

畑ごはん

オンエア 2020年6月

～野菜がおいしいレシピ～

主役野菜：ピーマン

イライラ、憂鬱を解消して心をおだやかに沈める作用がある。
血液の流れをよくする。動脈硬化の予防、胃腸を整える。

材 料 【2人分】

- ◆イカ1杯 ◆タマネギ1/4個
- ◆ピーマン2個 ◆酒少々 ◆塩少々

《A…調味料》

- ◆酢大さじ2 ◆水大さじ2
- ◆砂糖大さじ1
- ◆カレー粉小さじ1/2 ◆塩少々

=ピーマンとイカのカレー風味マリネ=



<作り方>

1. イカは輪切りにし、酒と塩をふり、サッと焼く。
2. タマネギは薄切り、ピーマンは千切りにする。
3. 《A》を鍋に入れ、タマネギ・ピーマンを加えてひと煮する。
4. タマネギがしんなりしたら、イカを加えて混ぜ合わせ器に盛る。

=ピーマンのアンチョビ炒め=



材 料 【2人分】

- ◆ピーマン2個 ◆赤パプリカ 1/2個
- ◆ジャガイモ1個
- ◆アンチョビ2枚 ◆ニンニク1かけ
- ◆塩少々 ◆コショウ少々
- ◆しょうゆ少々
- ◆ピーナッツ適量

<作り方>

1. ピーマン・赤パプリカ・ジャガイモは5mm幅の千切りにする。
ニンニクはみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて火にかけ、
香りがたったらアンチョビを加えて炒める。
3. ジャガイモを炒め火が通ったら、ピーマンと赤パプリカを加えて
炒め合わせ、塩・コショウ・しょうゆで味を調える。
4. 器に盛り、粗く刻んだピーナッツを散らす。

<ポイント>野菜はある程度のシャキシャキ感が残るくらいに炒める。

ピーマン・赤パプリカ・ジャガイモは同じくらいの硬さに仕上げる。