

ピーマンたっぷり、野菜たっぷりレシピ特集

7月に中学生までの子どもをもつ保護者にアンケートを行ったところ、ピーマンをたくさん使ったレシピ、野菜をたくさん使ったレシピを紹介して欲しいとの要望が多く寄せられました。

このレシピ特集では、町の栄養士や学校の栄養教諭がおすすめするレシピや、平成21年に役場産業課で実施したピーマンレシピコンテストの入賞作品などをご紹介します。

「ピーマンを美味しく食べるには？」

保健福祉課に勤務する小森栄養士に、ピーマンをおいしく食べる方法についてお聞きしました。

広報 ピーマンを美味しく食べる献立・調理法はありますか？

小森 ピーマンは、切り方を工夫したり、油通しや湯通しすることで、苦みやにおいが抑えられ食べやすくなります。

また、インターネット上には、様々なアイディアレシピが投稿されていますので、献立に困ったら参考にすると良いと思います。

最近では「無限ピーマン」というレシピが話題で、「簡単に美味しく食べた」「ピーマンをたくさん食べられた」といった感想も書かれています。

広報 お勧めのピーマンレシピを紹介してください。
小森 8月に小学校の夏休みに合わせて親子料理教室を開きました。その時に調理したピーマンレシピの評判が良かったので、紹介させていただきます。

「ピーマンと人参のこまあえ」

(エネルギー92kcal / 塩分0.7g)

- 材料**(4人分)
- ・ピーマン 6個
 - ・にんじん 1本
 - ・ごま 大さじ2
 - ※味噌 小さじ2強
 - ※醤油 小さじ1
 - ※砂糖 小さじ2/3
 - ※マヨネーズ 小さじ2
 - ・ごま油 適量



作り方

- ①ピーマンはへたとたねをとり細切りにする。人参は皮をむき、2/3等分して細切りにする。
- ②ごまをすりばちですり、※印の材料を混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油を入れ、人参、ピーマンの順に炒め、ポウルにとりだす。
- ④③に②の材料をあえたらできあがり。

少量であれば電子レンジを活用してください。洗いや物も少なくなり、時間の短縮にもつながります。

「モグマグ編集長・高橋さやかさんお勧めピーマンレシピ」

「クタクタピーマン」
(エネルギー106kcal / 塩分0.7g)

- 材料**(4人分)
- ・ピーマン 6個
 - ・ごま油 大さじ2
 - ・みりん 大さじ1強
 - ・醤油 大さじ1強
 - ・白ごま 適量

作り方

- ①ピーマンはへたとたねをとり、細切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、ピーマンを中火でよく炒める。
- ③ピーマンがしなっとしてきたら、火を止めて、みりんと醤油を加える。
- ④再び火にかけ汁気が無くなるまで炒める。
- ⑤器にもり、白ごまをふりかける。

ピーマンがクタクタになるまで炒めることで、特有の苦味がなくなり、甘みが出てきます。



また、このレシピに少量のカレー粉を加えるだけで子どもが好きなカレー味になりますし、ニンニクと赤唐辛子を加えるとお酒の肴になります。

「人気の学校給食レシピを教えてください」

子ども達が楽しみにしている給食の献立を一手に引き受けるのが、新冠小に勤務する因幡(いなば)栄養教諭です。因幡先生に学校給食について、お話しを伺いました。

広報 人気の給食は何ですか？

因幡 カレーライス・ハンバーグ・グラタン・ラーメンといった定番メニューのほかに、肉じゃが、ちゃんこ汁、さばの味噌煮も人気があります。また、わかめご飯やチャーハン・ピラフも人気があります。

広報 献立を作成する時に心掛けていることはありますか？

因幡 一ヶ月を通して、肉・魚・豆など主菜が偏らないように心がけています。また、旬の食材を取り入れ、彩りにも気を配っています。
広報 野菜をたくさん使った人気の給食を一つ教えてください。
因幡 ご家庭でも簡単にできる「ビビンバ」をご紹介します。



子どもに人気給食メニュー「ビビンバ」

「ビビンバ」

(エネルギー455kcal / 塩分0.8g)

- 材料**(4人分)
- ・ご飯 4膳
 - ・豚モモ肉 大一パック
 - ※しょうが 小1/4
 - ※にんにく 1かけら
 - ※ごま油 小さじ1
 - ※醤油 大さじ1
 - ※砂糖 大さじ1/2
 - ・もやし 2袋
 - ・にら 1/2袋
 - ・人参 1/2本
 - ・たまご 1個
 - ・油 適量
 - ・焼肉のタレ 小瓶1/2本

作り方

- ①たまごは炒り卵にし、お皿に取り出しておく。
- ②調味料とみじん切りにしたにんにく、しょうがで肉に下味をつける。
- ③肉を炒め、たまごもやし、細切りにした人参、にらを加えてさらに炒める。
- ④焼き肉のタレで味つけし、ごまをふりかけたら完成です。もし味が薄ければお好みでタレを足してください。



学校給食では、子どもが苦手な野菜も食べやすいように味つけを工夫しています。

今回紹介したビビンバは、焼き肉のタレを使うのでご家庭でも簡単に作ることができ、お子さんも食べやすい味つけだと思います。

また、ピーマンやナス、きゃべつなどお子さんの苦手な野菜や好きな野菜を入れて簡単にアレンジすることもできます。

「にいかつぶピーマン料理コンテスト 最優秀レシピ」

平成21年に産業課で行った「にいかつぶピーマン料理コンテスト」の最優秀賞レシピをご紹介します。

「日高二大名物やえ」

(エネルギー34kcal / 塩分0.7g)

- 材料**(4人分)
- ・ピーマン 4個
 - ・大根 1/4本
 - ・塩昆布 15g
 - ・味の素 少々
 - ・ごま油 小さじ2

作り方

- ①ピーマンと大根を5ミリ程の細切りにする。
- ②切ったピーマンと大根を手で揉む。
- ③②に塩昆布、味の素、ゴマ油で和えて完成。

5〜15分くらい馴染ませるとより美味しくなります。

塩気が足りない時は塩気が足りない時は塩昆布の量で調整してください。

この他のピーマン料理コンテストの入賞作品は、町のホームページにも掲載しておりますので参考にしてください。

