



しゅん み りよく つう しん
旬の味緑通信

写真・文・調理
姫野 昭祐
野菜ソムリエ Pro.
特産課ファーマーズマーケットきてか〜な

ホームページからも
ご覧いただけます!
バックナンバーも
公開中!!

美味しい時期：6～8月
管内産地：大中の湖地域 ほか
分類：ナス科のトウガラシ属
ここで買えます!：きてか〜な ほか



今月の野菜

パプリカ

特徴

パプリカはピーマンの一種です。肉厚で甘みがあり、苦味があまり感じられません。歌やダンスが人気となったことで子どもたちにも認知度が上がっています。

栄養成分

緑黄色野菜のひとつで、ビタミンC、カロテンはピーマンよりも多く含まれています。

オレンジと赤のパプリカは、太陽をいっぱい浴びた分、栄養価が一番高いとされています。



よいもの見分け方

軸の切り口がきれいなもの。表面に張り艶があるものが新鮮です。柔らかかったりしわっぽくなっているものは避けてください。

長持ちさせるには

乾燥しないようにビニールやポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れます。カットした物を保存する場合は、さっと流水ですすいで、よく水気を切ってから袋やタッパーに入れて保存します。

冷凍保存は食感や味を損ねるため向きません。

食べ方

生のまま細く切り、さっと水にさらしてサラダに盛り付けます。また、油との相性がよく、炒め物に適した野菜です。

焼いたり、煮たりも合いますが、食感や色合いが残るくらいがよいでしょう。



味緑のレシピ

パプリカで色どり鮮やかチンジャオロース

材料(2人分)

- | | |
|----------------|----------------|
| 牛切り落とし…150g | ◎にんにくチューブ…1cm分 |
| 赤パプリカ…1個 | ◎酒…大さじ1 |
| 黄パプリカ…1/2個 | ◎片栗粉…大さじ1 |
| オレンジパプリカ…1/2個 | ◎塩こしょう…少々 |
| ピーマン…1個 | ★砂糖…小さじ1 |
| ごま油…適量 | ★みりん…小さじ1 |
| ★オイスターソース…小さじ1 | ★鶏ガラスープの素…小さじ1 |
| ★醤油…大さじ1 | |
| ★水…大さじ1 | |
| ★おろし生姜…小さじ1 | |

手順

- ① 牛肉に◎の材料をまぶします。
- ② パプリカ・ピーマンを細切りにします。
- ③ ★の調味料を混ぜ合わせておきます。
- ④ フライパンにごま油をひき熱し、牛肉を炒めます。ある程度火が通ったらパプリカ・ピーマンを入れ、好みの硬さになるまで炒めます。
- ⑤ ④に③の調味料を加え、全体を絡め合わせればできあがり。

