

にいかっぶ ピーマン料理コンテスト

最優秀賞

新ひだか町
池田 三和子さん

日高二大名産和え

日高名産である昆布と今度から日高の名産になるピーマンの簡単で材料費が安い料理です



材料及び分量(4人分) (材料費 175円程度)

- ピーマン 4個
- 大根 1/4個
- 塩昆布 1つまみ半
- 味の素 少々
- ごま油 小さじ2

作り方

- ①ピーマンと大根を5mm幅に切る。
 - ②切ったピーマンと大根を手でもむ。
 - ③それを塩昆布、味の素、ごま油で和えて完成
(5~15分くらい馴染ませると美味しい)
- (塩気が足りなかったら、さらに塩昆布を加える)

エネルギー 34 Kcal

塩分 - グラム
(塩昆布の量による)

にいかっぷ ピーマン料理コンテスト

優秀賞	新ひだか町	ピーマンたっぷりのヘルシーチャーハン
	ペン ネーム 麻野乃ままこさん	

美味しいピーマンをたっぷり使って子どもも好きなチャーハンにしました。
卵、昆布など地域を意識したらきれいな彩りになりました。



材料及び分量(4人分)		(材料費 800円程度)	
ピーマン(青)	大8個(300g)	塩昆布	15g
ピーマン(赤)	1/2個	ごはん	600g
玉ねぎ	大1/2個(120g)	サラダ油	大さじ2
ベーコン	4枚(80g)	塩こしょう	少々
卵	4個		
にんにく	2片		

作り方 (所要時間 分程度)

- ① ごはんは温めておく、にんにくはみじん切り、他の野菜とベーコンはさいの目に切る。
- ② 熱したフライパンに大さじ1の油を回し入れ、そこに溶き卵を流し、ふわっとした炒り卵を作る。
(あまりかきまぜない)
- ③ ②を取り出し、フライパンに大さじ1の油を回し入れ玉ねぎ、にんにく、ベーコンを炒める。
- ④ ③にピーマンを加えて更に炒める。
- ⑤ ④にごはん、塩昆布を加えて炒める。
- ⑥ 味を見て、好みで塩こしょうする。②の炒り卵を加えて混ぜる。

エネルギー 297 Kcal 塩分 1.4 グラム

にいかっぷ ピーマン料理コンテスト

優秀賞	広島県福山市 ペン ネーム ことことさん	ピーマンのトマトチーズ焼き
-----	----------------------------	---------------

ピーマンはバターで炒め、風味良く、苦みをやわらげています。
トマトソースやチーズは子どもたちが大好きなので食べやすいと思います。



材料及び分量(4人分) (材料費 500 円程度)

ピーマン	300g(7~8個)
バター	10g
ベーコン	80g
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1片
トマト水煮缶	400g(1缶)
コンソメ	1個
塩・黒こしょう	少々

作り方 (所要時間 15 分程度)

- ① ピーマンは太めの千切り、ベーコンは短冊切り、玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにバターを溶かし、ベーコンを炒めて、軽く塩・黒こしょうをして耐熱容器に入れる。
- ③ フライパンでベーコンと玉ねぎ、にんにくを炒め、トマトの水煮缶とコンソメを加える。
水分が半分位になるまで煮つめ、塩・黒こしょうをして味を整える
- ④ ③をピーマンの上にかけて、ピザ用チーズをのせ、トースター又はグリルでこんがり焼く。

エネルギー 152 Kcal

塩分 1.8 グラム

にいかっぱ ピーマン料理コンテスト

優秀賞	新冠町 斉藤 隆子さん	やさい畑の鉄砲浅漬
------------	------------------------	------------------

詰め野菜の量はアバウトでもOK、残り野菜でもう一品



材料及び分量(4人分)		(材料費	円程度)	
ピーマン 4個 大根 にんじん きゅうり 長いも なすなど その他お好み野菜	}	塩 麵つゆ 水 ごま油 一味	少々 50cc 150cc 大さじ1 少々(お好みで)	} A
		ピーマンに詰めるので 大きさによって調整		

作り方	(所要時間 20~30 分程度)
① ピーマンはヘタと花先を切り落とし種を除く。	
② 詰め野菜はピーマンの長さに合わせて、細めの拍子木切りにする。	
③ ピーマンと詰め野菜をボールに入れ、ひたひたになるぐらいの水をそそぎ、塩を加え混ぜ、10分程置く。	
④ ざるに取り、水気を切る。ピーマンの中に詰め野菜を彩りよく入れる。	
⑤ Aの漬けだれを袋に入れ、④を入れて空気を抜くようにしっかり口を閉める。 一晩冷蔵庫で寝かせると味がなじみやすい。(味がなじみやすいよう何度か上下にする) 4等分に輪切りにし、盛り付ける。	
エネルギー	40 Kcal
塩分	0.6 グラム

にいかっぷ ピーマン料理コンテスト

優秀賞	新ひだか町 丸山 明美さん	ピリ辛マーボーピーマン丼
-----	------------------	--------------

ピリ辛で夏にぴったりです。
どんぶりはもちろん、ラーメンの具(坦々麺風)にしてもおいしいです。



材料及び分量(4人分)		(材料費 700 円程度)	
ピーマン	6個	水	2カップ
しめじ	200g(2パック)	鶏がらスープの素	小さじ2
豚ひき肉	200g	しょうゆ	大さじ4
生姜	2片	酒	大さじ4
にんにく	2片	砂糖	大さじ2
サラダ油	大さじ2		
豆板醤	小さじ2(お好み)		
		ラー油	お好み
		片栗粉	大さじ1~2
		ごはん	丼1杯分

作り方	(所要時間 15 分程度)
①	ピーマンは乱切り、生姜・にんにくはみじん切り、しめじは小房に分けてる。
②	Aの調味料は合わせる。
③	フライパンに油を熱し、豆板醤、生姜、にんにくを炒める。 香りがしてきたらひき肉を入れる。
④	ひき肉の色が変わってきたら、ピーマンとしめじを入れ炒める。火が通ったら②を加える
⑤	仕上げに水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、好みでラー油を加える
⑥	どんぶりにごはんを入れ、⑤をかける
エネルギー 309 Kcal 塩分 3.2 グラム	

にいかっぷ ピーマン料理コンテスト

審査員特別賞	石川県金沢市 能口 礼子さん	ピーマンとポテトサラダのおやき
--------	-------------------	-----------------

子どもの好きなポテトサラダと組み合わせるだけで、苦手なピーマンがあつという間に大好きに変身です。塩昆布を入れることがポイントです。子どものおやつにもお父さんのおつまみにも誰からも愛される一品です！



材料及び分量(4人分) (材料費 500 円程度)

じゃがいも	中2個
にんじん	10g
ピーマン	6個
コーン(缶)	20g
塩昆布	10g(乾燥したもので塩々とまわりについているもの)
マヨネーズ	大さじ1

作り方 (所要時間 30 分程度)

- ① じゃがいも、にんじんを茹で易い大きさに切り、茹でる。
- ② ポテトサラダを作る要領でつぶし、マヨネーズ、コーン、塩昆布を加えて混ぜる。
- ③ へたをとって種を除いたピーマンに②をつめる。
- ④ 1cmほどの輪切りにして、フライパンを熱しサラダ油をしき、両面焼いて出来上がり。

エネルギー 73 Kcal 塩分 0.5 グラム

にいかっぶ ピーマン料理コンテスト

広島県福山市
ペン
ネーム ことことさん

ピーマンの和風マヨカレー炒め

仕上げに加えるマヨネーズとカレー粉がピーマンの苦味をやわらげ、美味しさをプラスしてくれます。しょうゆ、かつお節を加えているのでごはんにもぴったり、お酒のおつまみ、お弁当にもオススメです。



材料及び分量(4人分) (材料費 500 円程度)

ピーマン	7~8個(300g)	マヨネーズ	40g	} A
カラーピーマン(オレンジ)	2個	しょうゆ	小さじ2	
豚肉	250g	カレー粉	小さじ1/2	
塩・黒胡椒	少々			
サラダ油	少々	かつお節	適量	

作り方 (所要時間 15 分程度)

- ① ピーマンは2cm角に切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンを熱し、サラダ油を回し入れ、豚肉を炒め、ピーマンを加えて炒める。
- ③ ②にAを加えて、さっと炒め、お皿に盛り、かつお節をたっぷりのせる。

エネルギー 253 Kcal

塩分 0.8 グラム

にいかっぷ ピーマン料理コンテスト

	恵庭市 ペン ネーム オカクミさん	ピーマンのふんわり包み ピーマンソースを添えて
--	---------------------------------------	-------------------------

エビの甘さと白身魚のふんわりを、ピーマンがしっとり、しっかり包んでいます。ピーマンソースはパンですくって食べても、パスタに和えても、肉・魚のソースにしても美味しいです。すり身によく合いますよ。



材料及び分量(4人分) (材料費 450 円程度)

ピーマン	詰めもの用大4個	なければ小5~6個	ソース用	ヘタ、種を除いて80g(小2~3個)			
エビ(から無し)	150g	A {	卵	1個	B {	にんにく	1片
白身魚(骨皮無し)	100g		酒	大さじ1		松の実	大さじ1
玉ねぎ	1個		片栗粉	大さじ1.5		オリーブ油	1/2カップ
小麦粉	少々		マヨネーズ	大さじ1/2		塩	少々
粉チーズ	大さじ2		塩こしょう	少々			

作り方 (所要時間 25 分程度)

- ① ピーマンはヘタの付いた上部を切り落とし、種を取り除く。
小麦粉を内側に薄くまぶす。玉ねぎは5mm程度の輪切りにする。
- ② フードプロセッサーに白身魚とAの材料を入れ、なめらかなすり身にする。
エビを入れ軽く混ぜる。(エビの身を感じる程度)
- ③ ピーマンの中に②の材料を詰める。
- ④ 蒸し器の中に輪切りにした玉ねぎと③を入れて15分程蒸す。
- ⑤ (蒸している間)ピーマンソースを作る
ピーマンとBの材料を全てフードプロセッサーにかけ、液状にする。
- ⑥ フライパンに⑤を流し入れ、軽く温めた粉チーズを混ぜ合わせる。
- ⑦ 蒸し上がったピーマンを輪切りにする。
皿の上に蒸した玉ねぎをおいて、その上にピーマンをのせる。
ピーマンソースを適量たらし、ソースをつけて食べる。

エネルギー 369 Kcal

塩分 0.6 グラム

にいかっぷ ピーマン料理コンテスト

	恵庭市 <small>ペンネーム</small> オカクミさん	ピー・レバ・サラダ
--	--	------------------

ピーマンの苦味とレバーの臭みをほどよく控えてあります。出来たてのホットサラダをオススメです。残っても冷やして食べて、レモン汁がちょうどよく具材にしみこんで美味しいです。夏の栄養しっかりとれます。



材料及び分量(4人分)		(材料費 400 円程度)	
ピーマン	4個	塩こしょう	お好み
レバー	約400g	牛乳(レバーの下準備用)	
おろしニンニク	1かけ		
玉ねぎ	1/2個		
レモン汁	大さじ2		
オリーブ油	大さじ2		

作り方	(所要時間 分程度)
①	レバーはひと口大に切ってから、臭みをとるために牛乳に20分程つけておく。
②	(レバーの下準備中)ピーマンは乱切りにし、熱湯に入れて固めに茹でる。 玉ねぎは縦半分に切り、繊維に直角に薄く切り、水にさらす。 レタスは食べやすい大きさにちぎる。
③	フライパンにオリーブ油を回し入れ、レバーを1枚ずつ入れて焼く。
④	酒を入れ、少しの間ふたをする。
⑤	ふたをとり強火で汁気をとばす。
⑥	大きめのボールに水気をきったレタスと玉ねぎ、ピーマン・レバーを入れる。 レモン汁大さじ2をふり入れ軽く混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。
エネルギー 139 Kcal 塩分 0.2 グラム	

にいかっぷ ピーマン料理コンテスト

安平町
米川 恵美子さん

ピーマンモリモリ

ピーマンを沢山食べる料理で栄養満点で、簡単に作れて何度でも飽きずに食べられる。これ一品で他におかずがいらないのでごはんを食べられる。



材料及び分量(4人分)

ピーマン	20個	ベーキングパウダー	小さじ1/2
豚肉	200g	砂糖	大さじ4
卵	8個	しょうゆ	大さじ4
にんにく	2片	塩こしょう	適量
		サラダ油	大さじ10

作り方 (所要時間 10分程度)

(下ごしらえ)

ピーマンを縦長に約7mmの幅で細切り、にんにくは小間切り、卵にベーキングパウダーを加えて混ぜる。豚肉は5mm幅の細切り。

- ① フライパンにサラダ油大さじ6を入れて熱し、卵を入れ、ふんわりとかき混ぜながら焼き、取り出す。
- ② フライパンに大さじ4のサラダ油で熱し、にんにくを炒めて、豚肉を軽く炒めて取り出す。
- ③ 同じフライパンでピーマンを炒めて①と②を加え、砂糖、しょうゆ、塩こしょうで味を調える。

エネルギー 633 Kcal 塩分 3.2 グラム

にいかっぷ ピーマン料理コンテスト

新ひだか町
米田 美保さん

ピーマンミルクシフォン
アングレースソース添え

ピーマンの苦味を抑えるためにレンジで加熱をし、さらに牛乳を使うことでおいを軽減しながらもピーマンの風味が残るようにしました。余った卵黄をバニラ風味のアングレースソースにして添えることで、子供にもピーマンを意識することなく食べてもらえる一品になりました。



材料及び分量(4人分)

〈ピーマンミルクシフォン〉(17cmのシフォン型)

薄力粉 カップ1
ピーマン 2~3個(ペーストとして50cc)
牛乳 20cc
サラダ油 50cc
卵黄 3個
卵白 4個
砂糖 卵黄に入れる分 35g 卵白に入れる分
40g
塩 小さじ1/4

〈アングレースソース〉

卵黄 1個
牛乳 100cc
砂糖 12g
バニラエッセンス 適量

作り方 (所要時間 60分程度(冷ます時間を除く))

〈ピーマンミルクシフォンケーキ〉

- ①薄力粉をふるいにかけて、オーブンは170度にセットする
- ②ピーマンは1個ずつラップに包み、レンジで2分加熱する(600wの場合)。内部の種と白い部分をこそげとり、フードプロセッサーで出来るだけ細かくペースト状にしておく
- ③卵黄、砂糖35gをボウルに入れて泡立て器ですり混ぜるように砂糖を溶かし、全体にねっとりした状態にする。さらに牛乳、サラダ油、ピーマンペースト、塩を入れ滑らかになるまでよくかき混ぜる。水は分離しやすいので、少しずつ流し入れながらその都度かき混ぜる。
- ④③に薄力粉を2~3回に分けて加え、混ぜ合わせる。ダマが残らないよう滑らかになるまで静かに混ぜる
- ⑤別のボウルに卵白を入れて6分立てまで泡立て、砂糖40gを加えてツノが立つ位までしっかり泡立てる
- ⑥卵白の半量を4に加え、護膜べらで全体がよく混ぜるように底からかき混ぜる。さらに残りの卵白を加えて泡をつぶさないよう切り込むようにさっくりと混ぜる。
- ⑦シフォン型には何も塗らず、そのまま6の生地を折りたたむ感じで流し入れ、最後に2~3回台に打ちつけて落ち着かせる。

170度のオーブンで40分焼き、竹串を刺して何もつかなければ焼き上がり、生地を均等にすく

- 〈アングレースソース〉シフォンを焼いている間に、余った卵黄でアングレースソースを作る。
1. 厚手の鍋に卵黄、砂糖を入れて滑らかになるまでしっかりと混ぜあわせ、牛乳を加える。
 2. 鍋を弱火につけ、ゴムべらまたは木べらで混ぜながらゆっくりと加熱する。
 3. とろみがついてきたら火から下ろし、冷めてからバニラエッセンスを入れる。ダマがあれば茶こしで漉す。*アングレースソースを流した皿に切り分けたシフォンをのせる。お好みで果物を添える。

にいかっぷ ピーマン料理コンテスト

新冠町
coccoさん

オレンジ風味の
ピーマンカップケーキ

オレンジジュースでピーマンをシロップ煮しました。果物のような風味でピーマン嫌いなお子さんも大丈夫です。ケーキ1個にまるごと1個以上のピーマンが入っています。



材料及び分量(4人分) 総額 400円程度

＜ピーマンのシロップ煮＞

ピーマン 中4～6個
オレンジジュース 150CC
グラニュー糖 10g
はちみつ 20g
レモン汁 小さじ1
バター 5g
洋酒 (ラム酒かブランデー) 小さじ1

＜カップケーキ＞

卵黄 L玉2個分
卵白 L玉2個分
上白糖 60g
薄力粉 60g
はちみつ 10g
ベーキングパウダー 小さじ1/3
サラダ油 20g
生クリーム 20g
バター 20g
カップケーキの容器 4個

作り方 (所要時間 60分程度)

＜ピーマンのシロップ煮＞

- ①ピーマンをみじん切りにします
- ②オレンジジュース・グラニュー糖・ハチミツとピーマンを弱火で煮つめる
(早く煮つめるとピーマンの苦みや香りが残ってしまいます)
- ③汁気がなくなったら、バター・レモン汁・洋酒を入れ、もう少し煮つめる

＜カップケーキ＞

- ①卵黄を泡だて器で軽く混ぜ、砂糖を混ぜた卵白とハチミツを加え混ぜる
- ②サラダ油・生クリーム・溶かしバターの順に混ぜながら少しずつ加える
- ③ピーマンのシロップ煮を加え、軽く混ぜる
- ④ふるった薄力粉とベーキングパウダーを入れ練り過ぎないように軽く混ぜます
- ⑤卵白をハンドミキサーで固く泡立て、先の生地と泡を消さないような気持ちでサックリと合わせる
- ⑥160度のオーブンで25分焼きます

にいかっぷ ピーマン料理コンテスト

広島市
ミミうさぎさん

カレーDEチヂミ

子どもから大人まで大好きなカレー味のチヂミです。ピーマンはみじん切りにしてカレー風味にすることで食べやすくしています。その他の野菜チーズもたっぷりです。子どものおやつ、ランチにオススメです。あらびき黒こしょうを加えピリッとさせれば、大人のための酒のつまみによく合います。



材料及び分量(4人分)	総額	400円程度
牛(又は合びき)ミンチ	160g	あらびき黒こしょう お好み
ピーマン 2個	100g	
ジャガイモ 小2個	160g	
ミックスベジタブル	80g	
ピザ用とけるチーズ	80g	
にんにく	1片	
小麦粉	160g	
水	100cc	
カレー粉	大2	
塩	小1 (お好み)	
サラダ油	適宜	

作り方 (所要時間 15分程度)

- ①ピーマン、にんにくはみじん切り、ジャガイモはすりおろす
- ②フライパンにサラダ油を入れ、にんにく、ミンチを炒め、ミンチに火が通ったらピーマンを加えさっと炒め、カレー粉と塩を入れ全体になじませる
- ③ボールにジャガイモ、小麦粉、水を入れ混ぜ合わせる
- ④③に②、ミックスベジタブル、チーズを加えよく混ぜ合わせる(好みにコショウを加える)
フライパンにサラダ油を入れ、④の生地を流しいれ両面に焼き色がつくようにカリッと焼く
※塩、カレー粉は好みに調整してください

にいかっぷ ピーマン料理コンテスト

大阪府箕面市
長田 路世さん

チキンとピーマンのカレードック

ピーマンとカレー味がマッチし、鶏肉でヘルシーに仕上げました。
オレンジジュースを加えることでピーマンの辛味も和らげ子どもたちも食べてくれました。



材料及び分量(4人分) 総額 300円程度

ピーマン	2個	(60g)
鶏肉	50g	
酒	大1/2	
カレー粉	小1	
カシューナッツ	大1	
レーズン	大1	
塩こしょう	少々	
オレンジジュース	大1	
ロールパン	4個	

作り方 (所要時間 分程度)

- ①鶏肉を小口大に切り、酒、カレー粉、塩こしょうで10分ほどつける
- ②サラダ油小さじ1で熱したフライパンに、細かく千切りしたピーマンを入れて炒め、火が通ったら①の鶏肉をつけ汁ごと入れて炒め、オレンジジュースを足して汁気がなくなるまで炒め煮つめる
- ③砕いたカシューナッツとレーズンを②に加え、混ぜ合わせて少し炒め、切れ目を入れたロールパンにはさむ
- ④トースターで温めて出来上がり

にいかっぷ ピーマン料理コンテスト

新冠町
JAさん

ピーマンのカスタードケーキ

「萩の月」や「かすたどん」のイメージで作りましたが、特別な材料も技術も必要ありません。家にあるものでとっても簡単に作れます。ピーマン嫌いの人にも「ピーマンなのに食べれる～、もう1個食べたい」と大絶賛でした。



材料及び分量(4人分) 総額 500円程度

<ケーキ生地>

卵 2個
三温糖 35g
薄力粉 70g
牛乳 大2
無塩バター

<カスタードクリーム>

卵黄 2個分
三温糖 45g
薄力粉 70g
牛乳 150cc
ピーマン 5個 (150g)
バニラエッセンス 数滴
無塩バター 7g
生クリーム 少量 (ホイップクリームでもよい)

三温糖がない場合砂糖でもよい

作り方 (所要時間 分程度)

○ピーマンの種をとりフードプロセッサー又はミキサーにかけ、ガーゼ等で絞り、絞り汁と絞り粕に分ける。

<カスタードクリーム>

- ①牛乳とピーマンの絞り汁をなべに入れ、弱火～中火にかけ沸騰直前まで温めておく
- ②卵黄をボールにいれ溶きほぐし、三温糖(砂糖)を入れてよく混ぜ薄力粉を加え混ぜる。
- ③沸騰直前まで温めた牛乳とピーマンの絞り汁を②に少しずつ混ぜながら加える
- ④なべに戻し中火にかけトロミがつくまで混ぜる
- ⑤トロミがついた後も小麦粉くささを取るため少しの間は混ぜながら煮立たせる
- ⑥火からおろし、バターとバニラエッセンスを加え混ぜる
- ⑦パッドなどに移し、ラップをピッタリと上からして冷ます。生クリームを泡立てカスタードクリームの糧に大さじ2程度混ぜる(お好みで)

<スポンジ>

- ①卵(全部)に三温糖(砂糖)を加え、の字がかけるくらいに泡立てる。
- ②薄力粉とベーキングパウダーをふるいながら加えゴムベラで混ぜ、溶かしバターと牛乳を加え、ピーマンの絞り粕を大さじ2程度混ぜる
- ③ラップを敷いた型(プリン型、湯飲み等)に生地を入れ8～10分くらい蒸す(蒸しすぎ注意)
- ④蒸しあがったら皿にスポンジを伏せておき水分が飛びすぎないようにラップをふんわりとかけ冷ます。
- ⑤絞り袋にカスタードを入れ粗熱のとれたスポンジに注入する。

にいかっぷ ピーマン料理コンテスト

岐阜県多治見市
安藤 薫さん

ピーマンのタルタルソース
on ささみフライ


ピーマンをグリルで焼いて、フードプロセッサーで細かくしマヨネーズとまぜて、フライに合う美しい緑のソース



材料及び分量(4人分) 総額 150円

ピーマン	4~6個	マヨネーズ適量
鶏ささみ	4本	塩コショウ
青じそ		パン粉
えりんぎ		フライ用の油

添えもの
トマト
きゅうり

お母さんのピーマンのタルタルソース!!
ピーマンの美しい色を
さわやかに!!

子どもがおいしいを
大事に!!

作り方 (所要時間 20分程度)

- ①ピーマンを洗ってグリルで焼く(ピーマンの苦手な人は薄皮をこのあと取ると苦味がなくなります)
- ②ササミを半分に開いて青じそ、えりんぎをはさんでロールにまく
- ③マヨネーズをまわりにぬって、パン粉をまぶして油で揚げる
- ④焼けたピーマンとマヨネーズをフードプロセッサーで数分細かくする
- ⑤揚げた③を半分に切って、トマトやきゅうりを沿え、最後にピーマンのソースを美しくかける(普段、タルタルソースをかけるエビフライや魚フライにもこのピーマンのタルタルソースが合います)

にいかっぷ ピーマン料理コンテスト

広島市
金谷 祥枝さん

ピーマン巻き寿司

ピーマンの苦味と酢飯がアクセントです



材料及び分量(4人分) 総額 700円

ピーマン	中4個
寿司飯	3合
鮭フレーク	大2
炒り卵	卵中2個分
のり大判	4~5枚
サラダ油	大1

作り方 (所要時間 60分程度)

- ①ピーマンは細かく短冊に切り、サラダ油大さじ1/2をフライパンで熱し、炒める
- ②同様に残りのサラダ油で炒り卵を作る
- ③巻き酢の上のにりを広げ、寿司飯をおき、鮭フレーク大さじ1/2、炒り卵、ピーマンを中心の部分において、巻き寿司の要領で巻く

同様に4~5本巻いたら、食べやすい大きさに切っていただきます。

にいかっぷ ピーマン料理コンテスト

新冠町
佐々木喜美子さん

ピーマンのつけもの

ピーマンのハネ品を利用でき、沢山食べられる。シャキシャキしてとっでもご飯のお伴に良い。



材料及び分量(4人分) 総額 300円程度

ピーマン 16個
めんみ 130cc
醤油 20cc
コショウ 適量
レモンの輪切り 5枚
塩 少々

作り方 (所要時間 15分程度)

- ①ピーマンの種を取り、煮立った鍋にレモンと塩を入れ、ピーマンの4つ切りをさっと湯どおし、冷たい水にすぐにつけて水気を切る。
- ②めんみ、醤油、コショウをボールにあわせておく
- ③ポリ袋にピーマンを入れ、②を入れて真空にして一夜おく

にいかっぷ ピーマン料理コンテスト

新ひだか町
岡山 誉幸さん

ピーマンムルグカレー

ピーマンを細かくすることで、子どもでも食べやすく臭いもない。ピーマンの苦味ほどよいアクセントになっている。簡単でおいしい男のカレーです



材料及び分量(4人分) 総額 1,800円程度

ピーマン 10個
米 3合程度
玉ねぎ 1個
じゃがいも 5個
にんじん 1本
鶏ムネ肉 1枚
カレールー 適量

作り方 (所要時間 90分程度)

- ①米を炊く
- ②野菜の皮を剥き、適度な大きさに切り、炒める
- ③鍋に水を入れ、カレールーを入れる(普通のカレーと同じ)
- ④ピーマンを電子レンジに4分程度入れて、ミキサーで細かくする
- ⑤出来上がったカレーにピーマンを入れ、数分煮込み完成

にいかっぷ ピーマン料理コンテスト

新冠町
遠藤 佳美さん

ピーマンとサバ缶の揚げ餃子

揚げものが苦手な人でも、餃子の具は生のまま食べても大丈夫なので、皮がパリッとしたら食べごろなので安心して作れます。



材料及び分量(4人分) 総額 500 円程度

ピーマン	2個	みそ	大1	} A
サバ水煮缶(190g)	1個	マヨネーズ	大2	
ねぎ(白い部分)	15cm (20g)	みりん	大1/2	
餃子の皮	20枚			
一味唐辛子	小1/4~1/2(お好み)			
サラダ油				

作り方 (所要時間 20 分程度)

- ①ピーマンは縦半分になり、種を除き、さらに縦4等分に切り、横にして5mm幅に切る
- ②ねぎは縦に4等分に切り、3mm幅に切る
- ③サバ水煮缶はざるにあけ、汁を捨て、大きい骨を除く
- ④①、②、③をボールに入れてAを加え、ゴムべらで味が全体にまわるように混ぜる
- ⑤④の半分を他のボールに移し一味唐辛子を加えて混ぜる
- ⑥④と⑤をそれぞれ餃子の皮で包む
- ⑦油を中温に熱し、餃子を入れてカリッと揚げる