



土佐あきのおいしい野菜Cooking

シシトウに味噌味が決め手!

シシトウと長芋のとぼろ炒め

材料(4人分)

シシトウ……………20本
 長芋……………150g
 ごま油……………大さじ2
 鶏ひき肉……………150g
 A { 味噌……………大さじ1
 砂糖……………大さじ1/2
 塩・コショウ……………少々

作り方

- ①長芋は拍子木切りにし、酢水にさらす。シシトウは切り目を入れる。
- ②鶏ひき肉にAを加えて混ぜる。
- ③フライパンを熱し、ごま油をひいて一口大にちぎった②を焼きつける。
- ④長芋、シシトウを加え、塩、コショウを加えて手早くさっと炒める。



ピーマンより果肉が薄くて柔らかく、種ごと食べられるシシトウ。

管内では安芸市、安田町、田野町、北川村、奈半利町、羽根町、吉良川町、室戸市で冬春期にはハウス促成栽培、夏秋期には雨よけ・露地栽培と産地をリレーして周年栽培されています。