



まえむきに
ひたむきに
純情産地
いわて

いわての推し! ピーマン



料理研究家 千葉星子さん考案



無限中華風 ピーマン



【材料】4人分

ピーマン 1袋(4~5個)
鶏のささみ 2本

A醤油 大さじ1と1/2
A酢 小さじ2
A砂糖 大さじ1/2
Aごま油 大さじ1/2
Aすりおろし生姜 小さじ1

B酒 大さじ1
B水 大さじ1
B塩 少々

お好みで
糸唐辛子、白ごま 適量

【作り方】

- ① 鶏のささみにBをふりかけふんわりとラップをして500Wで1分30秒加熱する。
- ② 一度とりだし、ひっくり返して、もう一度同様に加熱する。
ラップをしたまま冷ます。
- ③ ピーマンは千切りにして耐熱容器にたいらに並べ、ふんわりとラップをかけ500Wで1分20秒ほど加熱する。ラップをはずして冷ます。
- ④ 鶏のささみを手でほぐし、ピーマンと混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り付け、Aをまわしかけて出来上がり。
- ⑥ お好みで糸唐辛子と白ごまをふって頂く。

※お好みでラー油を加えてピリ辛にしても美味しいです。

※ピーマンはラップをしたまま冷ますと色がきれいに仕上がりに注意して下さい。



レンジで
簡単!

問い合わせ先



JA全農いわて 園芸部 生産販売課

〒020-0891 岩手県紫波郡矢巾町流通センター南二丁目5番2号 TEL.019-614-1896

JA全農いわて

検索



JA全農いわて



いわて純情野菜

岩手県は全国有数の おいしい野菜産地

岩手県は

平地から高原まで広大で変化に富む地形を生かし、

ピーマンをはじめきゅうり、トマト、なす、

キャベツ、ほうれんそうなど

数多くの野菜が栽培され、

夏秋期を中心に長期にわたって出荷しています。

昼と夜の気温差も大きく、

この温度差が野菜の身をシャキッとしめ、

おいしくするのに一役買っています。



豊かな水の恵みで
みずみずしい
いわてのピーマン



岩手のピーマン主産地は、四国4県に匹敵する広大な土地に蓄えられた、豊富な天然水に恵まれています。

その天然水が「みずみずしく美味しいピーマン」を育てます。

岩手はピーマンの夏秋産地として全国に知られており、土づくりや良質な苗により安定した出荷量と品質を実現しています。

これからも「選ばれ続ける産地」を目指します。