

今月のテーマは ピーマン です !!

ピーマンはナス科トウガラシ属の植物です。ピーマンは、シシトウガラシやパプリカなどと同じ唐辛子の仲間ですが、唐辛子の辛味成分であるカプサイシンはほとんど含まれていません。原産は中南米で、コロンブスがヨーロッパに持ち帰り、香辛料として広まったそうです。旬は6月～8月頃です。

ピーマンの栄養

ピーマンには、**ビタミンC**、**ビタミンP**、**ビタミンA**、**ビタミンE**、**βカロテン**などが含まれています。ビタミンCは、大きめのピーマンならレモン1個分の含有量に相当します。ビタミンCはメラニン色素を分解する働きがあるので、これからの夏の日焼け対策に取りたい栄養素です。**ビタミンP**は聞きなれないビタミンですが、毛細血管の壁を丈夫にする働きがあるので、高血圧や動脈硬化などの予防が期待できます。ピーマンの緑色のもとである**クロロフィル**には、コレステロールが血管に付着するのを防ぎ、体外に排出するのを助ける働きがあります。

選び方のポイント

- ヘタの切り口が新しく、全体的に緑色が濃く、肉厚でつやの良いものが良いでしょう。



保存のポイント

- ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

調理のポイント

- 油と相性がよいので、炒めものや揚げ物にすると美味しく、βカロテンの吸収も高まります。

おいしいごはん! ピーマンの肉詰め～照り焼き風～

材料(2人分) :

- ピーマン…3～4個 ひき肉…150g 玉ねぎ…1/4個 卵…1個
- しょう油…小さじ1 サラダ油…適量 片栗粉…適量
- 【調味料】水…100ml しょう油・酒・みりん…各大さじ1
- さとう…小さじ1 顆粒だし…少々 白ごま…少々(飾り付け用)

- ① ピーマンはヘタの部分を切り落とし、ワタと種を取り除いて2～3cmの厚さに輪切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに、ひき肉、玉ねぎ、卵、しょう油を入れてよくこねる。
- ③ ピーマンに②のタネを詰めて、タネの表面に片栗粉をつける。
- ④ フライパンに油をしき、③を入れて両面に焼き目をつける。そこに合わせておいた【調味料】を加えてフタをし、時々ひっくり返しながらかき焼きにする。煮汁にとろみが付いてくるので、からめながら仕上げ。器に盛り付けて、煮汁をかけて出来上がり!



照り焼きの甘辛いタレで、ピーマンの苦味も気になりません。パプリカでも彩りがきれいにできますよ!

ピーマン 豆知識

ピーマンが苦手な方も多いと思います。苦手な方は、ピーマンを丸ごと熱湯にさっと通すか、軽く火であぶって表面の皮を取ってから調理すると、クセが抑えられて食べやすくなります。