



## 宮崎県青果物消費拡大推進協議会

「8の日、何の日？ やさい・くだものの日！」

PRキャラバン

in Aコープ赤江南店



日程：平成23年11月8日（火）

毎月「8」が付く日は『やさい・くだものの日！』

「8の日、何の日？ 野菜くだものの日！」PRキャラバンの第1回は、宮崎市の「Aコープ赤江南店」で実施しました。この日PRする県産青果物は、「ピーマン」。マネキンさんの試食に合わせて、Aコープ側でも入り口近くの一丁目立つ所に「ピーマン」の陳列コーナーを設けてくださいました。

マネキンさんの試食ブースでは、本事業のPRチラシを配布するとともに、「ピーマンと豚肉の和風チンジャオロース」を提供。残暑厳しい時期であったことも鑑み、家族みんなで食べられて元気が出るメニューを、という考えから、県産ピーマンの美味しさを味わいながら食べられて、ご飯がすすむ『チンジャオロース』を用意しました。



### 宮崎県青果物消費拡大推進協議会

栄養いっぱいの『ピーマン』で家族もうれしい！夏バテ解消！！



ピーマンと豚肉の和風チンジャオロース

このレシピは  
JA宮崎経済連の  
ホームページから  
ご紹介しています

【材料(4人分)】

- ・ピーマン 4個
- ・豚薄切り肉 200g
- ・たかのつめ又は豆板醤 適量
- ・塩 少々
- ・ごま油 大さじ2
- ・長ネギ 2本

材料

【A】

- ・しょうゆ 大さじ2
- ・はちみつ 大さじ2
- ・しょうが汁 1片分

【作り方】

- ① ピーマンは細切り、長ネギは斜め薄切りにする。
- ② 豚肉は一口大に切って、【A】をよくもみこんでおく。
- ③ 中華鍋にごま油の半量を入れて、ピーマンをさっと炒め、軽く塩をふって取り出す。
- ④ 中華鍋に残りのごま油とたかのつめ又は豆板醤を好みで入れ、長ネギを炒める。
- ⑤ 長ネギに油が回ったら豚肉を入れて炒める。
- ⑥ 豚肉に火が通ったら、ピーマンを戻し入れて、出来上がり。

作り方