ピーマンの味噌煮

1. ピーマンは丸ごと、または半分に切る。
2. 鍋に味噌・みりん・砂糖・酒を入れ、よく混ぜ合わせる。
3. ピーマンを加え、ちょうど浸かるくらいまで水を入れる。
4. 中火にかけ、最初は軽く混ぜながら、ピーマンがしんなりするまで煮る。
5. しんなりしてきたら弱火にし、水分が半分より少なくなるまで煮る。焦げやすいので、ときどきかき混ぜる。
6. 煮た後に白ごまをかける。

※味噌と砂糖は 1:1 か 1:1.5 くらいの割合にすると、おいしくできる。

ピーマンの塩こんぶ和え

1. ピーマンを好みの細さに千切りにする。
2. 電子レンジで軽く火を通すか、生のまま塩もみする。
3. 塩こんぶを適量加えてよく混ぜる。
4. 味をみながらこんぶつゆを加え、お好みでごま油をかける。
5. 最後に白ごまをかける。

生のまま食べる肉詰め

1. ピーマンを半分に切っておく。種は取らなくても良い。
2. 鶏ひき肉・みりん・しょうが・にんにく・しょうゆ・酒・砂糖を鍋で炒め煮にする。
3. 汁気がなくなったら、切っておいたピーマンに詰める。

※炒め煮にする際、にんじん・ピーマン・玉ねぎのみじん切りを加えてもおいしい。少し甘めに作るのがおすすめ。