



素材の持ち味を引き立ててシンプルな味付けで

シシトウとちりめんじゃこのスパゲティ

材料(2人分)

シシトウ……………20本
ちりめんじゃこ……………50g
にんにく……………1~2片
赤唐辛子……………1~2本
オリーブオイル……………大さじ2
スパゲティ……………150g
水……………1.5ℓ
塩……………小さじ3
コショウ……………少々
オリーブオイル……………小さじ1

つくり方

- ①シシトウはへたを切り斜め半分に切って、種を取り除く。
ニンニクは薄切り、赤唐辛子は種を取り、小口切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル、ニンニク、赤唐辛子を入れて弱火で香りがたつまで炒め、ちりめんじゃこを加え、ニンニクが色づくまで炒める。
- ③鍋に水と塩を入れて、スパゲティを少しかためにゆでる。
- ④②にシシトウを加え、色よくなったら③を入れ、塩、コショウ、ゆで汁を適量入れ味をととのえ、最後にオリーブオイルをからめる。

*仕上げにのりをのせても美味しい!!



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。