

ふるさと産品通信

今月の食材

ピーマン

ピーマンという名はフランス語の「ピマン」、もしくはスペイン語の「ピミエント」が由来とされ、共にトウガラシを意味します。その名の通りピーマンは、辛みの少ないトウガラシの仲間です。

一般的に出回っているピーマンは緑色の中型種ですが、これは未熟なうちに収穫したもので、完熟すると赤や黄色になり、甘みが増します。赤・オレンジ・黄色などカラフルな大型種のピーマンは「パプリカ」と呼ばれ、中型種に比べて肉厚で甘みがあり、生食にも向いています。独特の香りや苦味によって、特に



子どもから敬遠される野菜でしたが、昨今はくせのない味に改良され、とても食べやすくなっています。ピーマンに含まれる豊富なビタミンCは加熱しても損なわれにくく、油と一緒に食べるとカロテンの吸収率を高めます。

野菜ソムリエのひとこと



ジュニア野菜ソムリエ 安藤みどりさん

色が濃くてツヤがあり、触ってもフカフカせずにハリのあるピーマンがおすすめです。常温でも日持ちしますが、水気があると傷みやすいので、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存してください。

食育ワンポイントチェック

野菜嫌いの克服には！

ピーマンは肉や油と相性が良いので、茹でるよりは、焼いたり、サラダに入れたりすると苦みが少なくなります。みじん切りにしてハンバーグに混ぜたり、かわいい形にくり抜いたりするのも良い方法です。親がおいしそうに食べると、子どもはまねをしたくなるので、一緒に食べてください。



今月のレシピ

鶏肉とガーリックのピーマン詰め

材 料 (3人分)

鶏もも肉 (2cm角切り)	赤トウガラシ	1本
塩麴	オリーブオイル	大さじ1
黒コショウ	ピーマン	3個
ニンニク (みじん切り)	ミニトマト	3個
	溶けるチーズ	適量

栄養価 (1人分あたり)

エネルギー	187kcal	タンパク質	11g
脂質	13.7g		

作り方

- 鶏もも肉と塩麴をビニール袋に入れてよくもみ、1時間ほど漬けたら取り出して、一度水で塩麴を洗い流し、黒コショウで下味をつける。
- ニンニク、赤トウガラシ、オリーブオイルを弱火にかけて香り出しをし、①の鶏もも肉と一緒に炒め、フタをして弱火で約5分、引っくり返して中火で約3分焼く。
- ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を取り除く。
- ③のピーマンに②の具材を詰め込み、4分の1にカットしたミニトマトを乗せる。
- オーブントースターのトレイにアルミホイルを敷き、④を乗せたら、上からアルミホイルでフタをする。
- あらかじめ熱したオーブントースターで、約7分蒸し焼きにして、ピーマンに熱が通ったら一度取り出す。
- ⑥に溶けるチーズを乗せて、オーブントースターで約3分焼く。チーズが溶けていれば完成。

栄養士チェック

ピーマンの栄養は成熟の度合いに伴って増えていきます。代表的なビタミンCにはメラニン色素の分解作用があるので夏の日焼け対策に最適です。体の粘膜を強くして免疫力をつけるビタミンAやコレステロールの吸収を抑制する葉緑体、毛細血管の壁を丈夫にするビタミンPも多く含まれます。



レシピ紹介者

自家製の野菜を中心に地元の食材にこだわり、仲間や恋人同士で気軽にゆったりとくつろげるお店をめざしています。新鮮なピーマンと、はやりの塩麴を効かせた鶏肉の相性は抜群です。晩酌のお供に、ぜひお試しください。

酒ダイニング つじ丸 曾我部数也さん

次回の食材は **伊予美人 (里芋)** です。 問合せ：市庁舎本館ブランド戦略課 ブランド戦略係 TEL0897-52-1380