

今日のごはんは明日のげんき! ~笑顔でつくる健康なまち 深谷~

香りも味も力強いピーマンを主役に!旬のピーマンを味わう

フランス語の唐辛子『ピマン』に由来するピーマン。7月のピーマンは皮が薄くみずみずしくて爽やかな香りが特徴です。8月後半からは、甘味が増して、独特の香りを濃厚に感じられます。

ピーマンを選ぶ時は、肉厚でしわがなく、ヘタ周辺が鮮やかな緑色のものがおすすめです。緑色の実が完熟したものが赤ピーマンで、パプリカは同じナス科唐辛子属ですが品種は異なります。

子どもに敬遠されがちな独特の苦みや青臭さがありますが、含まれる香り成分のピラジンには、血栓予防と血液をサラサラにする効果があります。大ぶりのものにはレモン1個分に相当するビタミンCが含まれ、美肌効果や疲労回復が期待できます。老化防止に作用する脂溶性ビタミンAとEも豊富で、炒め料理など油と一緒に調理することで効率よく吸収されます。

ピーマンは水気に弱いため、表面の水分をふき取ってからポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ保管することで、約1週間は新鮮な状態を保つことができます。旬のピーマンの力強い味をたっぷりいただき、この夏を乗り切りましょう。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 講師
管理栄養士
佐々木正子さん

キレイ・元気を応援します! No.109

韓国の定番料理を参考にしたアレンジレシピ

ピーマン巻キンパ

栄養価 (1人分=半分)

エネルギー 325kcal	たんぱく質 9.6g	脂質 13.2g	炭水化物 46.5g	塩分 0.9g
------------------	---------------	-------------	---------------	------------



おすすめポイント

- ・ピーマンに具材を詰めて焼くだけの簡単調理
- ・焼くことで「おこげ」ができて、よりおいしくなります

材 料 (2人分)

ピーマン6個、A(ごはん200g、マヨネーズ大さじ1、ツナ缶(水煮)1缶、キムチ40g、刻みのり1g)、ごま油大さじ1、煎りゴマ小さじ1

作り方

- 1 ピーマンはヘタと種を取り、よく洗って2cmの輪切りにする。キムチは大きければ細かく刻む。ツナは水気を切る。
- 2 ボウルにAの材料を入れて混ぜ合わせる。
- 3 輪切りにしたピーマンに2を詰める。
- 4 大きめのフライパンを中火で熱し、ごま油をひいて3を両面焼く。
- 5 ピーマンに火が通ったら皿に盛り付ける。上から煎りゴマをかけて完成。

(レシピ作成: 東都大学管理栄養学部、料理: 管理栄養学部生 池田育未、賀澤舞映、渡辺亜美)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑ QRコードを読み取り、空メールを送信してください。