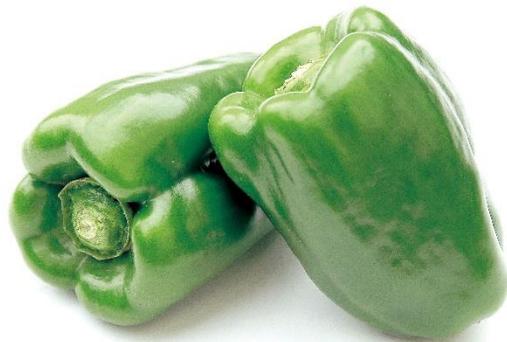


ピーマン

Nutrition News 7月



◎ピーマンの産地や、名前の由来、栄養素について◎

ピーマンは、熱帯アメリカ原産の野菜です。旬は6～9月で、収穫量は1位茨城県、2位宮崎県、3位高知県になっています。(2022年調べ)ピーマンは唐辛子の仲間ですが、辛み成分のカプサイシンはほとんど含まれていません。ピーマンの呼び名は、フランス語で唐辛子の意味を持つ『ピマン』から来ています。全体的に緑色が濃く色が均一でヘタがピンをしており、肉厚で、表面に張りつやのある物が新鮮です。

パプリカは、ピーマンと似てはいますが、別の品種です。ピーマンより肉厚で甘みがあり、ふっくらとした見た目をしています。赤ピーマンはパプリカと違い、緑色のピーマンを完熟させ、身が赤くなった物です。青臭さが抜け、ほのかな甘みがあるのが特徴です。完熟してから収穫する為、日持ちせず店頭で並ぶ事は少ないです。

その他にも、中南米原産のバナナピーマンと呼ばれる日本ではあまり見かけない品種もあります。長さは10～15cm程度で、熟すと緑から徐々に赤くなっていきます。肉厚なのでサラダから加熱調理まで幅広く使用できます。

ピーマンは、ビタミン類を豊富に含んでいます。特に多く含まれるビタミンCは、風邪や夏バテ予防、肌のトラブルに役立つと言われています。また、免疫力を高めるβ-カロテンも豊富に含まれています。



パプリカ



赤ピーマン



バナナピーマン

◎調理上の工夫◎

β-カロテンの吸収を高めるには、炒めるなど油脂と組み合わせる調理法が良いでしょう。加熱のすることで青臭さが抑えられるというメリットもあります。繊維に沿って縦に切るとシャキッとした歯ざわりになり、炒め物などにオススメです。横に切ると、柔らかい触感になり、煮物などに向いています。