



6月 食のカレンダー

2019年6月

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

- ◆誕生石
パール
ムーンストーン
アレキサンドライト
- ◆誕生花
バラ
- ◆星座
双子座（6月21日まで）
蟹座（6月22日から）

～今月の食材～

万願寺とうがらし

万願寺とうがらしと豚肉のポン酢炒め

材 料

- ・万願寺とうがらし……………5~6本
- ・豚肉(こま切れ)……………250g
- ・しょうが……………1片
- ・ポン酢しょうゆ……………大さじ3
- ・料理酒……………大さじ1
- ・塩こしょう……………少々

今日は何の日？

[参照] <http://www.nnh.to/>

日	何の日	いわれ・制定年
1日	梅肉エキスの日	一般財団法人梅研究会が制定しました。梅の実のシーズンである6月の初めに手作りの梅肉エキスを使ってもらふことを目的としています。
10日	てっぱん団らんの日	オタフクソースが制定しました。「てっぱん(ホットプレート)を囲んで食べる食卓=団らん」を提唱しています。日付の由来は食育基本法が成立した2005年6月10日から。

16日 手羽とろの日

鶏肉加工販売・飲食事業を行うマザーフーズが制定しました。鶏一匹からわずかな量しかとれない希少部位である『手羽トロ』の美味しさを多くの人に知ってもらふことが目的です。日付は数字の6が手羽元の形に似ていること、『とろ(16)』と読む語呂合わせから。

代表的な京野菜の一つです。

京都府舞鶴市の万願寺地区で大正末期から昭和初期にかけて誕生したとされている万願寺とうがらし。

肉厚で甘みのある果肉と種が少ないという特徴を持っています。

誕生こそ外国系のピーマンと伏見とうがらしの交配というルーツがあるものの、伝統的に生産されているため「京の伝統野菜」に準ずる野菜として認定されています。

また収穫量や品質が非常に優れていることから、京都府が認定する「ブランド京野菜」の一つとして、「万願寺甘とう」の商標登録で流通しています。

熟すると赤く色づきます。

万願寺とうがらしは緑色の状態で収穫されますが、そのまま木になった状態で育て続けると熟して赤く色づきます。ただ、赤くなるといっても辛くなるわけではなく、逆にかすかな甘味を感じられるようになります。

この赤くなってから収穫したものを「赤万願寺」といい、高めの価格で取引されています。

作り方

- ① 万願寺とうがらしはへたを取り、適当な大きさに筒切りにする(種はお好みで…)
- ② 豚肉は大きければ一口大に切り、ポウルに移す。
- ③ ②に料理酒とすりおろししょうが、塩こしょうを加え揉み込み、10分ほど置く。
- ④ フライパンに油(分量外)を引いて熱し、③を炒める。
- ⑤ 肉に半分ほど火が通ったら①を入れ、更に炒める。
- ⑥ ①がしんなりしてきたらポン酢しょうゆを入れて1分炒めて完成！

