

冬から春に出回るのが高知や宮崎産で、夏から秋に出回るのが茨城、岩手産です。夏場以外では常温でも保存が可能。ラップをして冷蔵庫へ入れれば1週間程度もつ。

ピーマンのみそ照り



<材料>

ピーマン3個 鶏もも肉300g

<<調味料B>>

上高地みそ20g 砂糖大さじ1と1/2 酒大さじ2 みりん大さじ1 しょうゆ小さじ2
おろしにんにく5~10g (お好みで)

【作り方】

- ① ボウルに調味料Bを入れて混ぜ合せておく。
- ② 鶏肉は余分な脂を取り除き、厚さをそろえて15~20gにカットする。軽く塩、こしょうして小麦粉を薄くまぶす。
- ③ ピーマンはへたと種を取り除いて乱切りにし、熱湯でさっとゆがく。
- ④ フライパン(24センチ深)にサラダ油大さじ2をひいて②の鶏肉を並べ入れ、中火で両面焼き色をつける。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったら、ピーマンを加えてサッと炒め、①の調味料を回し入れてからませる。



ピーマンは中南米が原産の、唐辛子の一種です。ピーマンの語源はフランス語の **piment** で英語では **Green pepper** といいます。一般に出回っている緑のピーマン(30~40g)を完熟させると(約7週間かかる)赤いピーマンになります。緑よりも赤の方が青臭さが薄く甘味がつよい。唐辛子の辛みの成分はカプサイシンといますが、ピーマンにはほとんど含まれていません。

パプリカ又はジャンボピーマンとよばれるものは肉厚の100g以上の品種で、完熟果として赤、黄、オレンジ、茶色が、未熟果として白、黒、緑、紫がある。