

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!



カラフルピクルス



効能



美肌効果



抗酸化作用

材料 (2人分)

赤パプリカ(中) … 1/3個
 黄パプリカ(中) … 1/3個
 橙パプリカ(中) … 1/3個
 きゅうり … 1/2本

調味料
①

酢 … 120cc
 水 … 100cc
 砂糖 … 大さじ2
 塩 … 小さじ1

ポイント

- 合わせ酢に使う酢の種類は問いません。
- 1週間位、冷蔵保存可能。

作り方

- ① 小鍋に調味料①を入れて中火にかけ、泡立ったら弱火で3分加熱し火を止める。
※消火後、お好みでローリエ1枚、黒こしょう粒少々、セロリの葉3~4枚などを加えてもよい。
- ② パプリカのヘタ、種、ワタを取り除き、たてに5mm幅に切る。きゅうりも同様のサイズに切る。
- ③ ジッパー付の保存袋に粗熱が取れた①と②を入れ、袋の上からよくもみこみ、空気を抜いて口を閉じる。
- ④ 1時間程度冷蔵して完成♪



もっと食べよう!
くしろの野菜

考案者/ 栄養士 佐藤あゆ美【健康キッチン・ループ(釧路市大川町)店主】

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)

