

大分ピーマンを使った おすすめレシピ

おおいたのクッキングアンバサダーのみなさんが、
大分県の旬の野菜が主役の簡単レシピをお届けします。
FOODIST JA全農おおいた

おおいたの旬がくる。その恵みに感謝して…

しゅんくる

The おおいた
あなたの思いをカタチに。

http://theoita.com

vol.37

たっぷり大分県産ピーマンのそぼろ

みじん切りの大分県産ピーマンをたっぷり入れたそぼろです。
電子レンジで作るので簡単～ご飯がモリモリ食べられますよ



<材料 3～4人分>
大分県産ピーマン・3個
豚ひき肉・・・300g
★醤油・・・大さじ2
★みりん・・・大さじ1
★砂糖・・・大さじ1
★酒・・・大さじ1

- 1 大分県産ピーマンはみじん切りにする。
- 2 耐熱容器に入れてふんわりラップをかけ、電子レンジ600wで1分加熱し水気を切っておく。
- 3 ピーマンとひき肉、★印の調味料を混ぜ合わせる。
ラップをしないで電子レンジ600wで2分加熱する。
混ぜ合わせたらさらに2分半加熱して混ぜ合わせて完成。

お魚タッカルビ

ツツツの緑色が濃く美しい大分県産のピーマンが味のアクセント！お魚タッカルビです。



<材料 3～4人分>
お魚・・・200g
大分県産ピーマン・3個
にんにく・・・2分の1欠片
玉ねぎ・・・4分の1
パプリカ・・・4分の1
ゴマ油・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1
☆コチュジャン 大さじ1
(コチュジャンはお好みで)
☆ナンプラー大さじ2分の1
ピザ用チーズ・・・適量

- 1 野菜を切って細切りにして軽く炒める。
- 2 分量外の塩胡椒をした魚を皮目からフライパンでごま油で焼く。完全に火が入らなくてもよい。
- 3 魚を両面焼いたら☆に野菜を馴染ませ魚を入れて混ぜる。
- 4 耐熱性のある器に盛りつけチーズが溶けるまでトースターで焼いて完成。

ひと口ピーマン餃子

大分県産ピーマンを輪切りにして餃子のタネを詰めて焼いたら、こりゃウマイ！ピーマンが甘く、後味も爽やかで、ピーマン苦手なキッズも好きになっちゃう！



<材料 2～3人分>
大分県産ピーマン・6個
豚ひき肉・・・約180g
キャベツ・・・1/8コ
にんにく・・・1片
生姜各・・・1片
酒・・・大さじ1
醤油・・・大さじ1
ごま油・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ1
塩こしょう・・・少々

- 1 キャベツを細かく切り、ボールにキャベツ、豚ひき肉、すりおろしたにんにく・生姜、調味料を入れ、よく混ぜる。
- 2 ピーマンの上部（ヘタ部分）を切り、種を取り出して3～4等分に輪切りにする。
- 3 ①のタネを②に詰める。
- 4 フライパンにごま油（分量外）を少々入れてピーマン餃子を並べ蓋をして5分程、蓋を取って裏返して5分程焼いて完成。

おおいたピーマン 産地 マップ



おおいた
ピーマン

しゅんくる

2023.Vol.37
http://theoita.com/

発行 大分県 農林水産部 おおいたブランド推進課
〒870-8501 大分県大分市大手町3-1-1
TEL 097-506-3636

しゅんくるとは、①旬が来る ②感謝するという意味の「シユクル(Syukur)」という二つの言葉をかけ合わせた造語です。生産者、流通関係者、消費者が互いに感謝し合い、The・おおいたを育てていけたら……という願いを込めています。

しゅんくるのバックナンバーは
ホームページ (http://theoita.com/) でご覧いただけます。





JAおおいたピーマン生産部会
会長 甲斐 敏資さん

ビタミンたっぷりの緑黄色野菜

おおいたピーマン

出荷時期
4月～11月

夏秋期において西日本一の生産量を誇る『おおいたピーマン』。大分県では、臼杵市（野津町）と豊後大野市を中心に大分市、中津市、日田市、佐伯市、竹田市、九重町、玖珠町で生産されており、大分を代表する野菜です。昭和45年頃から露地栽培で始まり、昭和50年頃より病害対策として導入された雨除け栽培により作柄の安定が図られ、産地が拡大していきました。

JA おおいたピーマン生産部会で会長を務める甲斐敏資さんは、大分市吉野地区で栽培を行っています。21歳で就農し、そのキャリアは50年以上。奥さまと2人で暑さと戦いながら、15aのハウスでおいしいピーマンを作っています。

甲斐さんのこだわりは土づくり。定植前に土壌診断を行い必要な肥料を調整するなどして、ピーマンに最適な土づくりを行い

ます。収穫中も定期的な診断を行い、肥料の調整を欠かしません。

また、色鮮やかな濃い緑色のピーマンを作るために、1つ1つに満遍なく太陽光が当たるよう、整枝・剪定作業を行っています。太陽の光をいっぱい浴びることで肉厚で色鮮やかな深緑のおいしいピーマンになり、大人の手のひらサイズになった頃に収穫されます。「おいしいピーマンを作る部会員を増やし、将来に繋げていきたい」と話す甲斐さん。プロのピーマン農家になるために必要な技術や知識を身につけるための「大分ピーマンファーム」で、コーチとして新規就農者の育成にも力を入れています。



平成30年から県全体での統一ブランド『おおいたピーマン』として、一元販売を開始。大消費地への安定供給や生産者間の品質の均一化などでさらにブランド力を高めています。

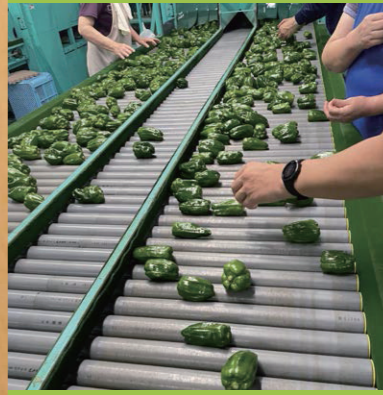
定植は早い地域で3月上旬から始まり、出荷は4月下旬から11月下旬まで続きます。収穫最盛期は6月から9月。関西や九州の各市場へ出荷されています。栄養価の高い緑黄色野菜で代表格のピーマンですが、とくに『おおいたピーマン』は、「さらら」という品種を栽培しており、肉厚で色が濃く甘味が強いと好評。豊富に含まれているビタミンCは加熱しても壊れにくく、カロテンやビタミンE、カリウムなども含まれているため、夏場の栄養補給にぴったりです。

ひき肉やチキンを詰めて揚げれば子どもも大好きなおかず。大人はさっと焼いて、鰹節としょうゆで和えてはいかがでしょうか？



一つ一つ丁寧に収穫します

1月から土づくり開始。納得のいく土に仕上げます



形や大きさを揃えて袋詰めします



毎日花の状態をチェック。開花から2～3週間で収穫します

おおいたピーマンの特徴

- 「さらら」という品種を栽培
- ・鮮やかな深い緑色
- ・柔らかい果肉
- ・苦味が少ない



ホームページで産地直送の情報をお届けしています！