

尝一尝 做一做 当季的味道

—青椒塞肉—

6月，日本全国除了北海道都将迎来梅雨季节。期间持续阴沉沉的天气，但梅雨也是夏天的开始。这个时候蔬果店和超市的蔬菜柜台，毛豆、秋葵、苳荷、西葫芦等夏季蔬菜陆续上市，四季常有的黄瓜、蕃茄和青椒等，原本就是夏季的当令蔬菜，所以也更加新鲜。

梅雨期间虽然身体容易疲乏，但也是希望多吃当令蔬菜，精神饱满地迎接即将到来的夏天。所以这个月介绍使用上述夏天的当令蔬菜之一青椒做成的菜肴。青椒和辣椒属同类但不辣。成熟后变成红色，但在日本一般将成熟前收割的绿色辣椒称作“青椒”。青椒富含维生素，是对身体很好的食材，但以前却是在“孩子讨厌的蔬菜”中最先被提起的。不过因为改良了品种，最近没有怪味的青椒增多了。

【材料（2人份）】

青椒…6个
肉末（猪肉、鸡肉、混合肉末等都可以）…300g
洋葱…1/2个 鸡蛋…1个 面包粉…3大勺
盐胡椒…少许 低筋面粉或淀粉…少许 油…适量

【做法】

1. 洋葱切成末，用淋上一层油的平底锅炒到蔫了后，消除余热。
2. 在容器中加入1、肉末、鸡蛋、面包粉、胡椒，充分搅拌。
3. 青椒竖着对半切，去除蒂和籽。
4. 在滤茶网等中加入低筋面粉或淀粉，将其洒满在3的内侧。
5. 将2分成12等分塞入青椒中。
6. 平底锅中淋上一层油，放入5，两面稍稍煸炒后，青椒一面在上，盖上锅盖用小火煎5分钟左右即完成。加上酱汁、蕃茄酱或酱油等食用。

※要烧至完全熟透。

た 食べるよ！ つく 作ろう！ しゅん あじ 旬の味

— ピーマンの肉詰め —

6月、日本は北海道を除く全国で梅雨の時期を迎えます。鬱陶しい日が続きますが、梅雨は夏の始まりでもあります。八百屋やスーパーの野菜コーナーには、えだまめ、おくら、みょうが、ズッキーニなどの夏野菜が並び始めますし、年中お馴染みのきゅうりやトマト、ピーマンなども、本来は夏の旬の野菜なので、いっそう瑞々しくなります。

梅雨の時期は体もだるくなりがちですが、旬の野菜をたくさん食べ、来る夏を元気に迎えたいものです。という訳で今月は、前述の通り夏の旬の野菜の1つであるピーマンを使った料理を紹介いたします。ピーマンはとうがらしの仲間ですが辛くありません。完熟すると赤くなりますが、日本では熟す前に収穫された緑色のものを一般的に「ピーマン」と呼んでいます。ビタミンが豊富で体にとっても良い食材なのですが、従来“子どもが嫌う野菜”としてまず真っ先に挙げられたものでした。しかし品種改良により、最近はくせない味のピーマンが増えています。

【材料（2人分）】

ピーマン…6個
挽き肉（豚、鶏、合挽きなどなんでも良い）…300g
たまねぎ…1/2個 卵…1個 パン粉…大さじ3
塩コショウ…少々 薄力粉または片栗粉…少々 油…適量

【作り方】

1. たまねぎはみじん切りにし、油をひいたフライパンでしんなりするまで炒めた後、粗熱を取っておく。
2. ボウルに1、挽き肉、卵、パン粉、塩コショウを入れ、よく混ぜ合わせる。
3. ピーマンは縦半分になり、へたと種を取り除く。
4. 茶漉しなどに薄力粉または片栗粉を入れ、3の内側に振ってまぶしておく。
5. 2を12等分してピーマンに詰める。
6. フライパンに油をひき、5を並べ、両面を軽く焼いた後、ピーマンの面を表にし、弱火で蓋をして5分程焼けばできあがり。ソースやケチャップ、醤油などをかけて食べる。

※中までしっかり火を通しましょう。