

ピーマンの炒め物～クリーム入り～



材料（4人分）所要時間 30分

オリーブオイル・・・15 cc
ニンニク（みじん切り）・・・1 片
ショウガ（千切り）・・・20 g
人参（3 cm 細切り）・・・80 g
鶏胸肉（3 cm 細切り）・・・120g
きゅうり・・・1 本（約 80 g）
ピーマン（細切り）・・・4 ケ
白ワイン・・・・・・・・50 cc
生クリーム・・・・・・・・100 cc
塩・・・・・・・・少々
黒胡椒・・・・・・・・少々
醤油・・・・・・・・3 5 cc
飾り用葉野菜・・・・・・・・適当

作り方

1. オリーブオイルを熱したフライパンに、みじん切りにしたニンニクを入れる。軽く色付いたら、千切りにしたショウガと3 cm の細切りにした人参と鶏肉と入れて炒める。
2. ほぼ火が通ったら、3 cm の細切りにしたきゅうりと細切りにしたピーマンを加えて軽く炒める。白ワインを加えて煮詰めた後、生クリームを加え、塩、黒胡椒、醤油で味を整える。炒める際は強火で、手早く炒める。
3. 小さ目の皿のセンターに盛りつけ、回りに色の異なる葉物を飾って彩る。

ワンポイント

1. ピーマンは、シャキシャキ感が残る程度に炒めるのがベター。
2. 白ワインは、水気がなくなるまで強火で炒めること。

食材について

ピーマンと言えば緑色をイメージしますが、濃い緑色は夏を感じさせます。食感も良く、炒め物、肉詰め、和え物など活用度大なので常備されている方も多いのでは。久万高原町、西予市等が主な産地です。

