

釧路産

パプリカ



釧路産パプリカの特徴

- ① 釧路市大楽毛で生産しているので熟してから収穫が可能。
- ② 甘みが強く、肉厚でみずみずしくジューシーな味わい！
- ③ 水分蒸発を防ぐためのワックスを使用していないので皮が口に残りません。
- ④ 「野菜ソムリエサミット」パプリカ食味評価部門第1位を獲得した技術を集結。

パプリカに含まれる栄養価の特徴

カプサンチン：強い抗酸化作用でコレステロール抑制、生活習慣病の予防と改善。

ビタミンC：免疫力を高める。メラニン沈着を防ぎ、美肌を保持。パプリカのビタミンCは加熱しても壊れにくい！

ビタミンE：油を使う料理で吸収力アップ！



イワシ缶と野菜のテリーヌ仕立て ～パプリカのクミン風味ソース～

材料 〈パウンド型16cm〉

イワシ缶詰(味付)…2缶
黄パプリカ…2個
ナス(中)…2本
リーフレタス…4枚程度

〔ソース〕

赤パプリカ…1+1/2個
白ワインビネガー…小さじ1
クミン…ひとつまみ
オリーブ油…適量
塩…適量

ポイント

- ・下茹では1%程度の塩分のお湯で。
- ・ナスは手で絞って水気を取る。
- ・焼いたパプリカから出た水分は捨てずにミキサーに入れる。
- ・ソースをかける前に、缶詰の汁を切り口にかけてもよい。

作り方

- ①リーフレタスは下茹でし、冷水にとり水気を拭き取る。
- ②赤・黄パプリカをタテ半分に切る。ナスはヘタを取り皮を剥きアルミホイルに包む。(写真①)
- ③②を180℃のオーブンで10分ほど柔らかくなるまで焼く。
- ④パウンド型にラップを敷いて、①のレタスを型からはみ出すようにして敷く。(写真②)
- ⑤④に黄パプリカ→イワシ→ナス→イワシ→黄パプリカの順に重ね入れ、最後にレタスで包み込むようにフタをしてラップで包む。(写真③)
- ⑥軽く重しをのせて、1日冷蔵庫で冷やし全体をなじませる。
- ⑦〔ソース〕③の赤パプリカ、白ワインビネガー、クミンをミキサーでピューレ状にし、お好みでオリーブ油を加え乳化させ、塩で味を調える(1週間位、冷蔵保存可能。)
- ⑧新しいラップで包みかえ、食べやすい大きさにラップごと切り、ソースをかけて完成♪



写真①



写真②



写真③



もっと食べよう! 考案者/舟崎一馬【レストランイオマンテ(釧路市末広町)オーナーシェフ】

くしろの食財

発行者/地産地消くしろネットワーク(事務局:釧路市産業推進室、☎0154-31-4550)



Restaurant Omante