

ピーマン

2017/07/28

見栄えがするけど、でも、簡単にできるピーマンの肉詰めを作ります。
蒸し焼きにすることで、ひっくり返す手間もなく、きちんと中まで火が通ります。
フライパンに残った肉汁で、簡単なソースを作ってかければ、より高級感が出ます。
シシトウ（またはアマナガトウガラシ）の炒め煮は常備菜に。
また、あっさり冷や奴を、ちょっとだけイタリアンな感覚で。

ピーマンの肉詰め

ピーマンは種を取らずにそのままにすることで、詰めた肉が外れにくい。
また、種の栄養も期待できる。
タマネギも生のまま入れて手間を省く。
フライパンに残った肉汁を活かしたソースで、より美味しく。

材料（6人分）

ピーマン： 9個（大きめのもの）
合い挽き肉： 400g
塩： 小さじ1/2
タマネギ： 1/4個
赤ワイン： 50mL
トマトケチャップ： 大さじ6

1. タマネギはみじん切りにする
2. 挽肉と塩、みじん切りのタマネギをボウルに入れてよくこねる
3. ピーマンは半分に切り、ヘタだけを外す
（種やワタは取らない）
4. さじをつかってピーマンに肉を詰める
5. フライパンに油を少し引いて（分量外）肉詰めピーマンの肉側をのせる
6. 水（分量外）50mLを入れてふたをして、7分蒸し焼きにする
7. フライパンに残った肉汁に赤ワインを加えて、フライパンの焦げも溶かす
8. トマトケチャップを入れて混ぜ、少し煮詰めたものを肉詰めピーマンにかける

シシトウの炒め煮

シシトウ（またはアマナガトウガラシ）は、炒め煮にして常備菜に。
βカロテンも豊富で、ちょっと野菜が足りないときに戦力になる。

材料（6人分）

シシトウ（またはアマナガトウガラシ）： 2袋（200g）
ちりめんじゃこ： 40g
ごま油：大さじ1
しょう油： 大さじ2

1. シシトウはヘタを取って、一口大になるように斜めに切る
2. フライパンにごま油を熱して、ちりめんじゃこを炒める
3. 香ばしい香りが出たら、シシトウを入れて炒める
4. 全体に油が回ったら、しょう油を鍋肌から入れてふたをして5分蒸し煮にする

バジル風味ツナやっこ

バジルの香りのする和風バジルソースをかけた冷や奴。
こくのあるソースなので、豆腐にかけたただでおかずになる。

材料(6人分)

ツナ缶： 2缶
タマネギ： 1／4個
バジルの葉： 6枚
マヨネーズ： 大さじ4
しょうゆ： 小さじ1／2
もめん豆腐： 1／4丁×6（1丁半）

1. ツナはざるにあげて水気を切る
2. タマネギは粗みじんに切り、バジルは洗って水分を拭き取る
3. フードプロセッサにタマネギとバジルを入れて細かく刻む
4. さらにツナとマヨネーズ、しょう油を加えてペースト状になるまで混ぜる
5. 豆腐1／4丁を皿にのせ、和風バジルソースをかける