

残暑の時期 カレー粉を使った料理で野菜をおいしく食べよう

# ドルマ(トルコ風ピーマンの肉詰め)



おいしい! たのしい!  
今月の一皿

レシピ提供

料理研究家

和田 麻紀子

## ポイント

じっくり煮込むことでピーマンの甘さが引き出されるので、お子様も食べやすい一品です。ピーマンの種は食べられるためきっちり取らなくてもOKです。

## 材料 (3人分)

- |                |                |
|----------------|----------------|
| ●ピーマン…………… 6個  | ●カレー粉 小さじ1/4   |
| ●タマネギ1/4個(50g) | ●塩…………… 小さじ1/4 |
| ●昆布…………… 適宣    | ●ケチャップ ……小さじ1  |
| ●水…………… 500ml  |                |
| ●合いびき肉… 150g   | ●ローリエ …… 適宣    |
| ●ご飯…………… 100g  | ●酒……………大さじ2    |
|                | ●みりん……………大さじ1  |
|                | ●薄口しょうゆ 大さじ1   |
|                | ●塩…………… 小さじ1/2 |

## 作り方

- ①ピーマンはへたの部分の部分を少し厚めに落として、軽く種を取る。へたはふたとして使うので取っておく。タマネギをみじん切りにする。昆布は水に浸しておく。
- ②ボウルに合いびき肉と①のタマネギ、ご飯、Aを入れてよく練る。
- ③②を①のピーマンに詰め、ピーマンのへたをふたのようにかぶせてようじで留める。
- ④③を重ねないように鍋に並べ、①の昆布と水、Bを入れて弱火で20分煮込んで出来上がり。

## アレンジ

お好みの野菜と一緒に煮込む

◎ JAの農産物直売所では、旬の食材を取り揃えて皆さまのご来店を心よりお待ちしております ◎

<p><b>農産物直売所</b> 母ちゃんハウスだあすこ</p> <p>花巻市野田 335-2 ☎ 0198-24-2914</p>	<p><b>農産物直売所</b> すぎの樹</p> <p>花巻市轟木 7-203 ☎ 0198-39-1788</p>	<p><b>北上産地直売所</b> あぜみち</p> <p>北上市流通センター 601-8 ☎ 0197-71-1338</p>	<p><b>産直</b> 母ちゃんハウスだあすこ沿岸店</p> <p>大槌町大槌 16-28 ☎ 0193-42-8151</p>
--	---	--	---

毎日暑い日が続いていますが、夏といえは祭りを連想される方も多いかと思えます。私は大学時代、盛岡のさんさ踊りに出ていました。夏になると、踊りながら街を練り歩いた高揚感を今でも思い出します。8月1日〜3日には、北上市で「みちのく芸能まつり」が行われ、JAも初日の市民パレードに参加しました。私は写真撮影でお邪魔しましたが、やはり祭りの雰囲気はワクワクしますね。今後も各地で祭りが開催されますが、皆さんは毎年楽しみにしているお祭りはありますか？

「瀬川」

今回特集にて取り上げた農福連携。言葉を聞いたこととはあるが詳しいことは分からない、という方。関心があるけど何から始めたら良いかわからない、という方。そんな皆さんの「はじめの一歩」を後押しする企画になっていただければ幸いです。農福連携については国も力を注いでおり、農林水産省では「フウフク・アワード」における優良事例の表彰をはじめ、理解の醸成や価値創造をはかっている。これからも正しい理解が浸透し、息の長い取り組みが増えていくことを願う。

「千葉」

