

ソヤ畦畑のすずピーマン

ソヤ畦畑について

InstagramやHPを
チェック！

古川町畦畑地区にあり、自然栽培をしている農園です。
今回はすずピーマンの取材をさせていただきましたが、他
にもたくさんの野菜を育てていて、インターネットでの販
売も行っているそうです！



そもそもすずピーマンって？

「すずピーマンって何？」と思う人も多いと思
います。

すずピーマンはハンガリー原産で、スーパーなど
では普段見かけることのない珍しい品種です。
普通のピーマンよりも苦味が少なく、パリッとし
た食感が特徴で、ピーマンが苦手な方でも食べや
すいですよ！



見た目はこんな感じ

農家さん直伝！！おすすめの食べ方

農家さんに聞いたところ、食感をいかすためにサラダや和え物にす
ると良いそうです！

農家さんはよく、さっと茹でたすずピーマンをツナと和えて食べてい
るそうです。また、肉詰めにしても美味しいとのことですよ！

ということで…実際に作ってみました！

和え物はパリッとした食感があり、ツナとの相性も抜
群でした！(味付けはマヨネーズと塩コショウで作っ
てみました。少しパセリをかけてます)

肉詰めの方は、サイズは小さいけどお肉はけっこう
詰めることができるので食べ応え◎

ヘタ部分を蓋のようにできて見た目も可愛いですよ！
家にオーブントースターがなかったので油で揚げまし
たが、オーブントースターで焼くといいそうです！



ソヤ畦畑さんにいただいた
すずピーマン

ぜひ皆さんも食べてみてください♪