

コロナと夏の暑さで、疲れていませんか？ 食欲ありますか？

今月は夏バテ予防・免疫力アップの夏野菜“ピーマン”を取り上げました。

ピーマンの栄養価は非常に高く、夏場の緑黄野菜として、大いに活用していただきたい食材です。夏バテを防ぎ、疲労回復に効果を発揮します。これはピーマンに含まれる

ビタミンAやCが、細胞の働きを活性化してくれるからです。

ビタミンCが豊富なピーマンの特徴は、ほかの食材のビタミンCより熱に強いことです。



そのため、炒める、揚げるといった加熱料理が向いています。またβカロテンやビタミンEも豊富で、油と合わせると吸収力が高まるので、調理するのなら油いためが最適です。

ピーマンの切り方。苦くないコツは繊維に沿って縦切り！

縦切り 細胞が壊れにくくなり、苦味が抑えられます。

シャキシャキとした食感が残ります。

横切り 細胞が壊れ、苦味が出やすくなります。

独特の青臭さが際立ちます。

火が通りやすいので、短時間でしんなりします。

苦みをさらにおさえたいなら、丸ごと食べるのもおすすめです。ピーマンに包丁を入れないので、苦み成分の排出を最小限におさえられます。そのうえ、タネやワタには栄養が豊富です

ピーマンは冷凍保存ができます。洗ってからヘタとタネを取り除き、キッチンペーパーで水気をよく拭きとり、重ならないように保存袋に入れて冷凍庫へ。1か月以内に使い切ります。

旬の野菜のレシピ

■ピーマンの肉詰め

〈材料〉 8個分

作り置きすると美味しくなります

ピーマン 8個

タネ 豚ひき肉 300g 玉ねぎ 1/2個

片栗粉 大さじ1と1/2

トマトケチャップ 大さじ2と1/2

真塩少々 こしょう少々

A だし汁 180ml 丸大豆醤油 大さじ2

酒 大さじ2 みりん 大さじ2



〈作り方〉

1. ピーマンのヘタの方を切り落とし、タネを取る。
玉ねぎをみじん切りにする。
2. タネの材料をすべてボールに入れ、手でよく混ぜる。ピーマンの中にタネを詰める。
3. フライパンにAを入れて煮立て、ピーマンを並べる。時々ひっくり返しながらかき混ぜながら10分ほど煮たら出来上がり。
冷蔵で5日 冷凍で1か月ほど日持ちする。



■ピーマンの丸ごと炒め

〈材料〉 2人分

ピーマン 4個

なたね油 大さじ1/2 ごま油 小さじ1

みりん 大さじ1/2 丸大豆醤油 大さじ1/2

〈作り方〉

1. ピーマンの表面に親指をぐっと押し当てて2か所穴をあける
2. フライパンになたね油を熱し、ピーマンを並べる。たまに転がしながら弱めの中火で10分ほどかけて焼き色をつける。
ごま油・みりん・大豆醤油を回し入れ、ピーマンにからめる。
3. 2を皿に盛り、かつお節をかける。

