



第3回 こどもピーマン 「ピー太郎」 レシピ

おおも みよこ
大桃 美代子さん



TVだけでなく食育や農業にも関心が高く、新潟で米作りも行うなど、農業・タレント活動と精力的に活動中。



ブータンの「エマダッチ」

●材料(2人分)

「こどもピーマン」… 8本 カッテージチーズ… 100g
「ケルたま」 プロセスチーズ … 100g
(タマネギ) … 1個 塩、こしょう … 少々
サラダ油 … 大さじ1 パプリカパウダー… 少々

●作り方

1. 「こどもピーマン」はヘタ、タネを取り縦に細切りにする。
2. 「ケルたま」はヘタを落とし、5mm幅の縦薄切り。
3. フライパンにサラダ油を入れ温め、1、2を入れ2種のチーズも入れます。
4. チーズが溶けてくるまで、箸やスパテラで触らない(じっとガマン！)
5. チーズが溶けたら、軽く塩、こしょうして皿に盛りパプリカパウダーを振る。

大桃のここがおすすめ

7月にブータン王国に行ったのですが、野菜の料理が多かった。チベット仏教の影響を受け殺生を嫌うため、肉などの動物性たんぱく質は少なく、野菜をたくさん食べるのです。そして冬は寒いので、身体をあたためるトゥガラシやチーズ、油を使った料理が多く、中でも毎回必ず登場するのが「エマダッチ」。エマはトゥガラシで、ダッチはチーズのこと。ブータン人のソウルフードを「ピー太郎」を使って作ってみました。

やみつきピーマン

●材料(2人分)

「こどもピーマン」… 6本
塩昆布 … 20g
ゴマ油 … 小さじ1
白ゴマ … 適量

●作り方

1. 「こどもピーマン」はヘタ、タネを取り水洗いして水分を拭き取る。
2. 手でひと口大にちぎってボールに入れる。
3. 塩昆布とゴマ油を入れさっと和えて、器に盛る。

大桃のここがおすすめ

「こどもピーマン」は皮にボリュームがあって食感がよく甘みがあります。ピーマンが生食でおいしく食べられるなんて…。ほんと、お箸が止まらない一品です。





～タキイ本社社食を訪問！ファイトリッチランチを堪能～

今年8月、本連載取材のためタキイ本社を訪問しました。アトリウムのような大きなガラス張りが特徴の品質管理センター。その最上階4階にある社員食堂では、毎週金曜日提供のファイトリッチシリーズを使った特別メニューが人気だとか。今日はそのファイトリッチランチをいただきました。同席いただいたのは、本社開発部でファイトリッチを推進する富永さんと尾上さんです。

この日のメニューは、「こどもピーマンとケルたまのショウガ炒め」「フルティカサラダ」「ケルたまスープ」「京くれないのレアチーズケーキ」です。

「こどもピーマン」はピーマン特有の苦みが少なく、カロリーも豊富。本能的に苦みを危険信号と認識し、避けてしまう

子どもでも食べやすいように苦みと香りの少ないものを開発した結果、子どもも大人もおしくいただけるピーマンになりました。メニューではタマネギの「ケルたま」とショウガ炒めになり登場。素揚げしてあるので色が鮮やかで見た目も華やかです。

タキイでは、「食の細い高齢者が少量でも栄養がとれる野菜を」との思いから、現在の市場、社会情勢、時代環境に合わせ、「ファイトリッチ」を開発、ブランディング。生産者にも消費者にも利益を還元できるのが「ファイトリッチ」だと感じました。トマト品種育成の研究員経験もある尾上さんのいち推しは、「フルティカ」。大玉トマト2倍のリコピンを含み、サラダの彩りにもよい中玉トマトです。日本

では生食が人気ですが、炒めたり、まるごと煮たりの可能性も感じました。

量が少なくても栄養をとりやすいタキイのファイトリッチの野菜たち。今日の社食に負けない、簡単メニューを考えてみました。



↑タキイ本社を訪問した筆者。「ファイトリッチランチ」を試食しながら、富永担当(左)、尾上担当(右)から取材。

大人も大好き 「こどもピーマン」ブルスケッタ！



- 材料(2人分)
「こどもピーマン」…4本 オリーブオイル…30ml
「千果」(ミニトマト)…8個 塩、こしょう…少々
フランスパン…1/2本 レモン汁…15ml
ニンニク…1かけ

●作り方

1. 「こどもピーマン」はヘタ、タネを取り輪切りにする。
2. ミニトマトは4等分に切り1と一緒にボールに入れ、塩、こしょうをしておく。
3. フライパンにスライスしたニンニクとオリーブオイルを入れ、中火で香り出しをする。
4. 3とレモン汁を2の中に入れ、5分ほどマリネして味をつける。
5. スライスしたフランスパンに4をのせる。

大桃のここがおすすめ

大人のためのメニューも考えていたら、ワインにぴったり、やっぱりおいしい。
ガーリックともよく合います。

ピーマンの親子丼



- 材料(2人分)
「こどもピーマン」…6～8本 めんつゆ…120ml
「ケルたま」(タマネギ)…1個 みりん…30ml
鶏もも肉…130g 卵…2個
ごはん…2杯分

●作り方

1. 「こどもピーマン」はヘタ、タネを取り縦に細切りにする。
2. タマネギはヘタを落とし縦薄切り、鶏もも肉は小さく切る。
3. 小鍋にめんつゆとみりんを2を入れ加熱し、煮たってきたら1を入れる。
4. 全体に火が通れば、溶き卵を流し込み半熟になれば火を止める。
5. 丼にご飯を盛り4を滑らすように盛り付ける。

※お好みで七味をかける。

※1人分ずつ作る方がおいしく仕上がります。

大桃のここがおすすめ

繊細な親子丼にもぴったりですよ。「こどもピーマン」と丼のお出汁がよく合います。