



パプリカ

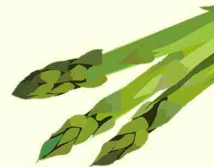
やさい王国の
とれたてたより
第18回



品種によって
形も色も様々！
味も少しずつ個性が
あって、食べ比べ
ても楽しめます！
紫・黒は加熱で緑に
なるので生でも！



様々な色を活かしたいならばピクルス！



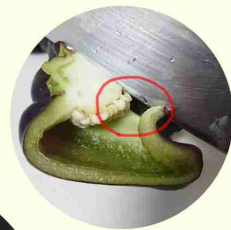
キレイなワタの取り方

パーティー料理で大活躍のパプリカ！
より料理をきれいに仕上げるためには中の白い部分を完全に取ってしまうことをオススメします。

1. 半分に切ったパプリカの白い筋に沿って包丁を入れる。
2. 取りやすい形になるのでワタとへたを取る。
3. これを繰り返して処理完了！

カラフルパプリカのガパオライス

- 材料:
- パプリカ 2個分
 - 豚ひき肉 300g
 - 玉ねぎ 半分
 - バジル 10g
 - にんにく 1/2片
 - 豆板醤 小さじ1
 - ナンプラー 大さじ1
 - オイスターソース 大さじ1
 - しょうゆ 小さじ1
 - 目玉焼き 1つ



パプリカを1cm角に、玉ねぎとにんにくをみじん切りにする。
にんにくと豆板醤をオリーブオイルで炒め、玉ねぎも入れる。透き通ったらひき肉とパプリカも入れる。

火が通ったら調味料を入れてバジルもちぎって入れ、よく混ぜて完成！

大事な目玉焼きもお忘れなく。

パプリカを使いこなせたらパーティーは完璧！

日本野菜ソムリエ協会認定
野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)

