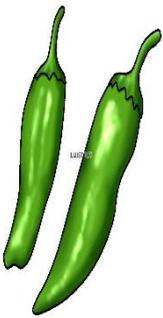


梅雨があけたら夏本番。今年の夏も暑くなりそうです。太陽の光をいっぱい浴びたカラフル夏野菜たちが私たちの手元に届き始めました！



今月取り上げる野菜は“万願寺とうがらし&伏見とうがらし”です。どちらも京野菜で、トウガラシという名前がついていますが、辛みが無いのが特徴です。どちらもビタミンA、ビタミンCが豊富で夏バテ防止にピッタリ！油と一緒に摂るのがオススメです！

どちらが届いても調理方法にそう変わりはないと思いますが、せっかくなのでこの2つのトウガラシの違いを簡単に紹介します！まずは見た目。実が太いのが万願寺、細いのが伏見とうがらしです。伏見とうがらしの方が先に登場して、その伏見とうがらしとカリフォルニアワンダーとの自然交雑で、万願寺とうがらしが生まれたのではないかとされています。

万願寺とうがらし、伏見とうがらし、しし唐、ピーマン、これらは全てナス科の植物。子どもたちに敬遠される野菜たちでもあります。

大人はシンプルに焼いただけで美味しい!!のですが…

食べやすくするコツは、調理に油や油脂の含まれた食材を使う、クタクタにやわらかくなるまでよく火を通す、やや濃い目の味付けにする、ことでしょうか。今まで好んで食べなかった人に美味しく食べてもらえるように、レシピを考えました。ぜひ一度お試しください！

## 旬の野菜のレシピ

### ■てりウマ！肉巻き万願寺

味付けは調理用合わせ酢のみ！さっぱりした甘さの照り焼きに!!  
ご飯もお酒もすすむ味です。

弱めの火加減でじっくり火を通すと、お肉もはがれず上手にできますよ～

#### 〈材料〉

豚バラスライス…150～200g

万願寺とうがらし…大6本

調理用合わせ酢…60cc

（お好みで加減してください）

なたね油…適宜



#### 〈作り方〉

1. 万願寺とうがらしはヘタを取り、大きいものは二つに切る。  
（好みですが、種は取らなくてOKです！）
2. 豚バラスライスで①を巻く。
3. フライパンを軽く温めたら火を止め、なたね油をうすく引く。
4. ②の肉の巻き終わりを下にして、フライパンに並べる。
5. 蓋をして、弱めの中火で焼き色がつくまで上下を返しつつ蒸し焼きにする。（動かしすぎるとお肉がはがれるので注意です！）
6. 焼き色がついたら弱火にして、調理用合わせ酢を回し入れる。  
蓋をする。
7. 時々上下を返しながら、じっくり味をからませる。
8. 万願寺とうがらしがクタクタになってきたら蓋を取り、汁気なくなるまで中火で煮詰める。