

セミドライ林檎を使ったレシピ



セミドライ林檎が
隠し味のひき肉カレー

材料（4皿分）
豚ひき肉200g 玉ねぎ2個（400g）
ピーマン1個 なす1/2個
セミドライ林檎30g カレールー（中辛）4皿分
水700ml

- ①玉ねぎ、ピーマン、なすをみじん切りに、セミドライ林檎は1/3の大きさにカットします
- ②フライパンに油を熱して玉ねぎを飴色になるまで炒めます。飴色になったら一度別の容器にあげます
- ③同じフライパンでひき肉を炒め、火が通ったら、ドライ林檎と炒めた玉ねぎ、ピーマン、なすを加えて炒めます
- ④ナスに火がとおったら水を加え、沸騰したら中火で10分ほど煮ます。カレールーを加えてさらに弱火で10分ほど煮ればできあがりです

※レシピは、セミドライ林檎に食感と旨味が残るように作っています。煮込み時間を増やすとセミドライ林檎の旨味がカレーにさらに溶け出します。



セミドライ林檎をプラスして作る
しっとりサクサクグラノーラバー

- 材料
C.グラノーラ200g セミドライ林檎30g
マシュマロ50g バター 30g はちみつ30g
- 作り方
①型（19×19cm）にクッキングシートを敷きます
②セミドライ林檎を包丁で粗くきざみます
③大きめの耐熱ボウルにマシュマロ、バター、はちみつを入れ、ラップをかけずに500Wのレンジで1分30秒加熱し、ゴムベラで手早くかき混ぜます
④熱いうちにグラノーラとセミドライ林檎を加え、均一に混ぜます
⑤型に入れ、平らに広げます
⑥上からクッキングシートをかぶせ、スプーンの背やコップの底などを使ってしっかりと押し固めます
⑦型にラップをかけ、冷蔵庫で30分以上冷やします。グラノーラが固まったら、クッキングシートごと型から取り出し、包丁で食べやすい大きさに切り分けます



セミドライ林檎のカップケーキ

- 材料（底が5cmのカップ10個分）
薄力粉75g ベーキングパウダー4g
グラニュー糖40g バター 45g 卵1個
生クリーム（または牛乳）大さじ1
バニラエッセンス少々 セミドライ林檎30g
- 作り方
①バターと卵は室温に戻し、薄力粉とベーキングパウダーをふるう。セミドライ林檎は8mm角に切り、オーブンを180℃に温める
②ボウルにバターを入れ、泡だて器でクリーム状に練り、グラニュー糖を加えてふんわりするまで混ぜる。溶いた卵を少しずつ加え、混ぜ合わせる
③②にバニラエッセンスと生クリームを加え、あらかじめふるっておいた粉類を3回に分けて加え、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる
④セミドライ林檎を加え、混ぜ合わせる
⑤カップの8分目まで生地を入れ、180℃のオーブンで17分焼く。竹串をさしてみ、生地がついてこなければ取り出し、冷まして出来上がり

コプ子さんの「農」ある風景



農産担当のコプ子さんが、産地や生産者、野菜や果物について紹介する「コプ子さんの「農」ある風景」。産地だけでなく、もっと広く「農」の世界に飛び込んでお届けします。産地の様子や生産者にスポットを当てていきます！

『大鰐町を野菜で盛り上げたい』 そんな「鰐人～わにんど～」の 生産者の皆さんを応援したい!!

Weekではすっかりおなじみの、大鰐町高原果菜生産組合「鰐人」のピーマン。ちょっと大きめでお料理の幅が広がりそうな、生産者中嶋さん自慢のピーマンです。

このピーマンに、めちゃくちゃ可愛いキャラクターが誕生しました！その名も「ワニピ」。大鰐町×ピーマンで、ワニピです。

中嶋さんは、野菜で町を盛り上げる企画に参加し、大鰐町との話し合いを重ねました。コプ子さんもその間に何度か訪問しましたが、まだワニピではない、別の試作キャラクターがいた時期もありました。試行錯誤を重ね、大鰐町のピーマンを大きく発信していこうとする中嶋さんを見ていただけに、このとってもかわいいワニピが誕生したことがコプ子さんはとてもうれしかったです！

この鰐人のピーマンの「ちょっと大きめ」という特徴は、お料理の幅が広がるだけでなく、小さいピーマンに比べると苦みがマイルドだと中嶋さんはおっしゃいます。また、ビタミンCの含有量が非常に多く、なんと青森県で初めて「栄養機能食品」の表示をつけたピーマンとなりました!!組合員の皆さまのお手元に届くピーマンにも、ワニピと共に栄養成分表示がついたピーマンが届きます！

しかし、この夏も猛暑の影響で、生産者の皆さんは非常に苦労されました。品質の良い野菜を出荷したい、と毎日ハラハラしながら過ごしたと思います。消費者である私たちは、作る人の「見えない苦労」まで思い浮かべて食べることができればいいなとコプ子さんは思います。組合員の皆さんも、手に取った野菜の向こうにいる生産者の姿を思い浮かべていただけたらうれしいです。



▲中嶋さんとお手伝い中の娘さん。
収穫した大きいピーマンを持っていい笑顔です！



▲ピカピカのピーマンたち☆
みなさんは何を作って食べたい？青椒肉絲？ピーマンの肉詰め？天ぷら？？

大鰐町から生まれた
ちょっと特別なピーマン



大鰐町×ピーマン

温泉と豊かな自然に恵まれた青森県大鰐町から、新ピーマン「ワニピ」が誕生。昼夜の寒暖差が育む濃い味わいと、通常の1.5倍の大きさでお得感たっぷり。町のシンボル「ワニ」とピーマンをかけ合わせた名に、ふるさとへの誇りと愛情を込めました。

▲ワニピ!!!かわいいですね!!!
ピーマンが苦手なお子様も、ワニピのことはきっと好きになるはず♡