



### 釧路産パプリカの特徴

- ① 釧路市大楽毛で生産しているな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！

## パプリカとナスの カポナータのブルスケッタ

### 材料 (2人分)

材料  
A

パプリカ(赤・黄)…各1個  
ナス…2本  
玉ねぎ…1/2個  
ニンニク…少々  
セロリ…25g  
白ワイン…大さじ2  
白ワインヴィネガー…大さじ2

材料  
B

レーズン…大さじ1  
松の実…大さじ1  
トマト缶(ダイスカット)…100g  
砂糖…大さじ1  
乾燥オレガノ…2つまみ  
塩…小さじ1  
オリーブオイル…大さじ1  
バゲット…6枚

### 作り方

- ① 鍋にオリーブオイルを入れ、みじん切りにしたニンニクとセロリを炒め、色付いてきたら1cm角に切った材料Aと塩を加えながら炒める。
- ② 焼き色が付いてきたら白ワイン、白ワインヴィネガーを加え、沸騰させてから材料Bを入れて強火で沸騰させたのち、弱火で20～30分煮込む。
- ③ 1cm程の輪切りにしたバゲットをオーブントースター等で焼き、上に完成したカポナータを乗せて完成

### ポイント

- ・ 白ワインと白ワインヴィネガーを加えたら、しっかりとアルコールをとばしましょう。
- ・ カポナータの上から粉チーズやバジルなどを乗せても良い。

カポナータとは…イタリア・シチリア島発祥の煮込み料理  
ブルスケッタとは…イタリア発祥のガーリックトーストのこと



もって食べよう!  
くしろの食財

考案者/漆崎雄哉【ファームレストランクオーレ(白糠町)シェフ】

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)

Farm Restaurant  
**Cuore**  
SHIRANUKA HOKKAIDO