



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！

パプリカと羊肉のフジッリ

材料 〈2人分〉

パスタ(フジッリ) … 240g
羊肉 … 150g
パプリカ(赤・黄) … 各1/2個
玉ねぎ … 1/4個
セロリ … 15g
ミニトマト … 2個
鷹の爪 … 1/4本(輪切り)
ニンニク … 1/2片
タイム … 1枝
塩 … 3つまみ
黒コショウ … 少々
オリーブオイル … 大さじ1
バター … 10g
粉チーズ適量

材料
A

作り方

- ① パスタを茹でながら、羊肉・パプリカ・ミニトマトを5~6mmに角切り、玉ねぎ・セロリ・ニンニクをみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて羊肉を塩と黒コショウを加えながら中火で炒め、皿に取り出す。
- ③ ②にオリーブオイルを足し、ニンニクを色がつくまで炒め、材料Aと手でちぎったタイムを入れ、塩を1つまみ加えて炒める。
- ④ ③に茹でたパスタと羊肉を加え、なじんだら火を止め、そこにオリーブオイルとバターを加え乳化させる。
- ⑤ 皿に盛り、粉チーズと黒コショウをかけて完成。

ポイント ・材料の大きさを揃えて切ることでパスタとの一体感ができます。

フジッリとは…螺旋状の形をしたショートパスタの一種



もって食へよう!
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)

