

季節な食卓

嫌いな野菜の筆頭に挙げられるピーマンですが、青臭さが気にならない調理法は、信州みそとの組み合わせで加熱すること。臭いの原因はピラジンという成分ですが、血液が固まるのを予防する働きがあり、脳血栓や心筋梗塞などの病気の発症を抑制するといわれています … 美味しく食べて健康につながる「みそ料理」。

ピーマンのみそ風味煮



<材料>

ピーマン4個（へたと種を取り100g） たまねぎ100g 豚薄切り肉200g

《調味料A》

水50cc 酒50cc 砂糖大さじ2 酢大さじ1 みそ50g

【作り方】

- ① ピーマンはへたを切り落として種を取り乱切りにする。。
- ② たまねぎは2mm厚さに切る。
- ③ 鍋に湯を沸かして豚肉を入れ、色が白くなったら水にとって水けをきる。大きいのは食べやすく切る。
- ④ 鍋に調味料Aを入れて中火にかけ、煮立ってきたらピーマンとたまねぎを入れて火を弱め、サッと煮る。（火加減に注意・火が強いと煮詰まってしまう）
- ⑤ 野菜に火が通ったら片栗粉小さじ1の水溶きを入れてとろみをつける。
- ⑥ 豚肉を加えて全体に煮汁をからませ、器に盛って七味唐辛子をふる。