

# 京てまりレシピ

## 京野菜のあっさり煮

### 材料

京てまり、鷹峰とうがらし、賀茂なす、ズッキーニ（きゅうりでも可）、たまねぎ、えだまめ、オリーブオイル、にんにく、ワインビネガー

### 作り方

- ① なすは3cm角に切って、油で揚げておく。
- ② えだまめは塩茹でしておく。
- ③ 鷹峰とうがらし、ズッキーニ、たまねぎは、2～3cm角にしておく。
- ④ 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、にんにくのみじん切りを入れて炒める。そこへたまねぎを入れて少し炒め、京てまり、鷹峰とうがらし、なす、ズッキーニ、えだまめを加えて最後にビネガーを入れ、塩コショウで味を整える。

## 京てまいと卵の炒め物

### 材料

京てまり、卵、にんにく、バター、オリーブオイル、バジル（あれば）

### 作り方

- ① 京てまりは2～3cm角にしておく。
- ② フライパンにバターを入れて火にかけ、溶き卵を入れてふわっと炒まったらいったん取り出す。
- ③ ②のフライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて炒め、トマトを加えて塩コショウし、さっと炒めて卵を戻して混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛って、バジルを散らす。

## ×モ

京てまりの特長のひとつに、種が無いことが上げられます。従って、レシピのように料理に使う際、種を取らずにそのまま使うことができます。また、味にこくがあることから、トマトピューレにしても非常に美味しく、工夫次第で利用の幅はいくらでも広がります。

もちろん、生でもおいしく食べていただけます。ガラスの鉢やグラスにクラッシュアイスを入れ、湯剥きして冷やした京てまりをのせて、デザートにも。