

ふるさと産品通信

今日の食材

ピーマン



今月のレシピ チンジャオロース 青椒肉絲

素材・分量 (4人分)

豚肩ロースまたは牛もも肉	300g	ピーマン	6個	茹で筍	100g
【肉の下味調味料】					
塩	小さじ1/2	日本酒	大さじ2	溶き卵	卵1/2個分
醤油	大さじ1	片栗粉	大さじ1杯半		
【合わせ調味料】					
チキンブイヨンスープ	大さじ2	酒	大さじ1	オイスターソース	大さじ1
醤油	大さじ2	砂糖	小さじ1	ショウガ (みじん切り)	小さじ1
にんにく (みじん切り)	小さじ1	コショウ	少々	ごま油	適量

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	185kcal	タンパク質	19.3g
脂肪	5.9g	カルシウム	3.1mg

作り方

- 肉の下味調味料を作り、豚肉または牛肉を漬け込む。
- ピーマンのワタを取り、ピーマンと筍を千切りにする。
- 合わせ調味料を作る。
- 肉を8割程度炒めたら、筍、ピーマンを炒めて、合わせ調味料を入れる。
- ピーマンが少ししんなりしたら完成。

※野菜を長く炒めすぎるとピーマンの歯ごたえがなくなるので、手早く炒めてください。

栄養士チェック

ピーマンはビタミンが豊富な野菜です。ピーマン1個に含まれるビタミンCはレモン1個とほぼ同じ量で、しかも組織がしっかりしているので加熱しても壊れにくく、油で炒めることでビタミンAの吸収率がアップし、たくさん食べることができます。



中国料理 彩菜 米田浩通さん

レシピ紹介者

新鮮で質の良い野菜が手に入ることから11年前に西条で開業しました。ピーマンは油で炒めることで青臭さが抑えられ、甘みが出る食材です。これからピーマンは旬を迎えるので、シャキシャキした食感と生命力を味わってほしいです。



作付面積：3ha
収穫量：41t
参考：平成18年愛媛農林水産統計年報

ピーマンはナス科のトウガラシの仲間、原産地は中南米の熱帯地方です。15世紀の終わりにコロンブスがヨーロッパへ持ち帰り、日本へは江戸時代に伝えられました。この時に来たのは辛味種のトウガラシでした。現在の甘味種のピーマンが来たのは明治時代初期で、戦後から食卓に定着するようになりました。ピーマンは大きく3つの種類があります。一般に販売されている緑色のものが中型種、中型種を完熟させて収穫した黄色や赤色のピーマンがカラーピーマン、赤・オレンジ・黄・緑・紫などさまざまな色で出荷されています。

ついでに大型種がパプリカと呼ばれています。良いピーマンの見分け方としては、表面にツヤとハリがあり、果肉が厚くて硬く、軽く触ったときにフカフカと軟らかくなっているものがオススメです。

食育ワンポイントチェック

苦手野菜を克服しよう 好き嫌いをなくそう

最近、自分の好きなものしか食べないという人が増えていますが、それでは栄養が偏りがちになります。嗜好の大枠は子どもの頃に作られるので、食体験が少なかったり、食材に嫌な思い出があったりすると嫌いなものが増えます。特に、苦味やにおいのある野菜は苦手な人が多いようです。では、好きな食べ物を増やすにはどうしたらよいのでしょうか。旬の食材などを利用した食体験を多く持ち、おなかがすいたときに、楽しい雰囲気の中で「おいしい」と言って食べることが大切です。また、嫌いな食材も自分で栽培・収穫したり、料理したりすることで愛着がわき、おいしく食べることができます。苦手野菜を克服し、バランスよく栄養を取りましょう。

今回の食材は **エビ** です。 問合せ：市庁舎本館産業振興課 ふるさと産品係 TEL0897-52-1490