

旬の味緑通信

今日の
食材

パプリカ



彩り、食感を楽しみ、
栄養も摂れます♪

おいしい時期：夏から初秋にかけて

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、油との相性が良く、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。



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。

特徴

パプリカはピーマンの一種です。甘みがあり、苦味があまり感じられません。生のままサラダやマリネにしても良し、ピーマンの代わりにチンジャオロースにしても良しです。

良いものの見分け方

軸の切り口がきれいなもの。表面に張りや艶があるものが新鮮です。柔らかかったりしわっば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から、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。

レシピ



01 パプリカココット



材料

- ・パプリカ（赤・黄） 各 1/2 個、
- ・卵 2 個、
- ・マヨネーズ 大さじ 2、
- ・粉チーズ 小さじ 2、
- ・粗挽きこしょう 適量

つくりかた

- ①パプリカを横半分にカットし、ワタと種を除く。
- ②パプリカの中に卵を入れ、マヨネーズ、粉チーズを散らし、180℃のトースターで10分～15分焼きます。
- ③お皿に盛り付け、粗挽きこしょうを振り完成！



詳しくはこちら！



- ★好みの硬さでトースターの時間を調節してください。
- ★お好みでケチャップをかけても美味しいですよ！

02 パプリカのマリネ

材料

- ・パプリカ（赤・黄） 各 1/2 個、
- ・ツナ缶 1 個、
- ・砂糖 小さじ1、
- ・酢 大さじ1、
- ・塩コショウ 少々、
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・レモン汁 お好みで



つくりかた

- ①パプリカのワタと種を除き、細切りにする。
- ②ツナの水気を切る。
- ③耐熱容器に調味料とパプリカを入れてよく混ぜる。
- ④ふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで1分半加熱する。
- ⑤④の粗熱が取れたら②のツナを入れてざっくりと混ぜ合わせる。
- ⑥容器に盛り付けて完成！

詳しくはこちら！

