



なす



なすのしょうが煮



【材料 4人分】

なす	320g
土しょうが	15g
サラダ油	大さじ 1
水	100cc
砂糖	大さじ 1
醤油	大さじ 1

露地栽培では7月～10月が旬の代表的な夏野菜です。煮てよし、焼いてよし、炒めてよしといろいろな料理に使えます。毎日食べてもあきません。

京都府内の主な産地：京都市・長岡京市・京田辺市・向日市

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索



万願寺とうがらし



万願寺とうがらしの 塩こぶ味



舞鶴市の万願寺地区で栽培されていたことからこの名が
つきました。伏見とうがらしと他のとうがらしが交雑した、肉厚
でボリュームがあり甘さと柔らかさが特長です。

京都府内の主な産地：舞鶴市・綾部市・福知山市



【材料 4人分】

万願寺とうがらし	300g
塩こぶ	35g
水	100cc
すりごま	大さじ 1
サラダ油	大さじ 1

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索



かぼちゃ



いとこ煮



【材料 4人分】

かぼちゃ	200g
小豆	0.5カップ
砂糖	大さじ 1.5

夏が旬の緑黄色野菜かぼちゃ。ホクホクした強い甘みが特徴です。

京都府内の主な産地：京都市・綾部市・京丹後市・福知山市

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索



万願寺とうがらし



万願寺とうがらしの 素揚げ



舞鶴市の万願寺地区で栽培されていたことからこの名が
つきました。伏見とうがらしと他のとうがらしが交雑した、肉厚
でボリュームがあり甘さと柔らかさが特長です。

京都府内の主な産地：舞鶴市・綾部市・福知山市



【材料 4人分】

万願寺とうがらし	300g
素塩	少々
揚げ油	適量

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索