

ピーマン大好きですか？

ピーマン

ナス科トウガラシ属 原産国：中南米

苦味や独特の香りから苦手な野菜として名高いピーマン。近年では赤や橙、黄色などのカラフルなピーマンや、肉厚で苦味の少ない品種が出回り、食べやすい傾向にあります。もともとはトウガラシの仲間で、果実が大きく辛みのないものをピーマンと呼んでいます。

ピーマンは食べる機会が多いこと、1回に食べる量が多いことから緑黄色野菜として扱われています。ビタミン類を多く含み、中でもピーマンのビタミンCは熱に強く、加熱しても壊れ難い優れたものです。油との相性がよく一緒に調理するとβ-カロテンの吸収が高まります。苦味の成分は油に溶ける性質があるので、油通しをすると和らぎます。

【種類】パプリカ ジャンボピーマン カラーピーマン トマト型 トウガラシ型

【栄養】β-カロテン ビタミンC

【選び方】色つやのよいもの、ハリのあるもの ヘタの切り口が黒くなっていないもの

【保存】水気をふき取り、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存
冷凍保存(用途別にカット)

【使い方】炒め物 素焼き 揚げ物 生食 煮物 他



ピーマンの佃煮

<材料&作り方>4人分

ピーマン／5～6個 ごま油／適量 煎りゴマ／大1

酒／大1 砂糖／大1 醤油／大2 みりん／大1

- ① ピーマンは縦半分に取り種を取り、繊維を断つように切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、ピーマンを炒める。
- ③ 調味料を加え、蓋をしてピーマンが柔らかくなり汁気がなくなるまで煮る。
- ④ 仕上げに煎りゴマを加えて混ぜる。

電子レンジで青椒肉絲

<材料&作り方>4人分

豚肉／150g(下味:醤油・酒・片栗粉／各大1 塩・胡椒／各少々 ごま油／小1)

ピーマン／5個 水煮タケノコ／100g

①(醤油／大2 酒／大1 オイスターソース／小2 砂糖／小1)

- ① 豚肉は1センチ幅の細きりにし下味をしっかりとみ込む。
- ② ①を合わせる。
- ③ ピーマン、タケノコは5ミリくらいの細切りにする。
- ④ 耐熱皿にタケノコ、豚肉、ピーマンの順にのせ①の半量をかけ、600Wのレンジで4分加熱する。取り出して混ぜ、残りの調味料をかけ1分加熱し混ぜ合わせる。

冷凍ピーマンのめんつゆ和え

<材料&作り方>2~3人分

ピーマン(カットして冷凍したもの)／4個 ミョウガ／1個

めんつゆ／200ml かつお節／4g ちりめんじゃこ／5g 煎りゴマ／大1

●ピーマンは洗って水気を拭き取り、種を取り繊維にそって細く切り保存袋に入れて冷凍する。1ヶ月をめどに使い切る。

- ① 冷凍ピーマンの袋にめんつゆ(ストレート)を加えなじませる。
- ② ①にかつお節、ちりめんじゃこ、いりごま、ミョウガの干切りも加えて混ぜる。
- ③ 器に盛り付ける。

(野菜ソムリエ上級プロ 川上マユミ)