



当JA職員「なべこ」こと
渡辺奈保子がお奨めするレシピ

No.8

ピーマンとカニカマの和え物 | 所要時間 10分 1人分 50kcal

東川産のピーマンは5月下旬から6月上旬頃にかけて出荷が始まります。
ビタミンCを多く含んでいるピーマン。日差しが強くなる夏にたくさん食べて
体の中から“日焼け対策”をしましょう。今回のレシピはポン酢で和え、あっ
さりとした味わいになっていますので食欲のない時にもオススメです。



INGREDIENTS

| | |
|------|-----|
| | 1人分 |
| ピーマン | 2個 |
| カニカマ | 2本 |
| そうめん | 30g |
| ポン酢 | 大2 |

PROCESS

- 1 ピーマンの種を除いて縦線切りにする
- 2 カニカマは縦に裂き、そうめんは三等分に折ってお湯で茹でる
- 3 すべての材料を混ぜ合わせてポン酢で絡める。

東川産ピーマンの特徴

東川産ピーマンは皮が柔らかく生で食べることもできます。また青臭さや苦みが少ないことから苦手な方でも食べやすいという特徴があります。特に「ベルピーマン」(カラーピーマン)はみずみずしくて甘みが強く、とてもジューシーなので生で食べることをおすすめします。

