

大分県産ピーマンで”和・洋・中”の おうちごはん おおいた和牛と米の恵み豚も使って

2024年7月5日(金) 講師：鳥越よし子 場所：あじわい館



●パリパリピーマン漬けのひと口そうめん 和風：パリッとしたピーマンの食感をお楽しみください！

<材料>【4人分】

<パリパリピーマン漬け>

ピーマン	1コ	(A)		
大葉	1枚	・そうめんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1 ※	
みょうが	1/2コ	・ごま風味ポン酢	大さじ1 ※	
みつば	2本	・水	大さじ5	
ちりめんじゃこ(細かいもの)	大さじ1	そうめん		1束



※はフンドーキン醤油(株)の調味料

<作り方>

- ① ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を取り、5mm角に切ります。(ヘタと種は炊き込みごはんに入れてください)
- ② 大葉はせん切りにし、みょうがは小口切りにします。
- ③ (A)と共にボウルに入れ、30分程度冷蔵庫で冷やします。
- ④ そうめんは茹で、水にさらしてしっかりと水気を切ります。
- ⑤ 器にそうめんを盛り、③を汁ごとかけ、細かく切ったみつばとちりめんじゃこを添えます。

●まるごとピーマンのポン酢漬け

和風：グリルで焼くと、甘味が増します！！

<材料>【4人分】

ピーマン	4コ	塩昆布	小さじ1
ポン酢	大さじ4 ※	かつお節	2g



※はフンドーキン醤油(株)の調味料

<作り方>

- ① ピーマンは軽く押さえてつぶし、アルミ箔にのせてグリルで焼きます。
両面焼きの場合⇒約7分 片面焼きの場合⇒約6分＋裏返して約3分
ピーマンがやわらかくなり、表面が焦げて焼き色が付くまで焼いてください。
※焼き加減は、機種によって異なりますので調整をしてください。
- ② ボウルに取り出し、ポン酢と塩昆布をかけてしばらく置きます。
- ③ 器に盛り、かつお節をかけます。

●ピーマンたっぷりのミートボール トマト煮込み

洋風：肉詰めピーマンのテイストを肉団子で
味噌やしょうゆの隠し味が、ごはんにも合う味に！

<材料>【4人分】

ピーマン	2コ	(A)		
米の恵み豚(ひき肉)	120g	・トマトの水煮	80~90g	
はんぺん	1/2枚(約45g)	・洋風スープの素(顆粒)	小さじ1/2	
塩・黒こしょう	各少々	・甘くておいしいしょうゆ	小さじ1/2 ※	
サラダ油	適量	・合わせみそ	小さじ1 ※	
粉チーズ	適量			
大葉	2枚			



※はフンドーキン醤油(株)の調味料

<作り方>

- ① ピーマンはヘタを取り、種ごと5mm角に切ります。
- ② ボウルにひき肉と塩・黒こしょうを入れて練り、はんぺんをちぎって加えてよく混ぜます。
- ③ ピーマンを加えて更に混ぜ、4コに分けて丸めます。
- ④ 耐熱性の容器に③を入れ、よく混ぜた(A)を入れてふんわりとラップをし、電子レンジにかけます。【600Wの場合 約4分】
- ⑤ 電子レンジから出して肉団子を裏返し、ラップをかけなおして電子レンジにかけます。【600Wの場合 約3分】
※肉団子が充分に加熱できていない場合は、電子レンジ調理を追加してください
- ⑥ 器に盛って粉チーズをふり、手でちぎった大葉を天盛りにします。

●ピーマンと米の恵み豚の炒め物

中華風：定番のチンジャオロースをゆず胡椒風味で！

<材料>【4人分】

ピーマン	4コ	(B)	
米の恵み豚(バラ薄切り)	300g	・酒	大さじ1
(A)		・甘くておいしいしょうゆ	小さじ2 ※
・にんにく(チューブ)	小さじ1	・中華風鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ1/2
・酒	大さじ1	・ゆず胡椒	小さじ1/4
・甘くておいしいしょうゆ	小さじ2 ※	(C)	
片栗粉	大さじ1	・水	500ml
サラダ油	適量	・酒	大さじ1



※はフンドーキン醤油(株)の調味料

通常のしょうゆの場合は砂糖を少し加えてください。

<作り方>

- ① ピーマンは縦半分に切ってヘタを取り、種ごと横向きの細切りにします。
- ② 米の恵み豚は3~4cm幅に切り、ビニール袋に入れて(A)を加えてもみこみ、片栗粉も加えて揉み込みます。
- ③ 鍋に(C)を入れて沸かし、②の豚肉をほぐしながら入れて火を通し、ザルに上げます。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、ピーマンを入れて炒めます。
- ⑤ ピーマンに火が通れば③の豚肉を加えてサッと炒め合わせ、よく混ぜた(B)を加えて手早く混ぜ、器に盛ります。
※豚肉の茹で汁をスープに使います。捨てないようにしてください。

●ピーマンの中華風スープ

中華風：炒め物の茹で汁も有効活用！

<材料>【4人分】

ピーマン	2コ	豚肉の茹で汁	全量
玉ねぎ	50g	(A)	
しいたけ	2枚	・中華風鶏ガラスープの素(顆粒)	大さじ1
ニラ	20g	・酒	大さじ1
黒こしょう	適量	・塩こうじ	小さじ1



<作り方>

- ① ピーマンは縦半分に切ってヘタを取り、種ごと横向きのせん切りにします。
- ② 玉ねぎは繊維に沿って薄切りにし、しいたけは石づきを取って軸ごと薄切りにします。ニラは2cm長さに切ります。
- ③ 豚肉の茹で汁のアクをすくい、(A)と玉ねぎを入れて火にかけます。
- ④ 仕上げにニラを入れてサッと煮ます。
- ⑤ 器に盛り、お好みで黒こしょうをふります。

●おおいと和牛とピーマンの炊き込みごはん

中華と和風の折衷の味。牛肉入りの豪華なごはんです。牛肉には、味噌の隠し味がよく合います。

<材料>【4人分】

米	2合	(A)	
おおいと和牛(小間切れ)	150g	・甘くておいしいしょうゆ	小さじ1 ※
甘くておいしいしょうゆ	小さじ2 ※	・酒	大さじ3
しいたけ	2枚	・合わせみそ	大さじ1 ※
ピーマン	2コ	いりごま(白)	大さじ1
生姜	1片	三つ葉	3本
ごま油	適量		



※はフンドーキン醤油(株)の調味料

<作り方>

- ① 米は洗って炊飯器の釜に入れ、水位線より少な目の水加減をして30分程度おきます。
- ② しいたけは石づきを取り、軸ごと薄切り、生姜はせん切りにします。
- ③ フライパンにごま油と生姜を入れて火をつけ、弱火で香りが出るまで炒めます。
- ④ 火を強め、牛肉としいたけを入れて炒めます。牛肉に火が通れば火を止め、甘くておいしいしょうゆを加えて混ぜます。
- ⑤ ①によく混ぜた(A)を加えて混ぜ、水位線まで水を加えて水加減をします。
- ⑥ 牛肉と、ところどころ穴をあけたピーマンをのせて点火します。
- ⑦ 炊き上がればいりごまを加えて混ぜて茶碗によそい、細かく切った三つ葉を天盛りにします。