

手軽に楽しむ本格スローフード

精進風 イタリアン

地もの野菜を、
おしゃれに
味わおう!

Ricette di cucina SHŌJIN alla Italiana

レシピ⑰

緑のピーマンの ペペロナータ

アンチョビとケッパーをアクセントに、
シンプルに味わう1品です。



材 料 (4人分)

| | | | |
|---------------|--------|-----------|--------|
| ピーマン | 12~16個 | ケッパー(酢漬け) | 大さじ2~4 |
| ニンニク(皮をむいたもの) | 大4かけ | 塩 | 適宜 |
| アンチョビフィレ | 10~12枚 | E.V.オリーブ油 | 大さじ2~4 |

作り方

- 1 ピーマンはヘタとタネを取り除き、縦半分に割り、重ねて細切りにする。
- 2 フライパンにE.V.オリーブ油と厚めにスライスしたニンニクを入れ、ニンニクの香りをじっくりとE.V.オリーブ油に移す。ニンニクが少し色づいて、香りが出てきたら①のピーマンを加える。少量の水を加えてフタをし、1~2分蒸し焼きにする。
- 3 しんなりしてきたら軽く塩をして混ぜ、ボウルにとる。ボウルに氷などを当てて急冷すると、緑色がとびにくい。
- 4 冷めたら、たたいたアンチョビフィレ、ケッパー、E.V.オリーブ油を加え、塩で味をととのえる。
- 5 すぐ食べられるが、ひと晩くらい置くと、味がなじんでさらにおいしい。

【ピーマン】

ピーマンのツヤツヤした光沢は、テルペンという、特有のにおいや辛みの成分です。また、緑色はクロロフィルで、抗酸化作用があり、がん予防の効果があるといわれています。食物繊維も含まれ、コレステロールの吸収をコントロールしてくれるので、胃腸の働きを高めてくれます。



タキイ

タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)