

JA越智今治女性部大西支部「甘長とうがらし」レシピ

☆甘長とうがらしのツナ詰め（8本分）☆

甘長とうがらし	8本	カレーパウダー	適量
シーチキン（ツナ）	2缶	塩こしょう	少々
コーン	1/2缶		



- ①甘長とうがらしはへたと種をとり、長さを半分に切ります。
- ②汁気を切ったシーチキン、コーンと、カレーパウダー、塩コショウをすべて混ぜます。
- ③①の甘長とうがらしに②を詰めます。ギュギュ奥まで詰めましょう。
- ④フライパンに油をひき、③を並べて、表面に焼き色が付いたら完成。

☆甘長とうがらしの煮びたし（4人分）☆

甘長とうがらし	7本	油	適量
めんつゆ（3倍濃縮）	25cc	カニカマ	適量
水	100cc	すりおろし生姜	小さじ2



- ①甘長とうがらしはへたと種を取り、食べやすい大きさに切ります。
- ②フライパンに油をひき、①をしんなりするまで弱火～弱めの中火でじっくり焼きます。
- ③めんつゆ、水、おろし生姜を入れて弱火で5分煮ます。
- ④食べやすい大きさに切ったカニカマを載せて完成。

☆鶏肉と甘長とうがらしの甘酢あんかけ（2人分）☆

甘長とうがらし	5本	【甘酢あん(A)】	
鶏むね肉	200g	酢	大さじ1
人参	1/3本	砂糖	大さじ1
酒	少々	醤油	大さじ1
塩	一つまみ	片栗粉	小さじ1
片栗粉	適量	水	30cc



- ①鶏むね肉は一口大に切り、酒少々と塩一つまみで下味をつけ、片栗粉をまぶします。
- ②甘長とうがらしは、縦に切ってへたと種を取り、乱切りにします。
- ③人参は千切りにします。
- ④フライパンに油を入れ、①の鶏むね肉を揚げて取り出します。
- ⑤別のフライパンで人参と甘長とうがらしを炒めます。
- ⑥甘酢あん(A)の材料を混ぜ合わせておきます。
- ⑦⑤に甘酢あん(A)を加え、混ぜたら④の鶏むね肉を入れて味をからめて完成。

※お酢の代わりに「まるやか黒酢」を使ってもOKです。風味がアップします♪