

日本一の産地
高知県南国市からの
おいしい
シントウレシビ

南国地区シントウ生産者大会実行委員会 編
2010.2.5.

シントウのセールスポイント

★ビタミンCが豊富で、加熱処理をしても破壊されないのが魅力。

ビタミンCはメラニン色素を抑制したり、皮膚の抵抗性を強める働きがあり、肌荒れ防止に効果あり。

★カロテン、葉緑素、食物繊維も豊富です。これらは、がん予防のほかに、不要なコレステロールを排泄し、動脈硬化の予防にも役立つ。

★辛み成分のカプサイシンは、内臓機能を刺激してエネルギーをつくり、代謝を高めます。

●調理が簡単！！

切らなくても調理できます。種をとる必要はありません。かわいい形のまま食べてね。お弁当にも便利！！

●油はね防止

丸ごと揚げる時などはフォークで穴を開けてね。

●色良く仕上げるには加熱時間をなるべく短く、手早くあげましょう。

目次

	ページ
揚げ物	
シシトウのすり身揚げ ……	1
シシトウの詰め揚げ ……	1
ハムとチーズの包み揚げ ……	2
シシトウの大葉揚げ ……	2
シシトウのチーズ海苔巻き ……	3
シシトウのチーズフライ ……	3
焼き物	
シシトウと赤貝のオーブン焼き…	4
シシトウのベーコン巻き ……	4
シシトウのオーブン焼き ……	5
炒め物	
シシトウとひじきの油炒め ……	5
シシトウのみそ炒め ……	6
シシトウのじゃこ炒め ……	7
シシトウのピリ辛炒め ……	7
和え物など	
シシトウと豚肉の酢味噌あえ ……	8
シシトウとタコブツの辛みあえ…	8
シシトウのマリネ ……	9

シトウのすり身揚げ

<材料・4人分>

シトウ 100g

すり身 100g

天つゆ

だし汁 100ml

濃口しょうゆ 30ml

みりん 30ml

大根 80g

衣

小麦粉 100g

水 150ml

卵 1個

揚げ油 適宜



<作り方>

- ① シトウはへたをのけて縦に切れ目を入れる。
- ② すり身をシトウに詰める。
- ③ 衣を混ぜ合わせ、②を揚げる。
- ④ 天つゆのだし汁と調味料をわかつ。食前に大根おろしを合わせる。

シトウの詰め揚げ

<材料・4人分>

シトウ (Lサイズ) 24本

にんじん 70g

たまねぎ 50g

鶏ひき肉 200g

片栗粉 小さじ3

塩・コショウ 少々

小麦粉 少々

揚げ油 適量

A

しょうゆ 大さじ2

みりん 大さじ1

酒 大さじ1

酢 大さじ1

だし汁 大さじ4

衣

小麦粉 100g

水 150ml

卵 一個



<作り方>

- ① シトウはへたを付けたまま縦に切れ目を入れて、種をとる。
- ② にんじんとたまねぎは、みじん切りにする。
- ③ 鶏ひき肉をボウルに入れて練り混ぜ、粘りがでたら②と塩・コショウ、片栗粉を加えて混ぜ合わせ24等分する。
- ④ シトウの内側に小麦粉を指で薄く付け、ひき肉を詰め、衣をつける。
- ⑤ 160~170度に熱した油で揚げ、熱いうちに混ぜ合わせたAに浸す。
*衣はつけなくてもおいしい!!

ハムとチーズの包み揚げ

<材料>

シシトウ	24本
ハム	24枚
スライスチーズ(プロセス)	8枚
揚げ油	適量
衣	
{ 小麦粉	100g
{ 水	150ml
{ 卵	1個



<作り方>

- ① シシトウはへたをとる。
- ② ハムに1/3に切ったスライスチーズをのせ、①をくるくると巻き、巻き終わりを楊枝で止める。
- ③ 衣を混ぜ合わせ、②を揚げる。

シシトウの大葉揚げ

<材料・4人分>

シシトウ	20本
生しいたけ	6枚
ロールいか	100g
大葉	30枚
大根	150g
赤唐辛子	2-3本
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
揚げ油	適宜
衣	
{ 小麦粉	100g
{ 水	150ml
{ 卵	1個
天つゆ	
{ しょうゆ	大さじ3
{ みりん	大さじ3
{ だし汁	3/4カップ



<作り方>

- ① しいたけは細切りにし、ざっと炒めて、しょうゆ、みりんをふりかける。
- ② いかは糸切りにして、シシトウは切り目を入れる。
- ③ しいたけ、シシトウ、いかは大葉で巻き、衣をつけ、油を熱してカラッと揚げて2つに切る。
- ④ 天つゆは一度煮立てる。
- ⑤ 赤唐辛子は種を出し、大根にさして、もみじおろしを作り揚げ物に添える。
☆干しいたけでも良い

シシトウのチーズ海苔巻き

<材料・4人分>

シシトウ 20本

ピザ用チーズ 適量

味付け海苔 20枚

衣

小麦粉 100g
水 150ml
卵 1個

マヨネーズ 適量

揚げ油 適量



<作り方>

- ① シシトウのへたを取り、縦に切れ目をいれる。その中にピザ用チーズを3~4本入れる。
- ② 味付け海苔にマヨネーズをぬり、①を巻く。
- ③ ②に衣をつけ、170℃の油で10~15秒位で揚げる。
*衣はつけなくてもおいしい!!

シシトウのチーズフライ

<材料・4人分>

シシトウ (Lサイズ)

32本

プロセスチーズ

100g

小麦粉 適量

卵 3個

パン粉 適量

塩・コショウ 少々



<作り方>

- ① シシトウはへたをとり、縦に2/3くらいまで切り込みを入れる。チーズを拍子切りに切りわけ、シシトウに入れる。
- ② ビニール袋に小麦粉と塩・コショウを入れてシシトウにまんべんなくまぶし、溶き卵をつける。*2回やると衣がはがれにくい。
- ③ パン粉をつけ、170~180度の油できつね色になるように揚げる。

シシトウと赤貝のオーブン焼き

<材料・4人分>

シシトウ	30本
赤貝（缶詰）	1缶
マヨネーズ	少々
小ネギ	少々



<作り方>

- ① シシトウはへたをとる。
- ② 耐熱皿またはアルミホイルに①のシシトウを並べ、赤貝の缶詰を汁ごと入れる。
- ③ その上に小口切りにした小ネギをふり、マヨネーズをのせる。
- ④ オーブントースターまたはオーブンレンジで、軽く焦げ目がつくまで焼く。

シシトウのベーコン巻き

<材料・4人分>

シシトウ	24本
ベーコン	8枚
竹串	8本
	(楊枝12本)
塩・コショウ	少々
油	少々



<作り方>

- ① シシトウは、へたを少し残して切る。
- ② ベーコンは、長さを3等分する。
- ③ シシトウにベーコンを巻き、巻き終わりから竹串で止めるようにして3本ずつさしあわせる。
- ④ フライパンに油を少々熱して③を並び入れ、両面をこんがり焼く。シシトウが少ししんなりしたら軽く塩・コショウをして器に盛る。

シシトウの焼きびたし

<材料・4人分>

シシトウ 20本
ちりめんじゃこ
 大きじ2
油あげ 1枚
生しいたけ 2枚
しめじ 1/3パック
ポン酢 適宜



<作り方>

- ① シシトウは竹串で数カ所穴をあける。しいたけは石づきを落とし、半分に切る。しめじは小房に分ける。
- ② オーブントースターで、シシトウ、きのこ、油あげを3分加熱し、裏返してさらに2分加熱する。途中、焼けたものから取り出し、油揚げは2cm幅に切る。
- ③ 焼いたものをポン酢にさっと浸して、ちりめんじゃこをあえる。

シシトウとひじきの油いため

<材料・4人分>

シシトウ 200g
ひじき (もどしたもの)
 400g
たまねぎ 50g
にんじん 50g
油あげ 15g
調味料 (砂糖、しょうゆ)



<作り方>

- ① シシトウ、たまねぎ、にんじんはせんんに切る。
- ② 中華なべに油を熱し、もどしたひじき、野菜を入れて炒める。
- ③ 炒まったら、砂糖、しょうゆの調味料を加え、味を整える。

シシトウのみそ炒め

<材料・4人分>

シシトウ 200g

鶏肉 150g

油 適宜

A

みそ 大さじ2強

砂糖 大さじ1

酒 大さじ1



<作り方>

- ① Aを混ぜ合わす。
- ② シシトウはへたをとり、鶏肉は一口大に切る。
- ③ フライパンを熱し、鶏肉を炒め、シシトウも加える。火が通ったらAを入れ、味を整える。

シシトウとえびの青じそ炒め

<材料・4人分>

シシトウ 20本

むきえび 200g

生姜 20g

青じそ 10枚

塩 小さじ1

しょうゆ 少々

油 大さじ1



<作り方>

- ① シシトウはへたを取り、塩少々を入れた熱湯でさっとゆがいて冷水にとる。青じそは千切り、生姜はみじん切りにする。
- ② フライパンを熱して油を入れ、生姜、シシトウ、えびと塩を炒め合わせる。
- ③ 火を止めて香り付けにしょうゆを加え、青じそを散らす。
*手早くするなら、シシトウはゆがなくても良いが、長時間炒めるために色は変色する。

シシトウのじゃこ炒め

<材料・4人分>

シシトウ 1パック
ちりめんじゃこ 25g
ごま油 大さじ1
しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ1
砂糖 大さじ1



<作り方>

- ① シシトウはへたを取り、軽く切りこみを入れる。
- ② ごま油でシシトウとちりめんじゃこを炒め、しょうゆ、酒、砂糖を入れ、汁気がなくなるまで炒りつける。

シシトウのピい辛炒め

<材料・4人分>

シシトウ 200g
ねぎ・みじん切り 大さじ1
にんにく・みじん切り 大さじ1
いりごま 大さじ1
赤唐辛子 少々
ごま油 大さじ2
砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ2



<作り方>

- ① シシトウは洗ってへたを取る。
- ② ごま油を熱し、シシトウを入れてさっと炒める。
- ③ ねぎとにんにくを加え砂糖、しょうゆを入れて炒めながら味をからめる。最後にいりごまと赤唐辛子をちらす。

シシトウと豚肉の酢味噌あえ

<材料・4人分>

シシトウ	300g
豚薄切肉	100g
揚げ油	適宜
酢味噌	
みそ	50g
酢	50g
砂糖	大さじ3
ごま	大さじ1



<作り方>

- ① シシトウは、フォークで2～3ヶ所穴をあけて低めの温度で揚げる。
- ② 豚薄切肉は熱湯でゆがき、千切りにする。
- ③ すり鉢でごまをすり、砂糖、みそ、酢の順に加え、酢味噌を作る。
- ④ シシトウと豚肉を和える

シシトウとタコぶつの辛み和え

<材料・4人分>

シシトウ	1パック
塩ゆでタコ足	2本
A	
しょうゆ	大さじ1½
豆板醤	小さじ1
生姜のみじん切り	小さじ2
にんにくみじん切り	1片分
サラダ油	適宜
小麦粉	適宜



<作り方>

- ① Aを合わせる。
- ② シシトウは洗って水気を拭き、包丁の背でたたいてヒビを入れる。
- ③ タコは一口大のぶつ切りにする。
- ④ 油を多めに熱してシシトウを素揚げ状態に炒め、タコに小麦粉を軽くまぶして表面がカラッとする程度に揚げる。
- ⑤ ①のボウルに④を熱いうちに入れて味をなじませ、全体を和える。

シシトウのマリネ

<材料・4人分>

シシトウ 30本

たまねぎ 70g

スモークサーモン
100g

パプリカ(赤・黄)
各 1/4個

マリネドレッシング
適宜

塩 少々

砂糖 少々



<作り方>

- ① シシトウはへたを取って縦半分に切り、種をとり軽くゆでる。
- ② たまねぎはスライスし、塩をふってしんなりさせ、水気を絞る。
- ③ パプリカはスライスする。
- ④ ①②③とスモークサーモンを混ぜ合わせて、上からマリネドレッシングをかける。
- ⑤ 好みによって砂糖を少々混ぜ合わせて味を整える。