

Let's Cook and Eat the Tastes of the Season!

— Stuffed Bell Peppers —

June marks the beginning of the rainy season throughout Japan, with the exception of Hokkaido. Gloomy days continue for some time, but the rainy season is also a prelude to summer. Summer vegetables such as edamame soybeans, okra, myoga ginger and zucchini begin lining the shelves in grocery stores and supermarkets. Cucumbers, tomatoes and bell peppers, although they are available year-round, also display greater freshness than at any other time of the year, as they are vegetables that originally come into season in summer.

The rainy season might tend to make your body feel heavy, but you can dispel the lethargy by eating a lot of seasonal vegetables and welcoming the coming summer feeling refreshed. With that in mind, this month we introduce a dish that is made using bell peppers, a vegetable that comes into season in summer, as mentioned above. Bell peppers are closely related to chili peppers, but are not hot. They turn red when ripe, but in Japan, they are harvested when still green. These green bell peppers are typically referred to as “bell peppers” in Japan. Although bell peppers are rich in vitamins and good for the health, they have conventionally topped the list of vegetables that children dislike. However, owing to the development of new varieties, there are now bell peppers that have a mild taste.

[Ingredients (makes 2 servings)]

6 bell peppers
300g ground meat (pork, chicken, beef & pork, as desired)
1/2 onion
1 egg
3 Tbsp breadcrumbs
Salt & pepper
Soft flour or katakuriko starch
Vegetable oil

[Preparation]

1. Finely chop the onion, sauté in an oiled frying pan until soft, and leave to cool.
2. Place the sautéed onion in a bowl along with the ground meat, egg, breadcrumbs, salt and pepper, and mix well.
3. Cut the bell peppers vertically in half and remove their top and seeds.
4. Using a tea strainer or other small strainer, sprinkle some soft flour or katakuriko starch on the inside of the bell peppers.
5. Divide the ground meat mixture into 12 equal portions and stuff them into the bell pepper halves.
6. Place the stuffed bell peppers in an oil-coated frying pan and lightly fry both sides. Turn them over so they face up, cover, and fry for about another 5 minutes at low heat. Garnish with sauce, ketchup or soy sauce when eating.

※Be sure to cook the meat thoroughly.

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、本来は夏が旬の野菜なので、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、前述の通り夏が旬の野菜の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みどり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、最近はいくせのない味のピーマンが増えていきます。

[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、ピーマンの面をおいて、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。