



調理時間
20分
※冷やす時間は除く

グリルしたパプリカとさやいんげんを
自家製マリネ液に漬けます。
たっぷり作っておけば、さっと出せて便利です。

パプリカと さやいんげんのマリネ



【材料】(4人分)
パプリカ(赤、黄)…各1個
さやいんげん…10本
オリーブオイル…50cc
酢…100cc
砂糖…ひとつまみ
塩…小さじ1
マスタード…小さじ1

【作り方】

- パプリカは縦半分に切り、ヘタと種を取り除く。
- パプリカとさやいんげんにオリーブオイルを薄くまぶす。
- 魚焼きグリルでパプリカの皮が黒く焦げるまで焼く(15分ほど)。残り5分で裏返し、空いたスペースにさやいんげんを並べて焼く。
- 水を張ったボウルにパプリカを入れて、冷やしながらかき混ぜる。水気をきって1cm幅に切る。さやいんげんは半分の長さに切る。
- オリーブオイル、酢、砂糖、塩、マスタードを合わせた液にパプリカとさやいんげんを加え、冷蔵庫で冷やす。

LET'S HOME COOKING

肉詰めピーマンの要領でパプリカを
利用してみました。テーブルがぱっと華やぎ、
大人にも子どもにも喜ばれる一品です。

パプリカの 肉詰め



【材料】(4人分)
パプリカ…4個
豚ひき肉…300g
玉ねぎ…1/2個
ニンニク…1かけ
パセリ…2枝
オリーブオイル…大さじ1
塩…小さじ2
コショウ…少々
卵…4個

【作り方】

- パプリカは上から1cmほどで切る。中の種を取り除く。玉ねぎ、ニンニク、パセリはみじん切りに。
- フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れてから火をつける。香りがしてきたら玉ねぎを加えて炒める。パセリは飾り付けの分を別に取っておく。
- 玉ねぎが白っぽくなってきたら豚ひき肉を加えて、ほくしながら炒める。ひき肉の色が変わったらパセリを加え、塩、コショウで味をつける。
- パプリカの中に③を詰める。200℃に余熱したオーブンで15分ほど火を通す。
- 残り5分になったらパプリカを取り出し、卵を割り入れ、オープンに戻して卵に火を通す。器に盛り付けたら取っておいたパセリを散らす。



調理時間
30分



これまでのレシピはこちらのQRコードからチェック！
みんなもおうちで作ってみてね♪



JAグループ三重
三重県内の
JA農産物直売所
詳しい情報は
こちらでチェック！



JAグループ三重 × Simple

今月の食材 パプリカ

旬の食材は、一年で最も栄養価が高く、
味が濃くなり、特に美味しくなります。
旬の食材を使ったオシャレでカフェメニューのような
レシピや季節のイベントにぴったりのレシピを毎月ご提案。
JA CAFEレシピでおうちでも季節を楽しみませんか？

甘みがあり
子どもにも食べやすく
豊富な栄養を持つパプリカ

色鮮やかで見た目も華やかな、夏野菜パプリカ。近年、歌の大ヒットも追い風となり注目度も高い野菜です。甘みがあり、クセも少なく老若男女問わず食べやすい野菜です。栄養面においても、身体の老化を食い止める抗酸化作用の高いビタミンC、Eを多量に含んでいます。これから暑い夏を迎え、食欲の落ちる方もいるでしょう。そんな時は彩り豊かなパプリカを使った料理を食卓に並べてみましょう。きっと暑い夏を乗り越えられますよ。

美味しいパプリカの
見分け方と保存方法

みずみずしく重量感があるか、また皮に弾力があるかを手に取って確認して選びましょう。果肉の色が均一に濃く、肉厚なものが良いパプリカです。
また、一度で使いきれなかった時に保存する場合は、キッチンペーパーなどで水気をよく拭き、1個ずつキッチンペーパーで包んでからポリ袋に入れて密閉せずに軽く口を開けて冷蔵庫の野菜室に入れますよ。



【今月のお店】 JA 鈴鹿 ファーマーズマーケット

果菜彩 鈴鹿店

TEL 059-381-0831 鈴鹿市地子町1268
営/9:00~18:00
休/お盆、正月 P/有

ENJOY DELICIOUS FOOD

夏野菜の カラフルマフィン

夏野菜をたっぷり入れた甘くないおかずマフィンです。
簡単に数多く作れて、おやつにもぴったり。



【材料】(6人分)

パプリカ(赤、黄)…各1/4
ズッキーニ…1/2本
ミニトマト…6個
卵…1個
砂糖…15g
塩…小さじ1
牛乳…80g
サラダ油…大さじ3
薄力粉…150g
ベーキングパウダー…小さじ1
ピザ用チーズ…50g

【作り方】

- パプリカはヘタと種を取り除き、1cm角に切る。ズッキーニは5mmほどの厚さのちょう切り、ミニトマトはヘタを取って四分等分する。
- ボウルに卵、砂糖、塩を入れよく溶きほぐす。牛乳とサラダ油を加えてよく混ぜる。
- ②に薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、練らないようにヘラなどで混ぜ合わせる。粉がまだ残っている状態で野菜とピザ用チーズを加えて混ぜる。
- マフィンカップに③を流し入れ、180℃に余熱したオーブンで20~25分ほど焼く。



調理時間
30分