

# 京野菜

## わくわくレシピ

No. 3

市民しんぶん北区版  
平成22年7月号に掲載

### 柘野とうがらしとえびのあわせ蒸し

#### ざいりょう (4人分)

- ★ 柘野とうがらし 10本
- ★ むきえび 200g
- ★ 塩 少々
- ★ 酒 大さじ1
- ★ だし醤油 大さじ1
- ★ 小麦粉 少々
- ★ 花かつお・テンメンジャン甜麵醬 お好みで

#### つくりかた

- ① むきえびをさっと洗い、軽く湯がく。
- ② ①に塩・酒・だし醤油を加え、よくすりつぶす。
- ③ とうがらしを切り離さないよう、縦半分に切れ目を入れる。
- ④ ③の内側に小麦粉を軽く振っておき、その中に②を入れる。
- ⑤ ラップで1本ずつ巻き、レンジで1～2分加熱したらできあがり。
- ⑥ 少し冷まし、一口大に切り、お好みで花かつお・甜麵醬を付けてお召し上がりください。



#### 野菜のひとりごと

万願寺とうがらしとよく似ていますが、肩の部分があるので、種も少なく甘みがありジューシーです。おもに柘野地域で栽培され、自家採種されています。

