

ピーマン

つややかに輝く緑色のピーマンは栄養が豊富で、血液をさらさらにし、高血圧や脳梗塞、心臓病等の予防が出来ます。
宮崎では耐病性の強いピーマンを栽培しており、殺菌、殺虫剤の使用も極力控え、安全・安心なピーマンの生産に力を注いでいます。

選び方のコツ！



ヘタの縁まで
緑色が鮮やかなら新鮮な証拠！

逆に縁が茶色ぼく見えたら要注意です。

味に問題はありませんが、皮が固くて口に残る事があります。



ピーマンのレンコン蒸し

材料・分量（4人分）

ピーマン … 8個、レンコン … 150g、長いも … 100g
豆腐 … 50g、クコの実 … 16粒（あれば）
【A】卵 … 1個、小麦粉 … 大さじ2、めんつゆ … 小さじ2

お料理の手順

1. レンコンは皮をむき 1/3 を 5mm 角に切り茹でて、残り 2/3 はおろす。
2. 長いもは皮をむき、おろし、豆腐は裏ごしをする。
3. ピーマンは半分に切ってタネをとる。
4. レンコン、長いも、豆腐に【A】を混ぜ合わせ（3）に詰める。
5. スチーマーに（4）を入れ、レンジで15分位加熱して出来上がりです。器に盛り、クコの実を飾って完成です。

蓮根と2色ピーマンの黒酢炒め



材料・分量（2～3人分）

蓮根 … 1節 約 200g、ピーマン … 1個、赤ピーマン … 1個
豚小間 … 100g、にんにく（みじん切り） … 1片
生姜（みじん切り） … 1片、タカの爪（小口切り） … 1本
ごま油 … 大さじ1、片栗粉 … 大さじ1、塩、胡椒 … 適量
【☆】黒酢 … 大さじ1、醤油 … 大さじ1、酒 … 大さじ1
砂糖 … 大さじ1

お料理の手順

1. 蓮根は縦半分の3～4mm厚さにスライスし、酢水にさらして水けをきる。ピーマンは一口大に切る。豚肉は塩、胡椒を軽くして片栗粉をまぶす。【☆】は合わせておく。
2. フライパンにごま油を熱し、生姜とニンニクと唐辛子を炒める。香りがたったら豚肉を炒める。豚肉にある程度火が通ったら、蓮根、ピーマンの順に加えて炒める。
3. 蓮根が透き通ってきたら、【☆】を回し入れて炒め合わせる。