



6～9月が旬のピーマンは、苦手な野菜の代表として多くの方たちから敬遠されています。栄養的に優れている野菜なので、調理のコツを知って、旬の美味しい時期にぜひチャレンジしてみてください。

本情報は2022年8月末のものです

今月のレシビ



まるっと
ピーマン
おひたし

ピーマン
ポート

★レシビは裏面をご覧ください

2022*お月見 その1
9/10 (土)
十五夜

空気が澄み、月がきれいに見える秋には古来よりお月見の風習がありました。

旧暦15日に見える月は全て“十五夜”と呼ばれますが、“秋の真ん中”に見られる旧暦8月15日の十五夜を「中秋の名月」と呼び、一般的に「十五夜」のお月見というところを指します。

里芋の収穫が盛んな時期に当たることから「芋名月」とも呼ばれています。お月見団子やすずきと一緒にいも類をお供えし、その年の収穫を感謝する日として古くから親しまれています。

栄養素

ピーマンに多く含まれている栄養素と、選び方のポイントを紹介します！

選び方

- ①免疫力を高める **βカロテン・ビタミンC**
- ②排便を促す **食物繊維**
- ③エネルギー代謝を助ける **ビタミンB群**

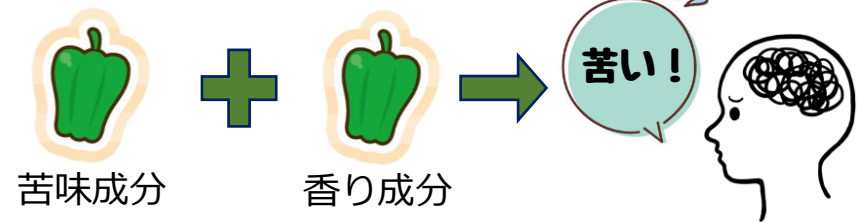


- ①表面にツヤ・ハリがある
- ②色が濃い
- ③ヘタがしなびたり、茶色くなっていない



ピーマンの苦味の正体！

ピーマンの苦味成分〔クエルシトリン〕に香り成分〔ピラジン〕が合わさることで、脳が「苦い!!」と感じる仕組みが苦味の正体です。



クエルシトリン

ポリフェノールの一種で実はあまり苦くありません。利尿作用や抗炎症作用があります。

ピラジン

脳のリラックス効果や血行促進作用が期待できます。ピーマンの種やワタの部分に多く含まれています。

★苦味を感じにくくする調理方法

- 💡 ピラジンを多く含む種・ワタを取り除く
- 💡 苦味成分を含んでいる細胞を傷つけないように、繊維に沿って、なるべく大きめに切る



💡 クエルシトリンは油に溶けやすいので、多めの油で炒める



今月のレシピ

まるっとピーマンおひたし



- ◆材料（2人分）
- ・ピーマン 4個
 - ・ごま油 適量
 - ◎めんつゆ 小さじ2
 - ◎おろし生姜 小さじ1
 - ・かつおぶし 適量

栄養価（1人分）
エネルギー 53kcal
塩分相当量 0.6g

◆作り方

- ① ピーマンのヘタを指でぐっと押し込み、ヘタ・種・わたを取り除いたら、手で押し潰す。
- ② フライパンに油を熱し、①の全体に焦げ目をつけながら加熱する。
- ③ ◎を合わせ、②全体に調味液を絡める。
- ④ 火を止めて、味をなじませてから器に盛り、かつお節をかける。

ピーマンボート



- ◆材料（2人分）
- ・ピーマン 2個
 - ◎ツナ缶 1缶
 - ◎マヨネーズ 大さじ2
 - ・溶けるチーズ 大さじ4
 - ・黒コショウ 少々

栄養価（1人分）
エネルギー 255kcal
塩分相当量 1.0g

◆作り方

- ① ピーマンは縦に半分に切り、ヘタ・種・わたを取り除く。
- ② ◎を混ぜ合わせたものを①を器にして入れ、溶けるチーズと黒コショウを順に乗せる。
- ③ 魚焼きグリルに②を入れて、5分加熱する。

ワンポイントメモ

作り方①で種・わたを取り除かずに調理すると、栄養素を逃さずに食べられます。

苦味が平気な方はお試しください！