

# かぐらから



見た目は  
小さなピーマン！  
ピリリと辛くて  
味はししとう？！  
でも食感はやっぱり  
……ピーマン？

一般的には  
“かぐらなんばん”  
と言うのだとか。

## 辛さのレベルは……？

ししとうと同じく、同じ生産者・同じ袋でも辛さはまちまち。  
それでも、基本的には“ピリ辛”くらい。怖がる必要はありません。  
ただし、調理するときは唐辛子と同様に「手袋着用」をオススメ！  
……素手だとその後のコンタクトレンズ着脱等はビリビリするかも。

簡単！

## かぐらからしのチーズ焼き



材料:かぐらからし  
ピザ用チーズ  
塩

青椒肉絲はもちろん、  
チャーハンなどの  
中華料理全般に！



肉詰めにする  
ピーマンとは  
違って爽やかに！

半分にしたかぐらからしの内側に塩を振り、  
チーズを詰めてオーブントースターで約5分。完成！  
実はかぐらからしのわたや種も食べられます。  
わたを残すとしっかり食べ応えがあり、  
取るとチーズがたくさん入ります。お好みで。  
また、塩の代わりにベーコン等あればなおよしです！

日本野菜ソムリエ協会認定  
野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)

