～6月の旬野菜～
ピーマン

一口メモ

おぐら支え愛隊
～ みんなの相談窓口 ～

お美味さんクラブ鈴木さんに聞いた長芋の豆知識

ピーマンは色々な料理になくてはならない野菜界の名バイプレイヤー！旬は初夏から夏。旬のピーマンは真緑だけどは熟すと赤くなって、パプリカは熟すと緑になるよ。 美味しいピーマンの見分け方は、艶があってシワが寄ってないものを選んでね。

豆知識その2

ピーマンは、ナス科トウガラシ属の植物で、原産地は中南米の熱帯地方です。18世紀にアメリカで、より大きくて肉厚な甘トウガラシが品種改良されてベル型の大型ピーマンができました。この大型種は明治時代にアメリカから日本に伝わりましたが、一般家庭の食卓に普及するようになったのは、今の中型種が作られるようになった終戦後です。私たちが普段食べているピーマンは緑色ですが、これは未熟な状態で収穫されたもので、完熟すると中に含まれるカプサンチンという赤い色素が増えて赤ピーマンになります。

栄養ついて

苦味や青くささがあるため、ピーマン嫌いのお子さんもいますが、**ビタミンC**の量は100g中76mgと豊富で、**βカロテン**当量も100g中400μg含まれています。ピーマンは組織がしっかりしているので、加熱調理しても**ビタミンC**の損失がほとんどないのが特徴です。

引用：農林水産省　https://www.maff.go.jp/j/heya/sodan/1908/02.html

とっても簡単！おすすめ栄養レシピ3選

ピーマンが苦手な娘も、無限ピーマンは苦くないからと言って喜んで食べます。　小規模スタッフ辻岡さん

無限ピーマン

【材料】2人前
- ピーマン　3個
- ガーリックツナ　1缶
- 中華だし　少々

【作り方】
1. 種を取ったピーマンを細切りにする
2. 耐熱容器に1とツナ缶と中華だしを混ぜ合わせる
3. ラップをふんわりかけて500Wのレンジで3分加熱して、再度混ぜ合わせ、器に盛って出来上がり！！

※ツナ缶の油はお好みで調整してください。ガーリックツナがなくても普通のツナでOK！

ピーコン

【材料】2人前
- ピーマン　2個
- ホールコーン　適量
- とろけるチーズ　2枚

【作り方】
1. ピーマンを縦に半分に切り種を取る
2. 1にコーンを詰め、とろけるチーズを上に乗せる
3. オーブントースターで10分焼いたら出来上がり！！

※コーンにベーコンやツナを入れても美味しくいただけます♪

まるごとピーマン

【材料】2人前
- ピーマン　3個
- 酒　大さじ1
- めんつゆ　大さじ2
- かつお節　適量

【作り方】
1. 洗ったピーマンにフォークや爪楊枝で数カ所穴を開ける
2. 耐熱容器に1と酒を入れラップをふんわりかけて500wのレンジで5分加熱し、めんつゆをかけよく混ぜ器に盛りつけかつお節をかけたら出来上がり！！

☆種ごとまるごと美味しくいただけます(^^♪

先日、我が家の近所にあるお寺の座禅会へ行ってきました。初めての座禅会でドキドキしながらの40分間は、まさに修行そのものでした。ピンと張りつめた空気の中で姿勢を正し己と向き合う貴重な時間を持つことができました。終盤和尚さんの講話があり「過去を悔やまず、未来を恐れず、今を大切に生きなさい」とのお言葉が、とても身に沁みました。最後に足が痺れて立ち上がることができず、己の未熟さを痛感した一日でした。椅子でもできますので、非日常的な体験をされてみてはいかがでしょうか。　　生活支援コーディネーター　髙橋