

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!



## マッサ・デ・ピメント

### 材料

パプリカ(中)…1個

天然塩(粗塩)…パプリカ重量  
(ヘタ、種、ワタ除く)の17%

りんご酢…小さじ1

オリーブ油…少々

### ポイント

- ・ポルトガルの伝統的な発酵調味料(マッサ=ペースト、ピメント=パプリカ)
- ・パプリカの旨みが濃縮された爽やかな後味が特長。塩や塩こうじのように、さまざまな料理に応用可能です。
- ・2週間位、冷蔵保存可能。

### 作り方

- ①パプリカのヘタ、種、ワタを取り除き、たてに6等分に切り、水分をしっかり拭き取る。
- ②①全体に塩をまぶし、深めの容器に入れ、キッチンペーパーを2枚乗せる。
- ③小さいポリ袋に水を入れ、しっかり口を閉じて重石を作り、②に乗せる。
- ④5~7日間冷蔵庫で塩漬けし、パプリカの水分を十分に出す。
- ⑤パプリカの水気を拭き取り4等分に切り、りんご酢を加えフードプロセッサーなどでペースト状にする。
- ⑥オリーブ油を薄くかけて完成♪



もっと食べよう!  
くらしの野菜

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/地産地消くらしネットワーク(事務局:釧路市産業推進室 0154-31-4550)

