



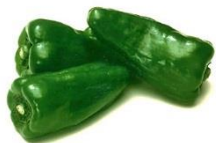
ピーマンの旬は6~8月です。ピーマンは唐辛子の甘味種を改良したもので、パプリカ、フルーツピーマン等、様々は品類が作られてきました。栄養価が非常に高く、夏場の緑黄色野菜としておすすめです。



ピーマンの栄養

高血圧、疲労回復、動脈硬化、美肌、風邪予防などに○

ピーマンには**ビタミンC**が豊富に含まれており、動脈硬化や風邪の予防、美肌効果が期待できます。特に赤ピーマンのビタミンCは**レモン以上!**また、ビタミンCの酸化を防ぐ成分も含まれているので、熱などによって大幅に減少することなく、効率よく摂取できるのも特徴です。**β-カロテン**も多く、抗酸化作用によりがんや老化を防ぐ効果があります。



★緑ピーマン

一般的に流通している緑色のピーマン。果肉はやや薄め。独特の苦味と青臭さがあります。

★他にもバナナピーマン、クレセント、フルーツピーマン等、様々な品種が栽培されています。



★赤ピーマン

緑ピーマンが完熟すると赤ピーマンになります。赤色は抗酸化作用の高いカプサンチン。皮が柔らかく甘味があり、苦味やにおいが少ないです。ビタミンCは緑ピーマンの2倍!



★パプリカ

甘味の強い大型のピーマン。果肉が厚くジューシーな食感。苦味や青臭さがないので生のままでも◎。赤や黄色のパプリカはβカロテン、赤いものはカプサンチンが豊富です。

ピーマンの選び方

- 皮にツヤがあり、色鮮やかなもの
- ヘタの切り口が黒っぽく変色していたり皮にシワがあるものは鮮度が落ちているので注意!

ピーマンの調理法

- 加熱すると独特の苦味が軽減し、甘みが増すので苦手な人はじっくり加熱しましょう。
- シャキッという歯ごたえと苦味を味わいたい人は強火でサッと調理しましょう。



ピーマンの花



イカとピーマンの炒めもの



材料 (2人分)

- イカ：1ばい
- じゃがいも：1個
- ピーマン：2個
- にんにく：1片
- 粉さんしょう：少々
- サラダ油：大さじ1
- 塩：少々

1人分
207kcal



作り方

- ①じゃがいもは細切りにし、水洗いして水をきる。ピーマンはへたと種を除き、縦細切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②イカは内臓を除き、4~5cm長さに細切りにする。足も同様に切る。
- ③フライパンに油とにんにくを入れて火にかけて、にんにくが色づいたらイカを加えて炒める。イカの色が変わったら、じゃがいもとピーマンを加えて炒め合わせ、じゃがいもが透き通ったら塩を加える。
- ④器に盛り、さんしょうをふる。

簡単!パプリカマリネ

1人分
68kcal

材料 (2人分)

- 赤パプリカ：1/2個
- 黄パプリカ：1/2個

マリネ液

- 粉チーズ：大さじ1と1/2
- 酢：大さじ1
- オリーブ油：大さじ1/2
- 塩：小さじ1/4
- こしょう：少々



作り方

- ①パプリカは細切りにする。耐熱皿に入れ、電子レンジで約1分加熱。水気をきる。
- ②マリネ液を加えてあえる。

こどもピーマンって?

子どもの嫌いな野菜の上位にランクインしてしまうピーマン。しかし、「こどもピーマン」は独特の苦味と香りを抑えあり、ピーマン嫌いのお子さんにもおすすめのピーマンです。



★特徴

- 糖度が高く甘い
- パプリカよりも酸っぱくない
- 苦味少ない
- 果肉が厚くジューシー

加熱しても生でもおいしく食べられます!