

# 茨城県は日本一の ピーマン産地です。

JAなめがたしおさい管内にあたる茨城県鹿嶋市、神栖市はピーマン生産の一大産地であります。当地域では、環境にやさしい農業、農薬に頼らない栽培管理を導入し、安全安心なピーマンの生産に力を入れています。

【JAなめがたしおさい】



## 環境にやさしい農業

土壌のもっている良さをいかしながら、ピーマンの生育にあわせて水や肥料を必要に応じて必要な量を与えることにより、地下水への浸透、河川への流出を抑える栽培管理をおこなっています。

## 農薬に頼らない農業

健康なピーマンは健全な土作りから合言葉に、良質な有機肥料を投入し病気にかかりにくい健康なピーマン作りを心がけています。また害虫を食べる天敵昆虫を導入し、化学農薬に頼らない栽培管理をおこなっています。



## ピーマンの塩こんぶあえ



ピーマン……………4個  
赤ピーマン………1個  
塩こんぶ……………15g

## Points!

刻んであえるだけ、  
簡単調理で  
美味しくたくさん  
食べられます。



- 1 ピーマンは縦半分に分けてへたと種をとり、縦にせん切りにする。
- 2 耐熱容器に1を入れて軽くラップをし、電子レンジ(500W)で約3分加熱する。塩こんぶを加えて混ぜ、器に盛る。

pepper  
recipe



## ピーマンのおひたし



材料  
3~4人分

ピーマン.....7~8個  
かつお節.....適宜  
しょうゆまたは  
麵つゆ.....適量

### Points!

冷蔵庫で冷やすと  
さらにおしく  
食べられます。

### pepper recipe



つくり方

- 1 ピーマンは縦半分にして種をとり、さつとゆでて水にさらし、細切りにする。
- 2 1を器に盛ってかつお節をのせ、好みでしょうゆまたは麵つゆをかける。



## ピーマンといかのあえもの



材料  
3~4人分

ピーマン.....5個  
赤ピーマン.....1個  
セロリ.....1/4本  
さきいか.....50g

### Points!

ピーマンを鮮やかな  
緑色になる程度まで  
加熱すると甘みが増して  
食べやすくなります。



つくり方

- 1 ピーマンは種をとって細切りにする。セロリも同様に切る。さきいかは食べやすい長さに切る。
- 2 ジッパーつきの保存袋に1を入れて混ぜ合わせる。  
※赤ピーマンの代わりに赤パプリカ1/2個でも。

### pepper recipe





## 焼き鳥風 ピーマンあんかけ



|   |              |
|---|--------------|
|   | ピーマン.....5個  |
|   | 鶏むね肉.....1枚  |
| A | 醤油.....大さじ2  |
|   | 酒.....大さじ1   |
|   | 砂糖.....大さじ1  |
|   | 片栗粉...大さじ1/2 |
|   | 油.....少々     |

pepper  
recipe



- 1 鶏肉は2cmくらいに切り、フライパンに油を入れ炒める。焦げ目がついたら、ふたをして蒸し焼きにする。
- 2 ピーマンはヘタと種を取り2cmの紙色切りにする。これを1に入れ炒めて火が通ったら器に移す。
- 3 フライパンにAを入れ煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつけたものを2へ全体からめる。

### Points!

あんは、最後にかけても良いけど、具材を炒めたところにフライパンにAを入れてそのままからめてしまってもOK。  
味もしみこみます!



## ピーマンの肉詰めスープ



|   |                |
|---|----------------|
|   | ピーマン..Mサイズ4個   |
|   | 合いびき肉.....100g |
|   | 玉ねぎ.....大1/6個  |
|   | コンソメ.....2個    |
|   | 水.....500cc    |
| A | 卵.....1/3個     |
|   | パン粉.....7g     |
|   | 牛乳.....10cc    |
|   | 塩、こしょう.....少々  |



pepper  
recipe

- 1 ピーマンは筒のまま使うので、へたのついている方を切って中の種を取る。
- 2 玉ねぎをみじん切りにして合いびき肉とAを入れて混ぜる。
- 3 ピーマンの筒の中に2を入れる。
- 4 鍋に水とコンソメを入れて、沸騰したら3を入れ、15分煮る。

### Points!

お肉が途中で飛びださないように、ピーマンにはしっかり詰めてね。  
ミニトマトを入れると彩りもキレイ。



## ピーマンサラダ

材料  
2人分

ピーマン ..... 2個  
はちみつ ..... 小さじ2  
オリーブオイル ..... 小さじ2  
塩 ..... 少々  
レモン汁 ..... 小さじ2

pepper  
recipe

作り方

- 1 ピーマンを千切りする。
- 2 はちみつ、レモン汁、オリーブオイル、塩を混ぜ合わせて出来上がり。

### Points!

切り方を替えてみて、食感の違いも試してみてね。生でピーマン!? て驚くかもしれないけど、私たちのピーマンは苦みも少ないからぜひ作ってみて。



## ピーマンのピリ辛みそ炒め

材料  
4人分

ピーマン ..... 5個  
豚肉 ..... 50g  
みそ ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 大さじ1  
豆板醤 ..... 小さじ1  
白ごま ..... 少々  
油 ..... 適宜

作り方

- 1 ピーマンと豚肉は細切りにする。
- 2 油を熱してピーマン、豚肉を炒める。
- 3 砂糖、みそ、豆板醤で味をととのえ、皿にもりつけてから白ごまをふる。

### Points!

簡単なので、もう一品ほしいとき、彩りがさびしいときにどうぞ。冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにも。

pepper  
recipe





## ピーマンの種ごと天ぷら

材料  
4人分

|   |        |       |
|---|--------|-------|
| A | ピーマン   | 4個    |
|   | 薄力粉    | 100g  |
|   | 片栗粉    | 20g   |
|   | 冷水+卵1個 | 125cc |
|   | 天ぷら油   | 適量    |

### Points!

種・ワタ入りで  
手間も省けるし、  
インパクトも多少出るかな？  
ヘタの部分も  
揚げてしまえば、食感も  
気になりません。

### pepper recipe

作り方

- 1 ピーマンを縦2つに切る。  
(種とワタはつけたまま)
- 2 Aをさっくりとダマが多少残るくらいに混ぜる。
- 3 2を170℃の油でしっかり揚げる。



## ピーマンの佃煮

材料  
4人分

|      |     |
|------|-----|
| ピーマン | 30個 |
| めんつゆ | 適量  |

### Points!

赤唐辛子  
(1/2~1本)を半分に  
ちぎって入れると、ピリッと  
大人向きの味付けになります。  
ごはんのおかずにも、  
お酒のおつまみにも  
おすすめです。

### pepper recipe

作り方

- 1 ピーマンの側面など適当なところに、穴を開ける。
- 2 鍋にピーマンとめんつゆを合わせ、  
20~30分煮たてれば、できあがり。  
はじめは強火で、時々静かに上下に返しながら、  
徐々に弱火にしていく。