

# 京野菜

## わくわくレシピ

No. 16

市民しんぶん北区版  
平成 23 年 8 月号に掲載

### 万願寺とうがらしと長なすのうま煮

ざいりょう (4人分)

- |            |       |      |       |
|------------|-------|------|-------|
| ★ 万願寺とうがらし | 200 g | ★ 醤油 | 大さじ 5 |
| ★ 長なす      | 中 3 本 | ★ 砂糖 | 大さじ 1 |
| ★ 天かす      | 50 g  | ★ 酒  | 大さじ 3 |
| ★ いりごま     | お好みで  |      |       |
| ★ ごま油      |       |      |       |

(サラダ油でも可) 大さじ 3

### つくりかた

- ① 万願寺とうがらしのヘタを取り、中の種を出す。
- ② ①をさっと水洗いし、食べやすい大きさに手でちぎる。
- ③ 長なすのヘタを取り、縦に半分に切り、一口サイズに切る。
- ④ ③をさっと水に通し、あくをとる。
- ⑤ フライパンに②と④を入れ、上からゴマ油をかけ炒める。
- ⑥ しんなりしてきたら調味料 A を入れ、ふたをして 5 分。
- ⑦ 天かすを入れ、フライパンを振り全体に天かすをからめる。
- ⑧ 再度ふたをして弱火で 5~6 分、味がしみ込んだらできあがり。皿に盛りつけていりごまを振る。

★天かすが万願寺とうがらしと長なすにからまり野菜のうまみを逃がしません。調味料が先に来て後から野菜のおいしさがジワ〜と出てきます。

〈京野菜料理 ke-ko〉



### 野菜のひとりごと

甘いとうがらしができたのは明治初期で、一般家庭へ普及したのは戦後です。京都では伏見甘・田中・鷹峯等の種類が古くから作られています。

