

伝えて  
いきたい!

# 滋賀の伝統食材

第4回 杉谷とうがらしとなすの揚げ浸し

煮ても焼いても、生でもおいしい!  
ほのかに甘~いとうがらし。

杉谷とうがらしは、甲賀流忍者で知られる甲賀市甲南町杉谷地区で、江戸時代から栽培されている伝統野菜です。“辛い”イメージがあるとうがらしですが、杉谷とうがらしは辛みも苦みもなく、皮が非常に薄くてほのかに甘い!だからお子様にもおいしく食べていただけます。和食はもちろんのこと、サラダやパスタの具材としてもぜひお試しください。



933 冷蔵 毎週企画 滋賀県 JAこうか

杉谷とうがらし

140g前後(7~10本) 本体 **189**円 (税込 204円)

甲賀市甲南町杉谷地区でのみ栽培されています。皮が薄く、癖がなく食べやすいとうがらしです。

作って  
みて!

## 《材料》

(2人分)

933 杉谷とうがらし	140g
936 滋賀のなす	2本
揚げ油	適量
かつお節	3g
A 883 めんつゆ	大さじ2
水	大さじ5
赤唐辛子(小口切)	1/2本分

## 《作り方》

- 1 とうがらしはヘタと種を除いて食べやすい大きさに切る。
- 2 なすは縦半分に切ってから食べやすい大きさに乱切りする。水にさらしてアクを抜き、水気をふき取る。
- 3 揚げ油を170度に熱し、とうがらしとなすを素揚げし、熱いうちにAに浸ける。そのまま冷まして器に盛り、かつお節を散らす。(冷たくひやしてもおいしい)

