

ピーマン祭り 参加特典

6つのピーマン料理レシピ



お父さん食堂 山下としあき

こんにちは。
「お父さん食堂」山下としあきです。

ピーマン祭りのご参加ありがとうございました。



お祭りシリーズが 11回目 になります。
多くの方が参加されて、とても嬉しく思います。

参加特典として、
7月のテキストに記載してある
6つのピーマン料理のレシピをお送りします。

ぜひ、あなたの料理生活のお役にたて
頂ければ幸いです。

1. 小いわし南蛮漬け

【材料】

- ・小いわし 適量
- ・玉ねぎ 適量
- ・ピーマン 適量

(A)

- ・だし 大さじ6
- ・酢 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・塩、砂糖 少々

- ・小麦粉 適量
- ・油 適量



【作り方】

1. 玉ねぎ、ピーマンを薄く千切りにする。
2. (A) を合わせて、沸かす。
3. 小いわしの頭、うろこ、内臓をとりきれいに洗う。
4. 水気をきって、小麦粉をつけて揚げる。
5. かりっと揚がったら、(A) に入れる。
6. 小いわしと(A) が冷めたら、玉ねぎとピーマンをいれて、一晚漬けると、完成です。

【ポイント】

1. 小いわしの血合いは、しっかりと取り除きましょう。 臭みの原因になります。
2. 小いわしは、しっかり目に揚げましょう。
3. (A) は熱いままでも小いわしを入れても大丈夫です。
4. 野菜は、しっかりと冷めてからいれましょう。 熱々だと、歯ごたえが悪くなります。

2. えび詰めピーマン

【材料】

- ・ ピーマン 3ヶ
- ・ えび 150g
- ・ お酒 小さじ1
- ・ 塩 少々
- ・ 片栗粉 少々



【作り方】

1. えびを洗って水気を切ります。
2. ピーマンを縦半分に切り、ワタと種をとります。
3. えびをたたき、塩、お酒を入れて、粘りがでるまでよく混ぜます。
4. ピーマンの内側に片栗粉をはたきます。
5. ピーマンにえびを詰めて、10～15分蒸します。
6. えびに火が入ったら、完成です。

【ポイント】

- ・ 今回は、蒸していますが、揚げても焼いても美味しくできます。
- ・ えびの甘さと、ピーマンの甘さで食べる料理です。
- ・ ポン酢や柑橘類を絞って食べるのも、オススメです。

3. . ピーマン丸ごと肉詰め

【材料】

・ ピーマン 2ヶ

(A)

・ 鳥ミンチ 100g

・ しいたけ 2ヶ

・ しょうゆ 小さじ1

・ お酒 小さじ1

・ ごま油 小さじ1

・ 塩 少々

・ 片栗粉



【作り方】

1. ピーマンの頭を切り、種とワタを取ります。
2. しいたけをみじん切りにして (A) を混ぜ合わせます。
3. ピーマンに片栗粉をはたいて、(A) を詰めます。
4. 15～20分蒸します。
5. 火が入ると完成です。

【ポイント】

- ・ しっかりと味がついてるので、そのままでも食べられます。
- ・ フライにするのもオススメです。
- ・ 丸ごとなので、はがれることがないので、失敗しません。
- ・ しいたけだけでなく、いろんな野菜を入れてもいいですし、豚ミンチで作っても美味しいです。(ぎょうざの具のイメージ)

4. ピーマンの炒め物かつおぶし

【材料】

- ・ピーマン 適量
- ・エリンギ 適量
- ・こんにゃく 適量

- ・糸かつお 適量



(A)

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1.5

- ・ごま油 大さじ1×2

【作り方】

1. こんにゃくを食べやすい大きさにスライスしゆでます。
2. ピーマンの種とワタをとり、千切り、エリンギも同じような大きさに切ります。
3. フライパン（中弱火）にごま油大さじ1をしき、炒めます。
4. 火が入ったら、（A）で味付けします。
5. 味がからまったら、火を止めてごま油大さじ1をかけます。
6. 糸かつおをのせて、完成です。

【ポイント】

- ・ **甘めの味付けになっているので、お好みで調整してください。**
- ・ こんにゃくは、水からゆがいてください。
- ・ すりごまや一味、七味を加えても美味しいです。

5. 肉ピーマン炒めのレタス巻き

【材料】

・ピーマン 適量
・豚ミンチ 100g

・レタス 適量

(A)

・しょうゆ 大さじ1
・みりん 大さじ2
・お酒 大さじ1

・水溶き片栗粉 適量
・ごま油 少々



【作り方】

1. ピーマンの種とワタをとり、千切りにします。
2. レタスを洗って、食べやすい大きさにちぎります。
3. 熱したフライパンにごま油をしいて、豚ミンチを炒めます。
(中弱火)
4. うっすらと色がついたら、ピーマンも炒めます。
5. 色がきれいになったら、(A)で味をつけます。
6. (A)がからまり、少しだけ煮詰めます。
7. 水溶き片栗粉でとろみをしっかりとつけます。
8. レタスに添えて完成です。(レタスで巻いて、いただきます)

【ポイント】

- ・レタスは、包丁で切るより、手でちぎるほうが美味しいです。
- ・ピーマン以外の野菜を加えても美味しいです。
- ・しょうが、にんにく、ねぎ、大葉などの薬味を加えるのも、オススメです。
- ・味付けが流れないように、とろみは、しっかりとつけましょう。

6. パプリカのオイル漬け

【材料】

- | | |
|----------|----|
| ・パプリカ | 適量 |
| ・ピーマン | 適量 |
| ・鶏むね肉 | 1枚 |
| ・塩 | 少々 |
| ・オリーブオイル | 適量 |



【作り方】

1. パプリカ、ピーマンの種とワタをとり、食べやすい大きさに切ります。
2. 熱したオリーブオイルで揚げます。
3. 揚げたら、塩を軽くふります。
4. 冷めたら、オリーブオイルに漬け込みます。
5. 鶏むね肉の皮をとり、ゆがきます。
6. 火が入ったら、うちあげて軽く塩をふります。
7. 冷めたら、ほぐして、パプリカ、ピーマンと和えて完成です。

【ポイント】

- ・ 軽く塩をすることで、甘みがぐっとでてきます。
- ・ ブラックペッパーやハーブソルトを振っても相性が良いです。
- ・ 鶏肉以外でも豚肉、牛肉、海鮮類など何にでも合わせられます。
- ・ 鶏むね肉は、ゆがきすぎに注意しましょう。

以上になります。

あなたの料理のレパートリーに加えてもらえると、嬉しいです。

ぜひ、ピーマン料理を楽しまれてくださいね。

この献立シリーズも、
次で12回目、最後になります。

次回は、

「トマト」です。

テキストでは、きゅうりとお伝えしていたのですが、
リクエストもあり、
トマトに変更いたしました。

ご了承ください。

お祭りも最後です！！

トマト祭りも開催しますので、

またご参加くださいね ^^

どうぞよろしくお願ひします。

山下としあき

