



レシピ 01

パプリカのきんぴら



材料(2人分)

・パプリカ	1個	・砂糖	小1
・ごま油	大1	・白ごま	適量
・めんつゆ(2倍濃縮)	大1		

作り方

- ①パプリカは5mm幅に切る。
- ②フライパンでごま油を熱し①を入れて炒める。
- ③パプリカがしんなりしてきたら、調味料を加える。
- ④汁気がなくなり、味がなじんだら火からおろす。
- ⑤器に盛り、仕上げにごまを振りできあがり。

レシピ 02

パプリカのグラタン



材料(2人分)

・パプリカ	2個	・ベーコン	30g
・玉ねぎ	1/2個	・ホワイトソース(市販)	適量
・じゃがいも	1/2個	・チーズ	適量

作り方

- ①パプリカを縦半分に切り種を取り除く。
- ②みじん切りにした玉ねぎ、じゃがいも、ベーコンを炒め、火が通ったらホワイトソースを入れてなじませる。
- ③①のパプリカに粗熱をとった②を入れ、上にチーズをかける。
- ④トースターで10～15分焼き、焦げ目がついたらできあがり。

レシピ 03

パプリカのかきあげ



材料(2人分)

・パプリカ	1個	・冷水	適量
・天ぷら粉	大3	・揚げ油	適量

作り方

- ①パプリカは食べやすい大きさに切る。
- ②天ぷら粉に水を加え混ぜ、さらに①を入れて混ぜる。
- ③170℃に熱した油でカリッとするまで揚げたらできあがり。

この美味しさ、味わってみよう

市場で高い評価を得ている「いいなんパプリカ」。主に関西のスーパーで販売されていますが、町内のスーパーや産直市でも購入が可能です。全国に誇れる「いいなんパプリカ」の美味しさを、ぜひ味わってみませんか。おすすめのパプリカレシピを紹介します。



おいしさのヒミツ

いいなんパプリカ

- 01 涼しい気候で、果実がゆっくり成熟しうまみが凝縮。大玉で肉厚なのが特徴
- 02 有機肥料を使った養分の高い土づくりにこだわって栽培
- 03 完熟した果実のみを収穫しているため、味は甘くフルーティー

パプリカの保存ポイント

パプリカに水気は禁物！

冷蔵保存 水気をふき取り、キッチンペーパーに包み、ポリ袋に入れて野菜室で保存

冷凍保存 洗ってヘタと種を取り、カットして保存袋で冷凍保存可能



詳しくは「いいなんパプリカ」サイトへ ▶

