

廿日市・大竹の旬を食べよう

地産地消で

おいしい健康レシピ



廿日市市・大竹市で活動する食生活改善推進員がオススメする、地元の旬の農産物を使ったレシピを紹介します。

旬と栄養

春から夏にかけて旬を迎えるピーマン。栄養価が高く、特にビタミンCが豊富です。ピーマンのビタミンCは熱に強く、メラニン色素の沈着を防ぐので、シミやそばかすの予防にも役立ちます。今回は、わき役になりがちなピーマンが主役のアイディアレシピを紹介します。

今月の食材



ピーマン

レシピ1 ピーマンのカップ寿司

栄養価(1人分) エネルギー:301kcal 塩分:1.4g



材料 (5人分)

ピーマン……15個(1個約40g)
めんつゆ(ストレート)……200ml
ご飯……2合
寿司酢……大さじ4
人参……30g
卵……3個
A 塩……ひとつまみ
砂糖……小さじ2
木の芽……少々

作り方

- 1 ピーマンはヘタを切り落とし、中から種を取り出してカップを作る。トースターで約10分焼いて粗熱がとれたら薄皮をむき、めんつゆに約20分浸しておく。
★ピーマンの底を少し切って平らにすることで、カップが安定して立ちます。
★ピーマンは薄皮をむいてから調味料に漬け込むことで味がよくしみ、歯ざわりもよくなります。柔らかくなるので寿司も詰めやすくなりますよ。
- 2 1で切り取ったヘタのまわりや底の部分のピーマンは、みじん切りにして約10分冷水につけておく。
★余ったピーマンは細かく切って寿司に混ぜ込み彩りをよくします。フードロス対策に!
- 3 Aを混ぜて錦糸卵をつくる。
- 4 人参は細く千切りにして軽く湯通しをする。
- 5 あたたかいご飯に、寿司酢、水気を切った2、3の半量、4を加えて混ぜる。
- 6 めんつゆに浸しておいた1を取り出し、カップ状に整えて5をつめる。
- 7 6に3の残りとおきの木の芽をのせる。



紹介してくれた「吉和ヘルスメイトグループ」の方々

左上から 鈴政 英子さん、宮本千鶴子さん、兒玉 啓子さん
左下から 益本 美子さん、井隅 鈴子さん、富野由美子さん

レシピ2 焼きピーマンと厚揚げの味噌汁

栄養価(1人分) エネルギー:118kcal 塩分:1.5g



材料 (4人分)

ピーマン……4個
卵……1個
味噌……40g
厚揚げ……150g
ごま油……小さじ1と1/2
【だし汁】
水……700ml
だし昆布……5g
かつお節……5g

作り方

- 【下準備】だし汁を作る。
鍋に700mlの水とだし昆布を入れ、弱火にかける。沸騰直前に昆布を取り出して再び沸騰させた後、かつお節を加え弱火で約2分煮る。ザルでかつお節を濾す。
- 1 ピーマンはヘタを取り、1cm幅の輪切りにする(種があってもよい)厚揚げは縦半分に切り、1cmの厚さに切る。
 - 2 鍋にごま油を小さじ1入れ、ピーマンを焼く。木べらで押しつけながら全体に焼き目がついたら、厚揚げを加えてなじませる。
 - 3 2にだし汁をいれ、煮立ったら弱火にして味噌を溶き入れる。
 - 4 卵を溶いて3にまわし入れ、好みのかたさになったら残りのごま油を加え風味をつける。

レシピ3 生でピーマン! 辛味噌ディップ

栄養価(1人分) エネルギー:20kcal 塩分:0.8g



材料 (4人分)

ピーマン……2個
味噌……大さじ1
みりん……小さじ2
酒……小さじ1
しょうゆ……小さじ1/2
豆板醤……小さじ1/4から1/2(お好みで)
冷水……適量

作り方

- 1 ピーマンはヘタと種を取って縦6等分に切り、冷水に20~30分つける。
★冷水で冷やすと生ピーマンがパリッとなります。
- 2 味噌・みりん・酒・しょうゆ・豆板醤を混ぜて耐熱容器に入れ電子レンジで約1分加熱後、粗熱をとる。
- 3 1を冷水から取り出し、水気を切って皿に盛り付け、2につけて食べる。

おつまみにも
ぴったり。