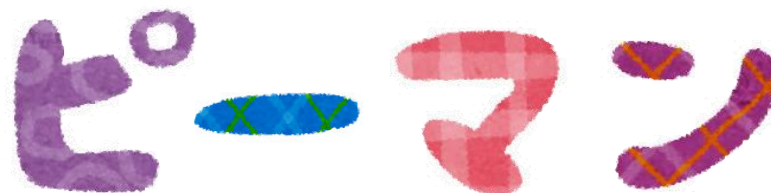


旬の野菜

8月



ピーマンは唐辛子の仲間で、緑色のピーマンは未熟なうちに収穫したものです。完熟させてから収穫したものが赤ピーマンで、甘みが強くなり、ビタミンCやカロテンの量も増えます。最近では苦みの少ない品種も開発されていますが、繊維を断ち切る横切りより、繊維に沿って縦に切った方が苦みや青臭さは少なく済みます。



逗子市
食育推進キャラクター
「しらわかちゃん」と
ひまわり

選び方

色が鮮やかで、ツヤがあるもの、肩が盛り上がっていて、皮にハリがある物を選びましょう。ヘタの切り口が新鮮で変色していない物の方がいいでしょう。

ピーマンと カラーピーマン

黄色やオレンジ色のピーマンも、赤ピーマンと同様にもとは緑色のピーマンから完熟したものです。苦みが少なく、甘みがあるので、ピーマンが苦手な人でも食べやすくなっています。100g以上の大型のピーマンにはパプリカの名前が付けられます。



栄養

ピーマンのビタミンCは熱に強く、β-カロテンも多く含まれているので抗酸化作用があり、細胞の老化防止や免疫力を高める働きがあります。

保存

ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。水気が残っていると傷みの原因になるので、よく拭き取って野菜室へ。刻んで軽く塩茹でておくと、冷凍保存もできます。



逗子市国保健康課

いままでの「旬の食材」は **逗子市 食育インフォメーション** で検索してください。

(<http://www.city.zushi.kanagawa.jp/syokan/kenkou/syokuiku/information.html>)

簡単！！ピーマン料理のご紹介

ガパオライス (2人分)

大葉を使ってお気軽に！！

- 【材料】 鶏挽肉(むね)・・・150g
玉ねぎ・・・大 1/4 個(粗みじん切り)
ピーマン・・・1 個(1 cm角切り)
パプリカ・・・1/4 個(1 cm角切り)
おろしにんにく・・・小さじ 1
サラダ油・・・大さじ 1/2
- ※ { 砂糖・・・小さじ 1
オイスターソース・・・大さじ 1
みりん・・・小さじ 1
しょう油・・・小さじ 1
大葉・・・10 枚(粗みじん切り)
卵・・・2 個(お好みの硬さに目玉焼きにしておく)
ご飯・・・2 杯

【作り方】フライパンにサラダ油、おろしにんにくを入れ温めます。
そこに鶏挽肉、玉ねぎ、ピーマン、パプリカを入れ炒めます。
火が通ったら※で味付けをし、最後に大葉を加えます。
器にご飯を盛り、炒めた具材、目玉焼きをのせて出来上がり。



ピーマンとツナの炒め煮 (2人分)

- 【材料】 ピーマン・・・5~6 個(太めの干切り)
ツナ缶・・・1 缶(水煮)
ごま油・・・大さじ 1/2
めんつゆ(2 倍濃縮)・・・大さじ 2
水・・・適量

【作り方】ピーマンをごま油で炒め、ツナ缶、めんつゆを加えます。水を加えて味を調節して、汁気が少なくなったら出来上がりです。

