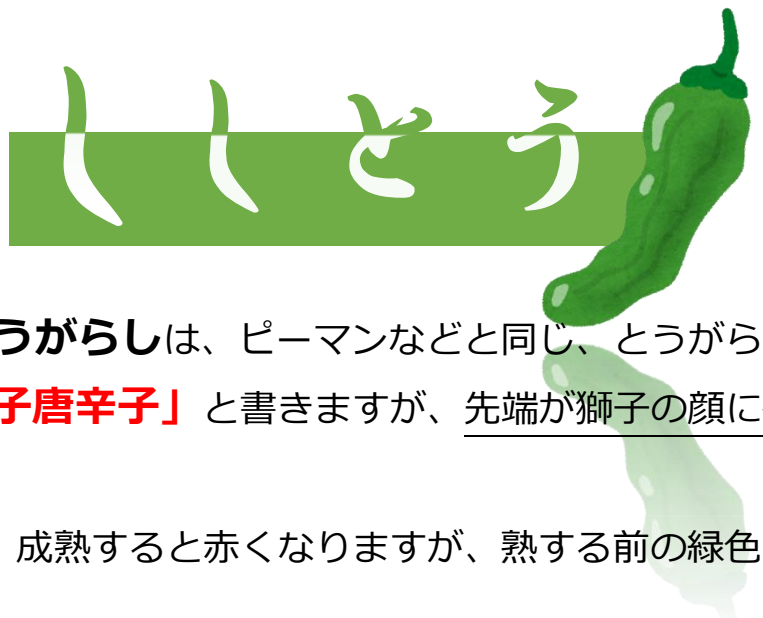


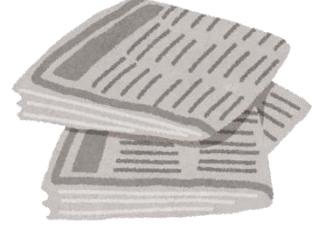
ししとうとは？



- ☆ 「ししとう」とも呼ばれるししとうがらしは、ピーマンなどと同じ、とうがらしの甘味種になります。漢字では「獅子唐辛子」と書きますが、先端が獅子の顔に似ていることが由来となっています。
- ☆ ししとうがらしもピーマンと同様に、成熟すると赤くなりますが、熟する前の緑色のうちに収穫して食用にします。
- ☆ **ビタミンC**が豊富に含まれ、**免疫力アップ**、**疲労回復**に効果が期待できるので、**夏バテ対策**にピッタリの食材です。

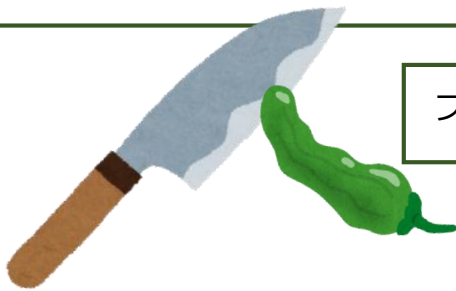
保存方法について

キッチンペーパーや新聞紙などで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。4～5日で使い切るようにしましょう。



おすすめの食べ方

ししとうは炒めたときに破裂しないように、包丁で切れ目を入れておく。



フライパンにサラダ油を熱して、ししとうを炒める。

焼き色がついてきたら、

砂糖	大さじ 1.5
醤油	大さじ 1
酒	小さじ 1

を加えて少し炒めたら完成。

焼き色がついてきたら、

しょうゆ	小さじ 1.5
みりん	小さじ 1
水	大さじ 1
鰹節	3g

を加えて少し炒めたら完成。

その他に、ベーコンとお好みの調味料で炒めて、

パスタの具材にしても美味しいですよ！