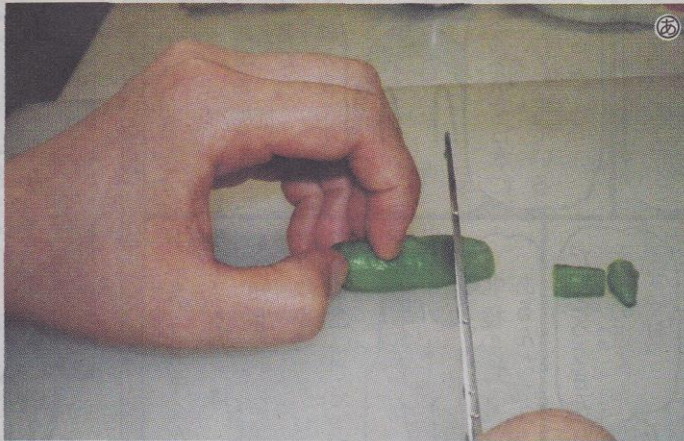


伏見トウガラシの さっといため

材料 (4人分) 伏見トウガラシ約120グラム、シラス干し10グラム、ごま油大さじ1、合わせ調味料 (濃い口しょうゆ大さじ1、さとう大さじ1、水大さじ1)、水大さじ1~2



● つくり方 ●



① 合わせ調味料のしょうゆ、さとう、水を、あらかじめ混ぜ合わせておく。

② トウガラシは、へたを持ち、1センチのはばに輪切りにする=写真②。

③ フライパンにごま油を入れて熱し、シラス干しを入れて強火でカリッとするまでいためる。

④ 切った②のトウガラシを加え、全体に油がなじんだら、大さじ1程度の水をふり入れ(これを打ち水といいます)、水が蒸発するまでいためる=写真④。



⑤ ①の合わせ調味料を④に加え、よく混ぜたら火を止め、器に盛る。

へた持って輪切り



今日のポイント

「打ち水」とすると
やわらかくなる

● 伏見トウガラシは「伏見甘長」とも呼ばれる、からくないトウガラシです。シシトウガラシでも代用できます。

● 合わせ調味料とは別に「打ち水」をすると、その蒸気でトウガラシはやわらかくなり、合わせ調味料を加えた後はさっと煮るだけで仕上がります。

レシピ提供：キッズキッチンインストラクター
松村幸恵

キッズキッチン協会

子どもたちの調理を通して五感体験を全国的に推進しようと、2005年に設立されました。旬の食材や、行事食、地域の伝統食を積極的に取り入れています。