



土佐あきのおいしい野菜Cooking

春に咲くミモザをイメージし、パン粉のかわりにおからを使いました

ピーマンの変わりミモザサラダ

材料(4人分)

ピーマン……………150g
 キュウリ……………50g
 トマト……………100g
 おから……………100g
 ラッキョウの甘酢漬け……………大さじ1

A { 塩……………小さじ $\frac{1}{3}$
 マスタード……………小さじ $\frac{1}{2}$
 柚子酢……………大さじ $1\frac{1}{3}$
 サラダ油……………大さじ $2\frac{2}{3}$
 ※塩・サラダ油……………各少々

つくり方

- ①ピーマンは種の部分を取ってひとくち大に切る。
 キュウリは輪切り、トマトはいちょう切り、湯を沸かして塩、サラダ油を落とした中へピーマン、キュウリを入れてさっと茹でる。
- ②ラッキョウはみじん切りにしてAに加える。
- ③おからをから煎りしたあと、Aと混ぜ合わせる。
- ④③を①へまぶす

(高橋本先生の安芸の野菜を使った野菜料理教室より)



ビタミンC、カロテン、ビタミンE、カリウムなど栄養価抜群のピーマン。土佐あき管内では、芸西村、安芸市、安田町、奈半利町、吉良川町で栽培されており、9月から6月まで出荷されています。