



食べてみて！

丸
ごと

期待のニューフェイス
いわきピーマン

発行元：いわき市農業生産振興協議会

お問い合わせ：(事務局) いわき市 農林水産部 農政流通課

Tel 0246-22-7470

ピーマン栽培の歴史

いわき市では、令和2年度から需要が高く栽培しやすい品目として、中山間地域を中心にピーマンの栽培が始まり、新たなブランド作物として期待されています。
【旬の時期】7月～10月

「いわきピーマン」って、 ここが良いです！



「いわきピーマン」は、皮が薄くやわらかい特性をもつ「みおぎ」という品種ですが、料理人の方からは、実がしっかりしているので加熱しても色が鮮やかでへたらず、食べ応えがあるとの評価をいただいています。

ピーマンは栄養の宝庫！

美肌効果が期待できるビタミンCはレモンの2倍！
ビタミン、β-カロテン、食物繊維も豊富で、抗酸化作用を持ち、活性酸素を除去する働きと、肌の新陳代謝を促し、調子を整えてくれる働きがあるんです。

ここを、Check！

選ぶポイントは、全体的に色が濃くて、表面にハリとツヤがあり切り口がみずみずしく変色していないもの。
常温保存がベストですが、長く持たせたいなら、穴の開いたポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

いわき産
ピーマンを
使ったレシピ



ラビゴットソース



材料(2~3人分)

- ・ピーマン：2個
- ・玉ネギ：1個
- ・トマト：1個
- ・塩：小さじ 1/3 (2g)
- ・イタリアンドレッシング：150 cc
- ・塩こしょう：適量
- ・パセリ：適量 (みじん切り)

one point

切って混ぜるだけの
簡単時短レシピです。
ぜひ作ってみてください!

つくりかた

- ①ピーマンは、みじん切りにして沸騰したお湯でサッと茹で、水にさらして水気を切る
- ②玉ネギは、みじん切りにして塩を振って揉んでおく
- ③トマトは、横に3等分に切り、種を取り、みじん切りにする
- ④玉ネギ・ピーマンの水気を絞り、ボウルにトマトと

一緒に合わせる

※水気が残っていると

味がぼやけてしまうので、しっかりと水気を絞る

- ⑤ボウルの野菜に、ドレッシング・塩こしょう・パセリを合わせて混ぜ、冷蔵庫で1時間程なじませて完成

いわき産
ピーマンを
使ったレシピ



ハムピ-天



one point

ハムの塩分で、
味つけなしで食べられます。
お弁当のおかずにもピッタリ!

材料(2~3人分)

- ・ピーマン：3個
- ・スライスハム：8枚
- ・てんぷら粉：大さじ 3 (27g)
- ・揚げ油：適量

つくりかた

- ①ピーマンは、種を取って千切りにする
- ②ハムを1枚ずつ広げ、千切りにしたピーマンをのせる
- ③端からピーマンをハムで巻き、楊枝で止める
- ④てんぷら粉に適宜水を入れて混ぜ、ハムをくぐらせる

- ⑤④にくぐらせたら、ハムを縦にして、余分な粉を出す

※粉が多く残っていると、火が入らないことがある

- ⑥170℃の油でハムを揚げる

管理栄養士

吉田 真紀子

いわき産
ピーマンを
使ったレシピ



ピーマン味噌



材料(2～3人分)

- ・ピーマン：500g
(15～16個程度)
- ・鶏ひき肉：150g
- ・砂糖：50g
- ・しょうゆ：10 cc
- ・酒：10 cc
- ・みりん：50 cc
- ・みそ：150g
- ・サラダ油：適量

つくりかた

- ①ピーマンは種を取りみじん切りにする
- ②フライパンにサラダ油をひき、鶏ひき肉を炒め、色が変わってきたら、ピーマンと調味料をすべて入れる
- ③焦げやすいので、弱～弱中火にし、ヘラで混ぜながら練っていく
- ④ピーマンに火が通ったら出来上がり



one point

ご飯のおともや焼きおにぎりの他、焼いたナスにのせて田楽にしたり、何でも使える万能味噌です



美味いもん屋 わ多なベ
オーナーシェフ
渡邊 達也

いわき産
ピーマンを
使ったレシピ



ピーマンと揚げ玉のスパイシー和えもの詰め



材料(2〜3人分)

- ・ピーマン：3個
- ・赤パプリカ：少々
- ・黄パプリカ：少々
- ※パプリカは無くてもOK

- ☆スパイシー和え
※混ぜ合わせておく
- ・揚げ玉：50g
(市販のものでOK)
- ・塩：1g

- ・一味唐辛子：ひとつまみ
- ・フライドガーリック：3g
(細かくつぶす)
- ・ブラックペッパー：少々
- ・グラニュー糖：ひとつまみ

つくりかた

- ①ピーマンは半分に切り、種と白い筋を取り、オーブントースター等で2〜3分ほど焼き火を通す
- ②パプリカは種と白い筋を取り、使う量だけオーブントースターで火を通す
- ③焼いたピーマンを皿に盛りつけ、☆の材料をピーマンの中に詰め合わせる
- ④彩りのパプリカを1cm角程度にカットしお皿に散らす

one point

ピーマンのほろ苦さと甘みを
揚げ玉の食感とともに
楽しめます。



中華キッチン 茉莉花
オーナーシェフ
玉置 雅博

いわき産
ピーマンを
使ったレシピ



辛さがそそる！ピーマーボー



材料（2～3人分）

- ・にんにく：1かけ（みじん切り）
- ・生姜：少々（みじん切り）
- ・豆板醤：小さじ2（10g）
- ・ピーマン：4個（3ミリ角切り）
- ・豚ひき肉：100g
- ・甜麺醤：大さじ3と1/2（50g）
- ・花椒：少々
- ・長ネギ：30g（3ミリ角切り）
- ・水：90cc
- ・鶏ガラスープの素
：小さじ1（2.5g）
- ・水とき片栗粉：小さじ2
- ・豆腐：1丁（1.5センチ角切り）
- ・サラダ油：小さじ1（4g）

つくりかた

- ①フライパンにサラダ油をひき、にんにく、生姜、豆板醤、ピーマンを加え火が通ったら豚ひき肉を加え炒める。
- ②甜麺醤、花椒、長ネギ、水、ガラスープ、豆腐を加え、沸騰したら水とき片栗粉でとろみをつける。

one point

お好きな辛さに合わせて
辛味を調節してみてください。



NISHI' S KITCHEN
オーナーシェフ
西 芳照

いわき産
ピーマンを
使ったレシピ



丸ごとピーマンのグラタン



材料(2~3人分)

- ・ピーマン：4個
(うち3個は器用)
- ・合い挽き肉：50g
- ・ゆで卵：1個
- ・ホワイトソース：1缶
(290g程度)
- ・白ワイン：少々
- ・サラダ油：適量
- ・塩：適量
- ・粉チーズ：適量

つくりかた

- ①ピーマン、ゆで卵を2cm角に切る
- ②フライパンに油を熱し、ひき肉を炒める
- ③ピーマン、ゆで卵を入れ、炒める
- ④③に塩を加え、味をつける
- ⑤④に白ワインを加え、沸騰させ、アルコールを飛ばす
- ⑥⑤にホワイトソース缶を加え、混ぜ合わせる
- ⑦ピーマンのへたを切り落とし、種とワタをとる
- ⑧ピーマンの中に⑥をつめる
- ⑨粉チーズを振るいかけ、オーブントースターで10分間加熱する

one point

焼きたてのアツアツのうちに
お召し上がりください。



HAGI フランス料理店
オーナーシェフ
萩 春朋

いわき産
ピーマンを
使ったレシピ



ピーマンのドライカレー



材料(2～3人分)

- ・ピーマン：6個
- ・豚ひき肉：300g
- ・玉ネギ：1個
- ・人参：1/2本
- ・セロリ：1/2本
- ・マッシュルーム：8個
- ・にんにく：1かけ
- ・生姜：1かけ
- ・オリーブ油：大さじ2(24g)
- ・カレー粉：大さじ3(18g)
- ・ケチャップ：大さじ3(54g)
- ・ウスターソース：大さじ2(36g)
- ・しょうゆ：小さじ2(12g)
- ・塩こしょう：適量

つくりかた

- ①豚ひき肉以外の食材をみじん切りにする
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくと生姜を炒める
- ③香りが出てきたら豚ひき肉を入れて炒め、色が変わったらその他の野菜を全て入れて炒め合わせる
- ④カレー粉を振り入れよく炒め、なじんで香りが出たら調味料を入れてさらに炒める
- ⑤味をみて、好みの濃さに仕上げて完成

one point

つくりおきできてお弁当にも
使えるお手軽ドライカレー！
ぜひ作ってみてください。

管理栄養士
吉田 真紀子

いわき産
ピーマンを
使ったレシピ



ピーマンチャンプルー



材料(2~3人分)

- ・ピーマン：5個
- ・木綿豆腐：1丁
- ・卵：2個
- ・豚バラ肉：100~150g
- ・ごま油：少量
- ・塩：小さじ1 (6g)
- ・黒こしょう：小さじ1 (2g)
- ・しょうゆ：大さじ1 (18g)
- ・かつお節：お好み量
- ・サラダ油：適量

つくりかた

- ①ピーマンは半分に切って種を取り、更に半分に切ったものを1cm幅にカットする
- ②木綿豆腐は手でちぎって一口大にする
- ③豚バラ肉は一口大にカットする
- ④フライパンにサラダ油を引いて、ピーマン・塩少々を振り、少し焼き色がついたら取り出し別皿に移す
- ⑤フライパンに新しくサラダ油を引いて、木綿豆腐に焼き色がつくまで炒め、ピーマンと同じ別皿に移す
- ⑥新しいフライパンにごま油を引いて、塩こしょうした豚バラ肉を炒める
- ⑦豚バラ肉に火が通ったら、ピーマン・木綿豆腐を入れ、軽く炒め混ぜ合わせる
- ⑧全体を炒め合わせたら、卵2個を溶いて鍋肌から流し入れ、固まってきたら全体を混ぜ合わせる
- ⑨卵が合わさったら、しょうゆ大さじ1を鍋肌から入れ、全体を合わせる
- ⑩お皿に移し、お好みの量でかつお節をかけて完成

one point

溶き卵は、最後に火を止めていれると固くなりすぎず、余熱でふんわりやわらかく仕上がります。



RED&BLUE CAFE
チーフシェフ
畠山 優人