

# 「福耳」ペペロンチーノ

トウガラシのレシピ



「福耳」のほどよい辛さを生かした  
カラフルパスタ

## 材料 (2人分)

「福耳」トウガラシ…………… 1本  
パプリカ (赤、黄色など2色くらい)  
…………… 各 1/4 個  
ペンネ…………… 2人分  
ニンニク…………… 適量  
オリーブ油…………… 適量  
塩、コショウ…………… 少々

## 作り方

- ①「福耳」は縦半分にとってタネを取り除き、一口大に切ります。
- ②パプリカは一口大に切り、ニンニクはみじん切りにします。
- ③ペンネは少し芯が残る程度にゆで、ゆで上がったからお湯を切ります。
- ④フライパンにオリーブ油と(2)のニンニクを入れ、火にかけます。
- ⑤よい香りがしてきたら「福耳」を加え、少し炒めて辛味を引き出します。さらにパプリカも炒め合わせます。
- ⑥(5)に(3)のペンネを入れて炒め、塩、コショウで味をととのえます。

## ワンポイント

「福耳」のタネを取り除く際、胎座(たいざ)(タネがついている白いヒタの部分)まできれいに外せば辛さ控えめに、少し残せばほどよい辛さに調節できます。