

夏野菜の香りとピリ辛さが食欲を誘う、野菜のふりかけ



郷土料理 「やたら」

● 材料（4人分）

ぼたんこしょう	・	・	・	中1ヶ	50 ^g	程度
みょうが	・	・	・	4ヶ	40 ^g	〃
丸なす	・	・	・	1/3ヶ	50 ^g	〃
大根みそ漬	・	・	・	30 ^g		〃

《作り方》

- 1, ぼたんこしょう・みょうが・丸なす・みそ漬、をみじん切りにします。
- 2, ボウルに、①を入れ、食べる直前によく混ぜます。
- 3, 好みに応じて量を調整してください。
- 4, 熱々のご飯に乗せて召し上がってください。



ピリッと辛い ぼたんこしょうとなすの

「あぶら味そ」

● 材料（4人分）

ぼたんこしょう	・	・	・	・	大1ヶ	程度
なす	・	・	・	・	2ヶ	〃
砂糖	・	・	・	・	大さじ1	〃
味噌	・	・	・	・	大さじ2	〃
油	・	・	・	・	大さじ3	〃
ゴマ油	・	・	・	・	少々	

《作り方》

- 1, ぼたんこしょう（種を除き）・なす、を1cmくらいの拍子切りにする。
- 2, フライパンに油を引き、温まったら、①を入れて火が通るまで炒めます。
- 3, 火が通ったら、砂糖、味噌、ゴマ油を加えて全体に味が絡むように炒めます。



ぼたんこしょうのほの辛さがあとを引く

「ぼたんこしょうと こうなごのかき揚げ」



《作り方》

- 1, ぼたんこしょうは種を除き、細切りにする。
- 2, さつまいもは、2mm角の細切りにする。
- 3, ボウルに材料全部を入れ、水を加えて、さっくりと混ぜる。
- 4, 180℃の揚げ油に落とし入れカラリと揚げる。

● 材料（4人分）

ぼたんこしょう	・ ・ ・ ・ ・	大1ヶ	程度
こうなご	・ ・ ・ ・ ・	25g	〃
桜えび	・ ・ ・ ・ ・	10g	〃
さつまいも	・ ・ ・ ・ ・	100g	〃
コムギ粉	・ ・ ・ ・ ・	1カップ	

「ぼたんこしょうとサヤインゲンのピリ辛いため」



● 材料（4人分）

ぼたんこしょう	・ ・ ・	大1ヶ(約80g)	程度		
サヤインゲン	・ ・ ・	30本(200g)	〃		
鶏ささ身	・ ・ ・	4本	〃		
A	}	赤みそ	・ ・ ・ ・ ・	大さじ2	〃
		豆板醤	・ ・ ・ ・ ・	小さじ1	〃
		酒	・ ・ ・ ・ ・	大さじ3	〃
		しょうゆ	・ ・ ・ ・ ・	大さじ3	〃
		砂糖	・ ・ ・ ・ ・	大さじ3	〃
塩		コショウ		サラダ油	

《作り方》

- 1, ぼたんこしょうは5mm巾の短冊切りにする。ささ身は厚みを半分まで切って観音開きにして広げ、斜めの細切りにして塩、コショウ各少々をふる。
- 2, サラダ油大さじ1を熱し、インゲンを入れて塩少々ふり、2分間炒めて取り出す。
- 3, ささ身を入れてほぐしながらいため、インゲンを戻しAの合わせみそを加えてからめる。



元気の出るスタミナおかず。ぼたんこしょうがたっぷり食べられるのが魅力

「ぼたんこしょうと厚揚げのニンニクみそいため」



● 材料（4人分）

ぼたんこしょう	・大3ヶ(約220g)	程度
厚揚げ	・	1枚 //
ニンニク	・	大1かけ //
豚ひき肉	・	100g //
サラダ油	・	大さじ2 //
しょうゆ	・	小さじ1 //
A	みそ	・大さじ3と2分の1 //
	みりん	・大さじ1 //
	酒	・小さじ2 //
	砂糖	・小さじ1 //
ゴマ油	・	小さじ1 //

《作り方》

- 1, ぼたんこしょうは一口大に切る。厚揚げは、たて半分に切って1拵の厚さに。ニンニクは細かく刻む。
- 2, サラダ油大さじ1で、厚揚げを焼いて出す。残りのサラダ油を足し、ニンニクとひき肉をいため、しょうゆを加える。
- 3, 2に、ぼたんこしょうを加えていため、厚揚げを戻し入れる。Aを加え、よく混ぜてゴマ油をふる。



保存の利く「辛味そ」

● 材料（4人分）

ぼたんこしょう	・	大10ヶ	程度
砂糖	・	400g	//
味そ	・	1kg	//
青じそ	・	30枚位	//

《作り方》

- 1, ぼたんこしょうをみじん切りにする。青じそは細切りにする。
- 2, ナベに味そ、砂糖を入れて、弱火でねる。砂糖が溶けたら、ぼたんこしょうを入れて1時間位練ったら、青じそ加えて良くなじむまで練る。

※ みじん切りはフードプロセッサーを使うと早くて簡単に仕上がります。

