

あと1品!そんな時に! たまごピーマン



よしなが よしみ
吉永 佳美さん

私の Food 記

薩摩川内風土記

夫の曉さんと共に吉永農園を経営し、さまざまな野菜をお届けする吉永さんに今回紹介してもらうのは、夏野菜でもあり、健康な体作りにも最適なピーマンを使った料理です。

ピーマンと言えば、苦手な子どもが多いイメージの野菜。実際に吉永さんも、子どもの頃は、臭い、味、色、形全てが苦手で、加えて、ピーマンを食べられる子はヒーローで、食べられないと残念というイメージも苦手だったそう。

そのため、子どもが生まれて、1番最初に食べるピーマンの印象を「おいしい!」にしてあげたいと思った吉永さん。我慢して食べるピーマン料理ではなく、「おいしい」ピーマン料理を作ってみたいと思い、規格

外のピーマンを使って試行錯誤を繰り返しました。それにより、ピーマンのわたの部分を取ることで、苦味が軽減されることが分かり、子どもたちが喜んで食べてくれたそうです。子どもの「おいしい」を第1に考えて誕生した、優しさの詰まったレシピです。

食卓に緑が欲しい、あと1品何か作りたいたいという時や、お弁当の具材としても彩りも良く、ぴったりです!また、時間がない時、少ない材料で1品できるレシピは、忙しい方の強い味方です。調理が簡単なため、お子さんと一緒に作るのもいいかもしれません。

皆さんも旬のピーマンを使って、ぜひ作ってみてはいかがでしょうか。

レシピ

【材料】(2~3人分)

ピーマン(中): 3個、卵: 2個、めんつゆ: 大さじ2~3、油: 適量、ゴマ: お好みで

【作り方】

- ①ピーマンをざく切りや細切りなどお好みで切る。
- ②フライパンに油を熱し、①で切ったピーマンを入れ、強火でいっきにしなしになるまで炒める。
- ③卵を割り、ほぐしておいたものを②に強火のまま入れ、卵が固まりかけたらさっと混ぜる。
- ④火を弱めて、めんつゆを入れる。
- ⑤軽く混ぜ、蒸発させるくらいの気持で強火で炒める。
- ⑥⑤をお皿に盛り、お好みでゴマを散らして完成!



～ワンポイント～
苦味を感じる要因の一つ「ピラジン」を多く含む「わた」を取ることで、苦味を軽減することができ、子どもでもピーマンを食べやすくなります。ただし、栄養も多く含まれるので取り除かないで調理しても◎。

皆さんの思い出の料理を大募集!
皆さんの思い出の料理とそれにまつわるエピソードなどがありましたら、どしどし情報をお寄せください。取材に伺います。
問合せ/広報室広聴広報 G(内線633)

最高の食卓

青空の下で、太陽と大地の恵みを受けたおいしい野菜をみんなで収穫した後は、とっておきのレシピで親子一緒に調理して、思い出のエピソードとともにいただきました。何とも形容しがたいこの表情は、ほっぺたが落ちるほどおいしかったのか。お父さんとお母さんが作るおいしい野菜を使った料理を、快晴の空の下で家族みんなで食べたりするこの時間があつたからこそ、この表情が生まれたんだと思います。野菜の力って栄養だけじゃないんですね。

ほら見つかったとびつきりて採れたてのみんなの笑顔 まったく野菜のすばらしさったらありやしない



さあ、次は皆さんの番です。

今回は、8月31日の「野菜の日」にちなんで、「おやさいマルシェ」の吉永農園にご協力頂き、「青空の下で」をテーマに、「私のFOOD記」ともコラボして、野菜の収穫、調理、食事までを特集しました。普段、スーパーに並んだ野菜を見慣れている私たちは、季節を感じるものが少なくなっているかも知れません。でも、時には、吉永農園をはじめ、地元の生産者の方たちの顔を見て、旬の野菜の話など聞きながら、おいしい野菜を選んでみるのも◎。

今回、取り上げたピーマン以外にも、3ページで紹介した、トマトやナスなど色鮮やかでみずみずしくおいしい夏野菜がたっぷり。疲労回復や食欲増進などの作用を持つこの夏野菜たちを、次は、皆さんのレシピとアイデアでおいしく食べてみてください。そして、今年の暑い夏もみんなで一緒に乗り切りましょう!

350ベジライフ宣言

本市では、野菜を1日350g食べて健康づくりを推進していく「薩摩川内市350ベジライフ宣言」を行っています。また、公式フェイスブックやインスタグラムでは、野菜生活のベジライフや野菜の日の取り組みを発信しています。ぜひご覧ください。



薩摩川内市350ベジライフ宣言
▲フェイスブック
▼インスタグラム

