

「季節の台所・彩」の
宮田シェフによる
季節のおばんざい

食卓に プロの味を!



「梅土佐風ピーマンの煮びたし」

ココガ
プロのワザ

「ピーマンの色止め」

ピーマンをゴマ油でサッと炒めることで、色が悪くなるのを防ぐとともに香りもよくなります。火を通すことが目的ではないので、ピーマンに油が回る程度でOK。炒め過ぎないように注意しましょう。

〈材料〉

ピーマン…2袋

梅干し…3個

かつおぶし…ひとつかみ

天つゆ…1カップ

ゴマ油…大さじ1

シェフのアドバイス

手順はすごく簡単!冷ましながらじっくりと味を入れるので、ピーマンの苦味が抜けお子さんでも食べられそうです。冷蔵庫で3~4日は保存でき、時間が経つにつれ味がしみます。水気を切ってお弁当に入れてもいいですよ。



作り方

①ピーマンは、ヘタと中の種・綿をきれいに取り除き、縦に4~6等分して水気を切っておく。梅干しは種を取り、包丁で軽くたたいておく。

②フライパンにゴマ油を熱し、香りが立つてきたら①のピーマンを入れて、20~30秒サッと炒める。(上記参照)

③ピーマンに油が回ったら、天つゆ(だし4.しょう油1.みりん1.または市販のめんつゆを割った物)を入れて沸いてきたら火を止める。①のたたいた梅干しとかつおぶしを加えてさつとまぜ、そのまま冷まし、30分~1時間おいてから器に盛る。

「季節の台所・彩」

北見市常盤町4丁目2-29 ☎0157-33-1267、営業時間:
おひるごはん/11時~15時(LO14時)、よるごはん/
17時~22時(LO21時)、月曜定休

【彩からのお知らせ】夏野菜がおいしい季節です。当店にも女満別の「やさい茶屋彩」にも夏野菜を使ったメニューがいろいろ揃っています。ぜひ、おいでください。