

緑 8 ピーマン



ピーマンの特徴

緑色のピーマンは未熟なうちに収穫したものです。完熟させると赤ピーマンになりますが、オレンジや黄色になるものもあります。

くせがなく、軟らかく、甘い味がします。サラダや料理の彩りに使用範囲が広がっています。

最近は赤ピーマンや黄ピーマンなど色もカラフルになり、ピーマンの独特の苦さも改善されて、子どもも食べられるものが出回るようになりました。

栄養成分

ピーマンは、カロテンやビタミンCが多く含まれます。ピーマン 100g 中のビタミンC含有量は、約 80mg です。

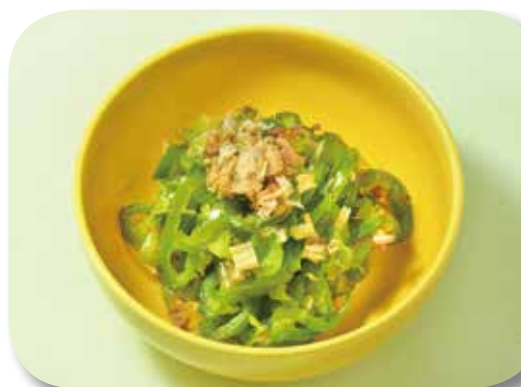
種の栄養

ピーマンの種は食べられます。成分はカプサイシン、ピラジン（血行促進効果）などです。種にはカリウムが豊富に含まれており、種ごと食べると栄養価がアップします。また、ピーマンの白いワタと種には冷え性を治し、血流をよくする成分がたっぷり含まれています。

◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
22kcal	5.1g	190mg	11mg	0.4mg	400 μg	0.03mg	76mg	2.3g

おかか和え



2 人分の材料と下処理

ピーマン	160g…種を取り、せん切り
削りかつお	0.6g
薄口しょうゆ	小さじ 1
みりん	小さじ 1/2
ごま油	小さじ 1/2

作り方

- ①ピーマンは、レンジで約 1 分 40 秒加熱する。
* 沸騰した湯にさっとくぐらせてもよい。
- ②調味料と混ぜ合わせ、最後に削りかつおをまぶす。

コメント

レンジを使うことにより、ビタミンCの損失が少なくなります。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
31kcal	161mg	1.8g	0.3g

選び方

ピーマンは、鮮度が落ちると苦みが出たり、中の種の部分から腐敗が始まったりします。ヘタの緑が鮮やかで切り口がみずみずしく色が黄色や赤に変わりかけていないもの、果皮の表面がツヤツヤしてハリがあり、肉厚なものを選びましょう。

ピーマンの苦みが苦手な方は、ヘタが五角形のものより苦みが少ない六角形のものを選ぶとよいでしょう。

保存方法

水気は禁物で、ていねいに拭いて保存袋に入れて、冷蔵庫に入れて保存しましょう。まとめて保存する場合、1個でも傷んでいると他のものも傷んでくるので、早めに使いましょう。使いかけものは、ヘタと種を取り、ラップに包んで冷蔵庫で保存します。

ピーナツ和え



2人分の材料と下処理

ピーマン	80g	}	乱切りにする
赤パプリカ	40g		
なす	80g		
揚げ油	適量		
粉ピーナツ	4g	}	合わせる
しょうゆ	小さじ1		
砂糖	小さじ1強		

作り方

- ①材料をサラダ油で素揚げをする。
- ②キッチンペーパーでよく油切りする。
- ③調味料と混ぜ合わせる。

コメント

油で揚げることによりうまみと彩りが引き立ちます。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
76kcal	235mg	2.2g	0.5g

三色マリネ



2人分の材料と下処理

ピーマン	80g…せん切り
赤パプリカ	40g…せん切り
たまねぎ	50g…塩もみした後水洗い
酢	小さじ1強
薄口しょうゆ	大さじ1/2 弱
砂糖	小さじ2

作り方

- ①材料を調味液に20分漬ける。
*たまねぎは辛み成分があるため、塩もみにし、水洗いした後、しっかり絞る。

コメント

好みで、サーモンや生ハム等加えてもおいしくいただけます。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
39kcal	169mg	1.6g	0.6g

ピリ辛みそ



2人分の材料と下処理

豚ひき肉	40g	}	みじん切り
ピーマン	80g		
たまねぎ	60g		
にんじん	5g		
調味料	みそ 8g	みりん 小さじ1/3	砂糖 小さじ1/3
	かつおだし 少々	キムチの素 少々	
	かたくり粉 少々	ごま油 適量	

作り方

- ①材料をごま油で炒め、調味料とひたひたの水を入れて煮る。
- ②最後に水溶きかたくり粉でとろみを付ける。

コメント

豆板醤やラー油を入れて、お好みの辛さを楽しめます。
スクランブルエッグ、絹豆腐、中華めん等のトッピングにも利用できます。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
94kcal	211mg	1.8g	0.4g