

ピーマン生産者さんが教える！

ピーマンのポン酢しょうゆ和え

材 料 <2人分>

■ ピーマン	5個
■ ごま油	大さじ1
■ ポン酢しょうゆ	大さじ1/2
■ 削り節	大さじ1
■ 塩	少々
■ こしょう	少々



作り方

- ① ピーマンを縦半分に切り、へたと種を取って、幅5mmの細切りにする
- ② フライパンにごま油を入れ、ピーマンを炒める
- ③ ピーマンがしんなりになったら、塩・こしょうを加えてさっと炒め、ボールに取り出す
- ④ 温かいうちにポン酢しょうゆを加えて和え、器に盛って削り節をのせる

こっそりPoint！

- ① 削り節の代わりに生しらすをかけても美味しく召し上がれます
- ② かぼすと薄口しょうゆで好みの味のポン酢を作ってもよし！
- ③ 大分市産のピーマンは、苦味も少なく甘みがあるので、ポン酢しょうゆ和えによく合います

生産者より一言



大分市で栽培している品種「さらら」は、ピーマン独特の香りや苦味が少なく、生でも美味しく食べられます。
旬のピーマンは色も鮮やかで、ビタミンCやカロテンが豊富に含まれています。
新鮮なピーマンを細切りにして、マヨネーズとケチャップを混ぜたソースにつけて食べると最高に美味しいですよ！



1つの株にこんなにたくさんのピーマンが生るんですね！

ピーマンの赤ちゃんや花ってご覧になったことありますか？

