

ピーマン

green pepper



ピーマンの原産地は中南米でナス科トウガラシ属の一種です。分類的には唐辛子と同種ですが、大判で辛みのない系統の事を言います。普段よく食べられている緑色のピーマンは、未熟な状態で収穫されたもので、ピーマンは熟すと、黄色や赤色に色が変化していきます。パプリカは、ピーマンに比べてサイズが大きく肉厚で、甘味がある大型種で完熟してから食べます。

栄養

ピーマンが栄養的にすぐれているのは、ビタミンAとCが豊富に含まれていることです。その他ビタミンは、B₁、B₂、D、Pを含み、鉄やカルシウムなどのミネラルも豊富に含まれています。ビタミンPには毛細血管を丈夫にする効果があります。

- 青(緑)ピーマンは未熟な状態で、苦味のもととなるピラジンを含みます。ピラジンは血液をサラサラにする効果があり、また、抗酸化作用のある葉緑素(クロロフィル)を多く含み、動脈硬化の予防に役立ちます。
- 赤ピーマンは完熟の状態です。特にβ-カロテンが多く含まれています。β-カロテンは体内でビタミンAとして働き、皮膚、粘膜を丈夫にして免疫力を高めます。脂溶性ビタミンのため、油と一緒に摂取すると、小腸での吸収率が上昇します。
- 赤ピーマン、パプリカの赤色であるカプサンチンは、カロテノイド系の色素で抗酸化作用があります。
- 黄色、オレンジ色であるゼアキサンチンは、カロテノイド系の色素で目の健康維持に効果があると言われています。

ピーマンの種類



青(緑)ピーマン
最も出回っているもので、独特の青臭さがあり、シャキシャキとした食感があります。



赤ピーマン
緑ピーマンの完熟果。ピーマン特有の苦みが少なく、甘みがあります。



カラーピーマン
赤・黄・オレンジなどカラフルな色の小型ピーマン、パプリカ、トマトピーマン、くさび型ピーマンなどの総称です。

●切り方で食感や苦味が変わる

ピーマンの細胞は縦に並んでいます。横に切ると細胞を壊し、そこから苦味成分(クエルシトリン、ピラジン)が出るので、苦く感じます。しかし、火が通りやすくなるので、食感は柔らかくなります。纖維に沿って縦に切ると細胞が傷つきにくく、苦みを抑えることができます。また、加熱してもシャキシャキとした食感になります。



今月のレシピ

ピーマンと茄子の甘辛炒め

【材料】(2人分)

ピーマン	2個
なす	中1個
片栗粉	適量
豚肉切り落とし	80g
生姜(すりおろし)	1かけ分
ゴマ油	大さじ1

醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ2
唐辛子(輪切り)	1/2本

【作り方】

- ①ピーマンは一口大に切る。
- ②なすは乱切りにし、水につけてアクを抜く。ザルに上げてキッチンペーパーで水気を取り、片栗粉を薄くまぶす。
- ③フライパンにごま油を引き、豚肉、おろし生姜を入れて炒め、肉の色が変わったらなす、ピーマンを加え加熱する。
- ④火が通ったらAの調味料を加え、照りが出るまで煮絡める。

参考：「野菜の本」講談社、Web：みんなの野菜大事典、Salad Café、macaroni

健康かわう版



第233号
令和4年9月