



土佐あきのおいしい野菜Cooking

お弁当のおかずにピッタリ

ピーマンの花たまご & ウィンナーポテト

ピーマンの花たまご

材料(ピーマン2個分)

ピーマン……………2個
卵……………1個
塩コショウ……………少々
味のり……………少々

つくり方

- ①ピーマンは種を取り、0.5cmほどの輪切りにする。卵を溶いて塩コショウを加えて混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、ピーマンを並べたら、スプーンで①の溶き卵をピーマンの中にあふれないよう少なめに入れ、弱火で卵が固まるまで焼く。
- ③焼きあがったら真ん中に味のりで飾る。

ピーマンのウィンナーポテト

材料(2人前)

ジャガイモ……………中1個
ピーマン……………2個
ウィンナー……………4本
マヨネーズ……………大さじ1
ケチャップ……………小さじ2

つくり方

- ①ジャガイモを茹でて柔らかくし熱いうちに皮をむいてつぶす。
- ②ピーマンは種をとり、半分の輪切りにする。ウィンナーを茹でて、ピーマンの高さにそろえてきる。
- ③①とマヨネーズ、ケチャップを合わせて混ぜる。
- ④ピーマンの中心にウィンナーを入れ、周りに③を入れてしっかりとめる。
- ⑤表面をケチャップでかざり、トースターで5分加熱する。



ビタミンCがたっぷりのピーマンは、カロテン、ビタミンE、カリウムなども多く含まれています。独特の苦味や匂いが苦手な人は、加熱することで軽減できます。

土佐あき管内では、芸西村、安芸市、安田町、奈半利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。