

胆沢区特産ピーマンを使用した

ピーマンワンタンあんかけとピーマンの佃煮



▲ピーマンワンタンあんかけ



▲ピーマンの佃煮



村 上 たつ子 さん
(胆沢)

胆沢区の特産品であるピーマンを使用したレシピです。

ピーマンワンタンあんかけは、ピーマンを半分に切り、種を取ってしんなりする位まで干して使うと油も跳ねずにおいしく食べられます。また、甘酢をかけることでピーマンの匂いが苦手な方も食べられます。

ピーマンの佃煮は、しんなりする位まで干すことによって、水分が少なく煮詰める時間が短縮できます。酢を使うことでピーマンの匂いが抑えられ、苦手な方も食べやすくなります。

材 料(4人前)

☆ピーマンワンタンあんかけ

- ピーマン..... 10個
- ひき肉..... 100g
- ワンタンの皮..... 20枚
- ④ { しょうが(すりおろし)..... 1片
- 塩・こしょう..... 各小さじ1/2
- しょうゆ..... 大さじ1

☆ピーマンの佃煮

- ピーマン..... 10個
- 鰹節..... 100g
- ⑤ { しょうゆ..... 大さじ2
- 五倍酢..... 大さじ1
- ざらめ..... 30g

作 り 方

☆ピーマンワンタンあんかけ

- ①干したピーマンをみじん切りにします。
- ②①のピーマンとひき肉と④を混ぜ合わせて、ワンタンの皮に包んで油で揚げます。
- ③甘酢を作り、食べる直前にかけて完成です。

☆ピーマンの佃煮

- ①ピーマンを2つ切りにして種を取り、しんなりするまで干します。
- ②①を干切りにし、⑤で煮ます。
- ③水気がなくなってきたら鰹節を入れて煮詰めて完成です。