

特集

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、おいしいいただけます。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。



おいしくて、箸が止まらなくなるよ！



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！



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！