

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！



パプリカとミニトマトの中華風揚げ浸し 酉締め風味

材料 〈4人分〉

パプリカ
(赤・オレンジ・黄) …各1/3 個
茄子 … 2 本
玉葱 … 1/4 個
ミニトマト (赤・黄) …各 4 個
にんにく … 1 かけ
大葉 … 2 枚
鷹の爪 … 3 本
サラダ油 … 大さじ 2
酢 … 50cc
砂糖 … 25cc
薄口醤油 … 50cc ★
塩 … 小さじ 1/2
水 … 100cc

作り方

- ① パプリカ・茄子・玉葱は一口大、大葉は千切り、にんにくは薄くスライスする。
- ② ミニトマトは、軽く十字に切れ目を入れておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、鷹の爪とにんにくを弱火で炒めて香りが出たら、①の野菜を加えて、中火で炒める。
- ④ 茄子に火が通ったらミニトマトを入れ、皮がむけるまで炒める。
- ⑤ ★の調味料を加えて煮立ったら火を止め、常温で冷ます。

ポイント

・冷ました後に密閉容器に入れて、冷蔵庫で1週間ほど保存可能です。



もっと食べよう!
くしろの食財

考案者／安保悟志【ホテルオークラ札幌(札幌市中央区)料理長】

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)