

野菜いきいきファイブ・ア・デイ賞

氏名：熊本 浩平さん（那覇市在住）

料理名 パパッとピーマンきんぴら



材料・分量(4人分)：大人こぶしサイズの肉厚ピーマン 2個、赤く熟したピーマン（なければパプリカ）2個、焼肉のたれ（適量）

子ども用は甘口推奨 ごま（適量）（焼肉のタレに入っていない場合）

作り方：

- 1 ピーマンを細く切ります。
- 2 1をフライパンで炒めます。好みに合わせて、固さを決めます。
- 3 固さが決まったら、最後に焼肉のたれを好みの濃さにあわせて、絡めて出来上がりです。

コメント：子どもが保育園でピーマンの話の聞いたり、じいじが、ピーマンを作っているのを見て、ピーマン！ピーマン！とよく話すので、子どもが食べやすいよう、甘辛いきんぴら風にしてみました。ちいさいピーマンは、苦味が強いと農家の方に教えてもらったので、肉厚で大き目のピーマンを使ったり、あまり市場に出ない熟した赤いピーマン（パプリカではない）を使って、おいしくて安全な食べ物は、自分の身近なところで作られていることを子どもの時から知っていて欲しいという想いで作りました。肉厚ピーマンは生で食べても美味しいのですが、そんなピーマンで作るきんぴらは、子どもに大人気です。お肉を入れてもいいのですが、今回は、野菜だけにしてみました。ちなみに味付けを焼肉のタレでやるので、楽チンだし、ビールにあうおつまみにもなります。そして、余っても、お弁当に入れてもいいので、かなりの万能おかずでママウケもバッチリです。

【審査員評価コメント】

- ・ピーマンは、子どもが敬遠しがちな野菜の1つ。カラーピーマンは食べやすく、彩りもいいのでよい素材の選択である。（日持ちもします）
- ・たとえ苦手な野菜であっても、父親が作る（食に関して能動的に参加する）ことによって、子どもも食べようという動機付けの促進になる。
- ・市販のつけタレを味付けに使用したことを評価する。やはり、料理の評価は“味”がよいことは外せない。市販品のものを使うと失敗は少ない。また、つゆの素や、味ぼんなども応用できる考え。
- ・作成者コメントに、“ママうけ”という言葉もあり、食は家族で楽しむ姿勢が見えたことが、食育団体としては嬉しい。
- ・総評としては健康のために、1日5皿以上は必要。特別な料理を気合入れてつくらなくても、市販のものをうまく使い、旬な素材や手ごろな素材で、短時間で食べられるアイデアは忙しいママや、少量しか食べないシニアにも時には取り入れてよいアイデア。