

# やってみよう! 自宅でクッキング

万願寺甘とうは「煮てよし」「焼いてよし」「揚げてよし」と三拍子揃ったトウガラシ。そんな万願寺甘とうを使ったおうちで簡単に作れるレシピを紹介します。



やっぱり農家さんのおすすめは素焼き!

あなたはしょうゆ派? それともポン酢派?



おすすめのお食べ方を教えて!

## 万願寺甘とうのフライパンもちピザ

こんな食べ方もあるよ!



### 作り方

- 1 切り餅を厚さ半分(8mm)に切る。ピザの具にする万願寺甘とう・ソーセージ・ミニトマトを同じ厚さ(5mm)に切る。タマネギは千切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油を入れ、餅を隙間を空けて並べ、ふたをして中火で2~3分焼く。
- 3 餅が少しやわらかくなったらチーズ(材料の半分)を餅同士の隙間を埋めつなぐようにつまみかけ、タマネギ、ピザソース、ソーセージ、トマト、万願寺甘とう、残りのチーズの順に乗せ、フタをして弱火で10分ほど焼く。切り分けて皿に盛る。

【協力】谷口久美子(食生活指導士)

### 材料

- 切り餅.....4個
- オリーブ油.....大さじ1
- 万願寺甘とう...1本
- とろけるチーズ.....80g
- タマネギ.....1/2個
- ピザソースかケチャップ.....大さじ4
- ソーセージ.....3本
- ミニトマト.....4個

夏休みの  
お昼ごはん!  
オススメ!

農家の  
岡安さん

料理の先生  
谷口さん

農家の三谷さん

万願寺甘とうは、丸ごと食べられ、栄養素も豊富です。ぜひご家庭でも、料理してみてください!



# 舞鶴の宝 万願寺甘とうを 未来へつなぎたい

農家さんにインタビュー!

舞鶴  
万願寺甘とう部会  
部会長  
岡安 賢治  
さん

舞鶴市にUターンして新規就農し、10年目になりました。地元で農業がしたいと考えた際、この地が発祥の地であることや農家同士のネットワークが心強かったことから、万願寺甘とうの栽培を決意しました。

万願寺甘とうは繊細な野菜で、温度に加えて、手入れの仕方や土の状態などさまざまなことが収穫量に大きく影響します。私も栽培を始めた最初の年に、全体の4割を枯らしてしまうなど、これまで多くの失敗を経験してきました。

大正時代に誕生してから、長年の間、固定種(※)にこだわり続けてきたことに特別な意味があると考え、センサーを活用して栽培環境の測定を行い、安定した生産を目指して努力を重ね、取り組んでいます。これからは見た目に加えて、味もさらに追求していきます。

現在、多くの生産者が市内の小・中学校で栽培に関

### 小学校での授業の様子



する授業や体験指導を行います。万願寺甘とうの魅力は、「自分のまちで生まれた野菜があるのは素晴らしいこと。地域の宝だと思っ大切食べてほしい」と話しています。

さらに「舞鶴のお土産といえば万願寺甘とう」といわれることを目標としています。万願寺甘とうのファンを増やしたいという願いから、昨年から観光分野にも参加し「海の京都舞鶴」ちそうサマーキャンペーン」など、さまざまな場所で工夫とチャレンジを始めています。

「最高においしい」を目指して、これからも頑張ります。

※地方野菜や伝統野菜など、その産地で味や形が固定された品種として独立している種

## 万願寺甘とう、どこで買えるの?

JA京都にのくに直営の農産物直売所の「彩菜館」や万願寺甘とう公式オンラインショップ、市内のスーパーなどで取り扱われ、贈り物としても人気です。また、舞鶴市のふるさと納税の返礼品にもなっています。ぜひ、市外の家族や親戚、知り合いへも勧めてください。詳しくは、ホームページで確認を。右コードからアクセス可。

