

# かみす

Pick up

- ▶参議院議員通常選挙
- ▶新型コロナワクチン接種

特集

まちの魅力再発見

## ピーマン レシピ帖

夏の食卓に日本一をもう一品

ピーマンとサクサクの衣の食感が楽しい「まるごとピーマンの天ぷら」。丸ごと揚げることで香りと旨みを閉じ込め、ワタや種までおいしく食べられます。ほかにも無限ピーマンやささみの胡麻あえ、豚巻き甘酢炒めなど、ピーマンのおすすめレシピを紹介します。

AR 広報かみすが  
動き出す



[COCOAR]



アプリをダウンロードし  
表紙にスマートフォンを  
かざしてください。  
詳細は18ページ

まちの魅力再発見



# ピーマンレンジピ帖

夏の食卓に日本一をもう一品

日本一のピーマン生産地で知られる神栖市。苦味の少ない「みおぎ」は、大人だけでなく子どもにも愛されています。そんなピーマンはビタミンCや食物繊維など栄養たっぷり。あえる、揚げる、炒めるなど、アレンジ次第で、おいしくいただけます。今晚のおかずの一品にいかがですか。



ごま油でピーマンに含まれるβ-カロテンの吸収率をUP！

## 無限ピーマン

【材料】2人分

ピーマン……4個

塩昆布……10g

ごま油……大さじ1

韓国のり……4枚(8つ切り)

【作り方】

①ピーマンは千切りにする。

②耐熱ボウルに、ピーマン、塩昆布をあえてラップをふわっとかけて600wの電子レンジで1分ほど加熱する。

③ごま油、細かくちぎった韓国のりをあえる。



### ポイント

韓国のりがなければ、普通ののりを使ってもおいしくいただけます。また、のりはお好みで食べる直前にかけて食感を楽しむのもアリ！

おいしくて、  
箸が止まらなくなるよ！



種までおいしい神栖のピーマン



生産者が愛情を込めて育てています



ビニールハウスの中は、ピーマンでいっぱい！

種もワタもおいしくペロリと食べられる！

## まるごとピーマンの天ぷら



### 【材料】2人分

ピーマン……4個  
薄力粉……少々  
衣

卵………1/2個  
水………50cc  
薄力粉……40g

### 【作り方】

- ①ピーマンは洗ったらしっかり水気をふき取り、包丁で縦に切り込みを数カ所入れる(写真参照)。
- ②下処理したピーマンに軽く薄力粉をまぶし、合わせた衣をつけて、160℃に熱した油で揚げる。



### ポイント

いつもは取り除いてしまうヘタや種の部分。加熱すれば、ちゃんとおいしくいただけます。栄養満点な上、丸ごと揚げるだけの手軽さもおススメです。

破裂しないように、下処理の切り込みを忘れずに!!



高たんぱく質低脂質のささみとピーマンのビタミンA・C・Eで美肌効果！

## ピーマンとささみの胡麻あえ

### 【材料】2人分

ピーマン………4個

ささみ………2本

胡麻だれ

白すりごま………大さじ2

にんにく(チューブ)…1cm

砂糖………大さじ1

醤油………大さじ1

酢………大さじ1

マヨネーズ………大さじ1/2

### 【作り方】

- ①ささみは筋を取り、沸騰したお湯で2分ほどゆでたら火を止め、そのままゆで汁の中で人肌程度まで冷ます(30分ほど放置)。冷めたら食べやすいサイズに割いておく。
- ②ピーマンは千切りにしたら、軽く塩(分量外)をしてしんなりさせる。水分が出たらふき取る。
- ③ボウルに胡麻だれの材料を混ぜ合わせて、ささみとピーマンを入れてあえる。



### ポイント

ささみはゆで上がったらすぐに取り出さずにお湯の中で冷ますことで、しっとりと仕上げることができます。写真はピーマンのみ使用しましたが、パプリカを加えてもおいしいので、お好みで使ってください。

豚肉のたんぱく質とビタミンB1、ピーマンのビタミンCで夏バテ予防！

# 豚巻きピーマンの甘酢炒め



## 【材料】2人分

豚バラ肉(薄切り)…8枚(約240g)

ピーマン……………4個

下味

- 塩……………小さじ1/4
- 砂糖……………小さじ1/3
- 黒コショウ……………少々

甘酢

- ケチャップ……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1/2
- 酢……………大さじ1

## 【作り方】

- ①ピーマンは千切りにし、下味で軽くもんで2~3分おき、水分が出たらキッチンペーパーで軽くふき取っておく。
- ②豚バラ肉を2枚並べて、その上に4等分した①のをせ、芯にしてくるくる巻く。
- ③フライパンを熱し、②の巻き終わりを下にして焼き、しっかり焼き目が付いたら少しずつ転がしながら全体的に焼き色を付ける。
- ④豚バラ肉から脂が出るので軽くキッチンペーパーでふき取り、甘酢を入れて煮詰める。

※写真はピーマン3個、赤ピーマン1個で作りました



ピーマンをなるべく細く切るのが、豚肉を上手に巻くコツです。ピーマンの下味にカレー粉を少々加えてもおいしいです。

## 教えて！ 栄養士さん

ピーマンは切り方次第で苦味や食感が変化することを知っていますか？輪切りにように繊維を断つと細胞が傷つき、火が入りやすくなるため、やわらかくなりますが、苦味は強くなります。反対に繊維に沿って縦切りにすると細胞は傷つきにくいので、シャキシャキとした食感が楽しめます。苦味も感じにくいようです。

また、普段は捨ててしまうワタや種には、ピーマンのにおいの成分である

ピラジンが含まれますが、実は血流を良くし血栓を防ぐ効果があります。

ほかにも、ピーマンにはβ-カロテンやビタミンC・E、食物繊維などの栄養が含まれています。特に、皮膚や骨の健康、血管の弾力を維持するコラーゲン生成に必要なビタミンCが豊富。果肉が厚いので加熱しても壊れにくいのが特徴です。

ぜひ、ピーマンの栄養を最大限に生かして調理してみてください。

いちごよりも多いビタミンC。他の野菜に比べて加熱しても壊れにくいのが特徴

ワタや種にはにおいの成分が含まれるが、動脈硬化や心筋梗塞などの予防に効果的

β-カロテンやビタミンEなどは、肉や油と一緒に摂取することで吸収率がUP



## ピーマンのぬか漬け

発酵食品としても楽しめます

