



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！

パプリカ入り肉味噌まぜそば

材料 〈4人分〉

- パプリカ (赤・オレンジ・黄) …各1/3 個
- たけのこ …20g
- 椎茸 …20g
- 小ねぎ …お好みで
- 豚ひき肉 …80g
- 中華麺 …2玉
- サラダ油 …少々
- 豆板醤 …小さじ1
- にんにく …1かけ
- 酒 …大さじ1
- 甜麺醬 …100cc
- チキンスープ …180cc ★
- 薄口醤油 …大さじ1
- 砂糖 …小さじ1/2
- 酢 …大さじ2
- ごま油 …少々 ■
- 辣油 …少々
- 水溶き片栗粉 …大さじ2
- ※水 2：片栗粉 1

作り方

- ① パプリカ・たけのこ・椎茸は大きめのみじん切り、にんにくはみじん切り、上にのせる小ねぎはお好みの量を切っておく。
- ② フライパンにサラダ油を入れて豚ひき肉を炒める。火が通ったら、たけのこ・椎茸を加え炒める。パプリカ・豆板醤・にんにくを加え、香りが出るまで炒めたら★を入れて沸騰させる。
- ③ 火を止め、混ぜながら水溶き片栗粉でとろみをつけて■を加える。
- ④ 沸騰したお湯に中華麺を入れ、パッケージの表示時間通りに茹でる。ザルにあけて流水で洗い、氷水で冷やしたら、よく水気を切ってお皿に盛りつける。
- ⑤ ③の餡をかけて、小ねぎをのせて完成。



もって食べよう!
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)