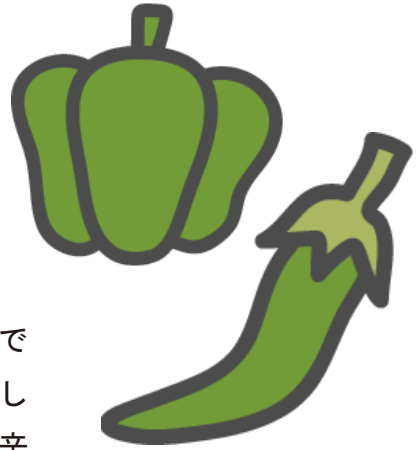


都市生活 ビオサポ便利 Vol.30 2017.7.

蒸し暑い日が続くと食欲も落ちてきますね。そこで今回は夏バテ予防！免疫力アップの夏野菜、万願寺とうがらし、ししとう、ピーマンを取り上げました。

これらの野菜、元は辛味のある野菜でしたがヨーロッパで改良され甘味種として食べられるようになったそうです。辛い品種は江戸時代からあったようですが、日本の食卓でお馴染みになったのは戦後とされています。ピーマンとう名前はフランス語の唐辛子を意味する単語が変化したもの、ししとうは先端が獅子の口に似ているから？とか。万願寺とうがらしは昭和初期に品種改良され舞鶴市の万願寺地区で生産される京野菜として広く知られるようになりました。

栄養的にはピーマン、ししとう、万願寺とうがらしはほぼ同じで、ビタミンC、ビタミンE、カロテン、カリウムなどを含みます。また、独特な臭いの成分ピラジンにも血液凝固を防ぐ働きがあり、脳梗塞、心筋梗塞の予防効果が期待できます。血液をきれいにし、免疫機能を高め、ストレスやお肌の健康にも役立つ嬉しい野菜です。抗酸化作用のあるβカロテンも多く、油で炒めると効率よく摂取できるので天ぷらや、炒めものなど、油を使った料理がおすすめです。



旬の野菜のレシピ

■ 暑い夏、一度に作ってアレンジしよう！

ピーマン（ししとう、万願寺とうがらし）の炒めひたし

<材料>

- ・ピーマン、ししとう、
万願寺とうがらしをお好みで
- ・なたね油（適量）
- ・万能つゆ…2倍の水で希釈したもの



<作り方>

下処理…ヘタを取り、食べやすい大きさに切る。もしくは切れ目を入れておくと火のとおりが早い。

①蓋ができるフライパンや鍋になたね油を多めに入れ、ピーマン等を入れ炒める。

②全体に油がいきわたったら蓋をして蒸し焼きにする。

*色は悪くなりますがくたっとするまで蒸し焼きにするのがポイント！

③しんなりしたら熱いうちに保存容器に入れた万能つゆにひたし、しっかり味をしみ込ませる。

④粗熱がとれたら冷蔵庫へ。あとはアレンジ自由！

大量に作り置きし、削り節、生姜、豆板醤、お酢等で自由にアレンジ。刻んでサラダや豆腐、焼き魚にトッピング。そうめんやそばなどの具材としても使います（青ネギ感覚です！）最後はつゆごとふわっと卵で閉じて丼に…