



土佐あきのおいしい野菜Cooking

やわらかいたコとトマトの酸味がおいしい!

たことパプリカのじゃがいも入った煮込み

材料(2人分)

ゆでダコ……………1パック
玉ねぎ……………1個
ジャガイモ……………2個
ニンニク……………1かけ
パプリカ……………1個
ソーセージ……………2~3本
トマト水煮缶……………1カップ
しょうゆ……………少々
塩……………少々

つくり方

- ①小さい鍋にタコと丸のままの玉ねぎ、皮をむいたジャガイモを入れ、全体がかぶるくらいの水を入れて強火にかける。沸騰したら弱火にして、約10分ゆでる。
- ②別の鍋に油をひいて、つぶしたニンニクを入れ、香りが出てきたら、1~2cmに切ったソーセージも加えて炒める。①の具材もすべて一口大に切って加えて炒める。
- ③トマトの水煮をつぶしながら、①のゆで汁を加えて、一口大に切ったパプリカを入れ、15分ほど煮詰める。
- ④最後にしょう油と塩で味を調えたらできあがり。



パプリカは、普通のピーマンよりも肉厚でジューシーな食感で、サラダや煮込み料理などにもあいます。ビタミンC、E、A、カリウムなどが豊富で、ピーマンと比べてもビタミンCが約2倍、カロテンは7倍あります。土佐あき管内では安芸市で赤、黄、オレンジ色の品種が栽培されています。