら箸で細かく裂き、唐辛子、1、塩(b)、酒を入れ、エビに火が通ったら火を止めて2を加え、フを振って全体をあえます。

万願寺唐辛子は野菜界の立川談志です！ 伝統的な料理も革新的な料理も最高！！



クタクタ煮びたし

万願寺唐辛子6本を種ごと小口切りにし、ごま油で炒め、だしをヒタヒタに注ぎ、しょうゆ大さじ1.5、みりん小さじ1、蜂蜜小さじ1を入れ、沸騰したら弱火にして、クタクタになるまで煮ます。**常備菜にもお弁当にも。**



超簡単丸ごとチーズ焼き

耐熱皿に万願寺唐辛子をのせ、魚焼きグリルかオーブントースターで焦げ目がつくまで焼いて、返してもう片面も焼き、取り出して溶けるチーズをのせ、再加熱してチーズが溶けたら塩コショウで完成。



豆腐入り鶏肉詰め

1.万願寺は縦半分に切り（種・ワタは取らず）内側に小麦粉をふる 2.鶏挽肉100gと、水切りした豆腐・塩、各少々をよく混ぜ1に詰め、油を敷いたフライパンで両面焼き、蓋をして蒸し焼きにした後、しょうゆ大さじ1、蜂蜜小さじ1、酒大さじ1で煮からめます。

野菜たっぷりのレシピをブログでご紹介！

「ゴニョゴニョ研究室」で検索！

<https://gonyoken.com>

Twitter:@kayozou3822



<https://gonyoken.com/category/000king>

誰か私に座布団ちょうだい！



ボランティア森