

## 「京唐菜」かんたんレシピ

京唐菜は、**葉や茎を食用とするとうがらし**です。

生のときは、とうがらし特有の苦味、えぐみがありますが、調理（熱処理）すると消えるので、こまつ菜など他の青菜類と同じように扱えます。

**夏が旬になる**ため、栄養価も夏場のほうれんそうに比べて**ビタミンCやカルシウムが豊富**です。夏場に不足しがちな青菜類の仲間に加えてみてください。

### 京唐菜の『和風炒め』

生のままの京唐菜を2～3cmに切り（軸は切り落とす）、油少々を熱したフライパンで炒める。火が通り掛けたらめんつゆ（2倍希釈のもの）を加え炒める。しんなりしたら完成！

※お好みでちりめんじゃこやツナを入れて！



### 京唐菜の『洋風炒め』

生のままの京唐菜を2～3cmに切り（軸は切り落とす）、油少々を熱したフライパンで炒める。火が通り掛けたらマヨネーズを加え炒める。よく混ぜしんなりしたら完成！

※お好みでハムやベーコン、炒めた挽肉を入れて！



### 京唐菜の『おひたし』

ゆがいた京唐菜を3cmに切る（軸は切り落とす）。よく水にさらしたあと、しっかり水気を切る。ゴマ醤油のタレで和え、仕上げにゴマ油少々で風味づけ。

※ゴマ醤油以外にも、味噌ダレ、中華ダレなどでも！

※にんじんやしいたけ、えのき草などと合わせると彩りよく、もっとおいしくなります。



### 京唐菜の『味噌炒め』

生のままの京唐菜を2～3cmに切り（軸は切り落とす）、ゴマ油少々を熱したフライパンで炒める。火が通り掛けたら田楽みそを加え炒める。しんなりしたら完成！仕上げにゴマを振る。

※お好みでちりめんじゃこや油揚げを入れてもおいしい。なす、ピーマンなどを加えても！



### 京唐菜の『和風キムチ』

京唐菜を熱湯でゆがき、水にさらす（軸を輪ゴムでくくっておくと後の扱いが楽）。水気をしっかり絞ったら、タッパーに入れ、ヒタヒタになるぐらいの海水より濃いめの塩水とキムチの素を入れてタッパーごと冷蔵庫で冷やす。必要な量だけ出して食べる。※だしじゃこ等隠し味になるものを加えたり、好みに合わせて辛さの調整を！



### 京唐菜の『かき揚げ』

生のままの京唐菜を3cmに切る（軸は切り落とす）。小麦粉、卵、水で天ぷら衣を作り、京唐菜とよく混ぜる。160～180℃位の油でひとつかみずつ揚げる。箸で返すとパリッとしたらできあがり！天つゆか塩、山椒塩を添えて食べる。※おつまみにするなら衣に味付けを。

