

今月のおいしい野菜

～ 今月の旬の食材は「パプリカ」～



大型のピーマンで、赤、黄、オレンジ、黒などカラフルなのが特徴です。

ビタミンCやβ-カロテンなどが豊富で、甘くて果肉が柔らかく、生食でも食べられます。また、加熱してもビタミンCは壊れにくく、油と調理することで効率よく栄養をとることができます。

飛驒地域では7戸の農家が栽培しており、7月下旬から11月末まで関西や北陸方面に出荷されます。

「パプリカとコーンのサラダ」

〈材料〉

パプリカ1個、とうもろこし2本、
A（マヨネーズ大4、酢大1、砂糖小1、
オリーブオイル大2、塩コショウ少々）

〈作り方〉

- ① パプリカを1cmの角切りにする。
とうもろこしは身ははずす。
- ② プレートにキッチンペーパーを敷き、パプリカととうもろこしを並べて230度のオーブンでローストする。
- ③ 20分程度で焦げ目がついたら、オーブンから取り出す。
- ④ Aを混ぜてドレッシングを作り、③と混ぜて出来上がり。



「パプリカの甘酢カレーソテー」

〈材料〉

パプリカ（赤1個、黄1個）、塩少々、
A（カレーパウダー小1/4、酢小2、砂糖小2、
醤油小1/3、和風だしの素小1/2）

〈作り方〉

- ① パプリカはヘタと種を除いて、一口大の乱切りにする。
- ② フライパンに油をひき、パプリカ、塩を入れて中火で2分ほど炒める。
- ③ ②にAの材料を入れて強火でぐつぐつしてきたら中火にし、煮汁がなくなるまで炒め煮にする。



飛驒の食材を使った地産地消レシピや人気の学校給食を紹介しています。

高山市のキッチン：<https://cookpad.com/kitchen/11703089>

高山市地産地消推進会議