

おうちで沖縄 レシピBOOK



沖縄県農林水産物
キャラクター イーサーくん

沖縄県農林水産物販売促進協議会

レシピ考案／料理家・野菜ソムリエプロ 大城しま子

沖縄県産 ピーマン

ビタミンCを豊富に含み、
ピーマン1個で1日の所要
量の4分の1が摂取できます。沖縄のピーマンは肉
厚で大きく、ジューシー。濃い緑色をしていて、甘
みがあるのが特徴です。

選び方のポイントと保存方法

皮にハリとツヤがあり、へたがピンとしているもの。同
じ大きさなら重量感のあるものを選びます。新聞紙な
どに包み、水気を取り、冷蔵庫の野菜室に保存します。



沖縄県農林水産物販売促進協議会

ピーマンの塩昆布・シークヮーサー和え



材料(2人分)

ピーマン 1個(75g)

塩昆布 5g

シークヮーサー果汁
大さじ1/2

炒りごま 小さじ1

作り方

- ① ピーマンは種を取り、千切りにする。
- ② ボウルにAの調味料を入れて、しっかりと混ぜる。
- A ③ 20分くらい浸み込ませたら出来上がり。

※シークヮーサーの代わりに、ゆずやレモンをお使いになってしまふ
おいしく仕上がります。

ピーマンのポテサラチーズ焼き



材料(2人分)

ピーマン 2個

じゃがいも 1個

人参 1/8本

ゆで卵 1/2個

ベーコン 1/2枚

マヨネーズ 大さじ2

塩・こしょう 適量

ピザ用チーズ 適量

作り方

- ① じゃがいもは1cm角に、人参は薄いいちょう切りにし、柔らかくなるまで茹でる。
- ② ゆで卵は細かく刻む。ベーコンは小さく切ってフライパンで炒める。
- ③ ①が温かいうちにボウルに入れ、塩・こしょうをして少し潰すように混ぜる。ゆで卵、ベーコン、マヨネーズも入れて混ぜる。
- ④ ピーマンは縦半分に切って種を取り、③を詰める。
- ⑤ ④にピザ用チーズをのせ、トースターで5~6分ほど焼き目がつくまで焼く。