簡単に作れる！ビキーニョレシピ

尚絅学院大学ヘルシークラブアップル　ビキーニョチーム

ビキーニョってなに？

ビキーニョはブラジル原産の唐辛子の一種。
果肉は薄く、フルーティーな香りがある。
酸味が少なくお子様でも食べやすい味です。

ブラジルの街である
サンフランシスコのレストランでは
どこでもビキーニョのピクルスが
置いてあるほどブラジルで大人気の食材！

【参考文献】トキタ種苗公式サイトtokitaseed.co.jp

ビキーニョの成長

４月：発芽

６月：開花

７月上旬：
実がなる

７月下旬：
収穫

中にはピーマンのような
種が入っているよ！
食感もプチプチで楽しい！！

名取市を野菜とビキーニョで盛り上げよう事業

この事業の目的

ビキーニョを多くの人に興味を持ってもらう！
ブラジルとの姉妹都市関係の認知度UP！

活動を通して名取の魅力をもっと知ってもらう！
より名取を好きになる！

国際交流（こくさいこうりゅう）

地域貢献（ちいきこうけん）

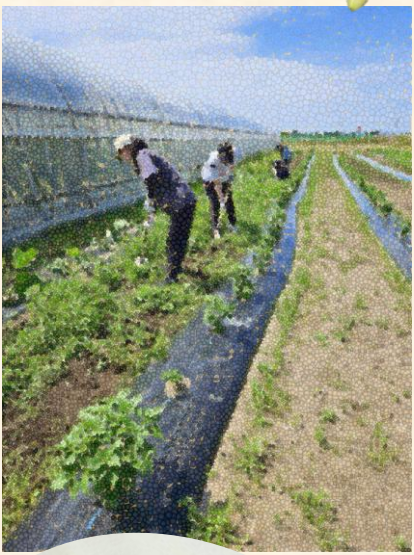
名取を盛り上げる

フードロス削減（さくげん）

規格外の販売できない野菜を活用したレシピを作成しました！

活動記録

地元農家さんと国際的な文化交流や相互理解を促す市民団体である国際交流協会ともだちin名取のみなさんの協力により、ビキーニョの種植え～収穫を体験させていただきました。



試作も兼ねてお世話になった方々へレシピ本に掲載する料理をふるまいました。

ビキーニョのポンデケージョ

もちもちのポンデケージョ生地にチーズがよく合います
ビキーニョの風味もアクセントに！
おやつや軽食にぴったりな一品です

材料（8個分）

ビキーニョ----------10個
タピオカ粉----------110ｇ
パルメザンチーズ-----20g
卵----------1個
牛乳----------大さじ2
バター----------12ｇ
ピザ用チーズ----------20g

作り方

①ビキーニョは種を取り、みじん切りにする。

②耐熱ボールに牛乳とバターを入れ、電子レンジ（500W）で1分加熱する。
タピオカ粉、パルメザンチーズ、①を加えてゴムべらで混ぜ、卵を加えてさらに混ぜる。

ひとかたまりになったら手でこねてまとめる。

③ ②を8等分して丸め、真ん中にピザ用チーズを等分にして包み、しっかりと閉じる。

④オーブンシートをしいた天板に③を並べ、180℃に熱したオーブンで10～12分ほど焼く。

ビキーニョのグラタン

**薄力粉を使わず、じゃがいものでんぷんでとろみを付けるのがポイント！
ほくほくのじゃがいもにビキーニョの食感がアクセントになります**

材料（２人分）

じゃがいも------1個
牛乳----------じゃがいもが浸るくらい（約200mL）
コンソメ顆粒（かりゅう）---小さじ2
バター----------20g
ピザ用チーズ----------適量
ビキーニョ-----20個程度
（内トッピング用：10個）
塩コショウ-----適量

作り方

①じゃがいもを薄切りにする。

②フライパンにじゃがいもを入れ、じゃがいもがかぶるくらいまで牛乳を注ぐ。
③ ②にビキーニョ10個程度、コンソメ、バターを加えてとろみがでるまで混ぜながら加熱する。

④耐熱容器に移し、塩コショウで味を調え、ピザ用チーズをのせ、ビキーニョを10個程度トッピングする。

⑤180～200℃のオーブンでこんがりするまで15～20分焼く。

たらとビキーニョのムニエル

ビキーニョの甘酸っぱいソースが決め手
彩りがよく食卓が華やぐ一品です

材料

●たらのムニエル●

たら----------1パック分
（約200g）
片栗粉----------適量
バター----------10ｇ
塩コショウ---------適量

●ビキーニョソース●

ビキーニョ---------20個
赤・黄ピーマン----各1個
えのき----------1/2パック
オリーブオイル----40ｇ
はちみつ----------8ｇ
塩コショウ---------適量
穀物酢----------40ml

リーフレタス------ムニエルの
下に敷く量

作り方

①ピーマンは1cm角に切る。ビキーニョは半分に切り、
　種を取る。えのきは2cmに切る。
②フライパンにオリーブオイル、ピーマン、ビキーニョを
　炒める。しんなりしたら穀物酢、はちみつ、えのきを
　入れて、塩コショウで味を調節する。
③たらは大きめの一口大に切り、塩コショウを振り、
　片栗粉をまぶす。
④フライパンにバターを熱し、③をソテーする。
⑤器にリーフレタスを敷き、④をのせ、②をかける。

ビキーニョとたこのアヒージョ

おつまみや夕飯の食卓、おもてなしにもおすすめの料理です
大人から子供まで楽しめる一品です

材料

ビキーニョ---------20個程度
たこ(足)----------100ｇ
ミニトマト---------10個程度
にんにくチューブ--適量
塩コショウ---------適量
バジルソース-------適量
オリーブオイル----適量

作り方

①たこの足は、ひと口大のぶつ切りにする。

②鍋に材料を全て入れる。オリーブオイルを適量回しかけ、火にかける。煮立ったら弱火で鍋の油と食材がなじむようにする。

③全体になじんだら火を止め、塩コショウ、にんにくバジルソースをふりかけ、よく混ぜる。

夏野菜（なつやさい）とビキーニョのスープカレー

さっぱりとしていて食べやすい！
夏野菜をふんだんに使った暑い季節にぴったりな一品です

材料（3-4人分）

玉ねぎ----------1/2個
かぼちゃ　----------1/4個
ピーマン----------3個
ブロッコリー---------4房程度
小松菜----------1束
ビキーニョ----------20個程度
ソーセージ----------5本
トマト缶----------1/2缶
コーン缶----------1/2缶
カレー粉----------大さじ1
ケチャップ----------大さじ1
しょうがチューブ----小さじ1
にんにくチューブ----小さじ1
コンソメ　----------大さじ1
カレールウ----------ひとかけら
バジルソース---------おこのみ

作り方

①玉ねぎはみじん切り、他の野菜は食べやすい大きさに切る。
②油を引いた鍋に玉ねぎを炒め、カットした野菜とソーセージを加え、しんなりするまで炒める。
③ ②にトマト缶、カレー粉、ケチャップ、しょうが、にんにくを入れ、よく混ぜる。
④水700mlとコンソメ、コーン缶を加え、沸騰するまで中火で温める。
⑤沸騰したら火を止め、カレールウを入れ溶けるまで混ぜる。

ビキーニョのひとくちパスタ

レタスとビキーニョでカラフルに！
見た目もかわいく、一口で食べられる一品です

材料（2人分）

ビキーニョ---------4個
パスタ----------50ｇ
ゆで汁----------50cc
レタス----------4枚
ツナ缶----------ひと缶
めんつゆ　---------適量
マヨネーズ---------適量
オリーブオイル----大さじ1
にんにくチューブ--適量
塩こしょう---------適量

作り方

①パスタを茹で、レタスは洗って水をきっておく。

②ゆで上がったパスタを湯切りし、ボールに移す。
　この際ゆで汁50cc取っておく。

③　②のボールにゆで汁、ツナ、めんつゆ、マヨネーズ、
　オリーブオイル、にんにく、塩こしょうを加えて和える。

④レタスを適度な大きさにちぎる。ひと口大にフォークでパ
　スタを巻き取りレタスの上にのせる。ビキーニョをのせる。

ビキーニョのピザ

好きな食材をトッピングしてアレンジするのがおすすめ！
簡単なのでこどもと楽しく作れます！

材料（2枚分）

ビキーニョ----------15個
ピザ生地----------2枚
ケチャップ----------適量
コーン缶----------2/3程度
ソーセージ----------5本
ピザ用チーズ---------30ｇ

作り方

①ビキーニョは洗い半分に切り、種をとる。

②ピザ生地にケチャップを塗り広げる。

③ソーセージを輪切りにする。

④ ②にチーズ、ビキーニョ、コーン、ソーセージをのせる。

⑤オーブンで焼け目ができるまで加熱する。

ビキーニョたっぷりピーマンの肉詰め（にくづ）

帽子みたいなヘタがかわいい！
お弁当のおかずにもおすすめの一品です！

材料

ピーマン----------2個
豚ひき肉　---------20ｇ
ビキーニョ---------2個
片栗粉----------大さじ1/2
塩コショウ---------適量
ケチャップ---------小さじ1
オイスターソース---小さじ1
バター----------5ｇ

作り方

①ピーマンを横半分に切り、わたを取る。
②ビキーニョは種を取りみじん切りにする。
③ボールにひき肉とビキーニョを入れ、塩コショウを加え混ぜる。
④ピーマンに片栗粉をまぶす。
⑤ピーマンに③を詰める。
⑥フライパンに油をひいて中火で熱し、肉の面を下にして焼き色を付ける。ピーマンのヘタ側も一緒に焼く。
⑦余分な油を拭き取り、水を60ml加える。蓋をして2～3分蒸し焼きにして火を通す。火が通ったら器に盛り付ける。
⑧フライパンに残った肉汁にケチャップ、オイスターソースを入れ、中火で混ぜながら加熱する。火を止めてからバターを入れ、余熱で溶かしながら混ぜ、⑦の上にかける。

ビキーニョピクルス

いろんな料理に合うので常備菜におすすめ！
料理に添えるとパッと華やかになります。

材料

ビキーニョ---100g
ニンニク-----小2かけ
【漬け汁】
水----------150ml
醸造酢-------100ml
塩----------大さじ2
砂糖---------大さじ2
【スパイス】
ベイリーフ---小1枚
粒コショウ---小さじ1/3

作り方

①小鍋に漬け汁用の材料を入れ煮立てる。

②ビキーニョはヘタを取りを洗い、よく水気をきる

③ビンに、ビキーニョを入れ、
スパイスとニンニクを加え、①の漬け汁を注ぐ。
冷まして蓋をして１日室温に置き、
その後、冷蔵で保存する。

注意

・衛生面に気をつけて調理する必要があるので、
きれいに洗い、よく水気を切ってください。
・ビンは煮沸消毒をしてから使用してください。
・1週間を目安に早めに食べきってください。

ビキーニョとトマトのバジルサラダ

チーズとバジルで風味豊かな一品

材料

ミニトマト-------6個
ビキーニョ-------5～10個
ベビーチーズ-----2個
バジルソース-----大さじ1

作り方

①トマトを半分に切り、チーズを食べやすい大きさに切る。
② ①とバジルソース、ビキーニョを入れ混ぜる。

ビキーニョクラッカー

好きな食材をのせてアレンジしよう！

材料

ビキーニョピクルス--適量
クラッカー----------適量
クリームチーズ------適量
枝豆----------適量
生ハム----------適量
塩コショウ----------適量

作り方

①材料を好きな量クラッカーにのせる。
好きな食材でアレンジするのがおすすめです。

この冊子は令和７年度に採択された
名取市学生提案型まちづくり事業の補助金で作成しました。

尚絅学院大学ヘルシークラブアップル　ビキーニョチーム
名取市を野菜とビキーニョで盛り上げよう事業