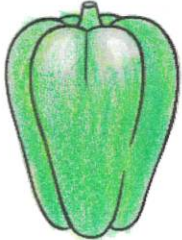




夏が旬の野菜 ピーマン&パプリカ

ピーマンは、別名を甘とうがらしといい、とうがらしの中の辛くない品種を改良してつくられたものです。また、ピーマンという名前は、フランス語でとうがらしを意味する piment (ピマン) からつくられたといわれています。ピーマンは、ほかの野菜では見られないほど、豊富な色があります。

ピーマン



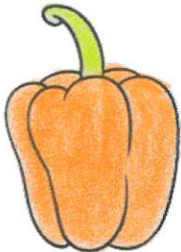
- 緑 花が咲いた後、20日～30日で収穫した未熟な若い実です。
- 赤 完熟した赤のものは、甘みがあるので、苦手な人も食べやすいです。

ピーマンの栄養

ビタミンCやカロテンが多く含まれています。ピーマンのビタミンCは熱に強い特徴があります。

カラーピーマンの中で、大きく肉厚でベル型をしたものを「パプリカ」と呼びます。色の違いは、含まれるポリフェノールの種類の違いです。

パプリカ



- 赤 カプサイチン、カロテンを含みます。
- 黄 カロテンを含みます。
- オレンジ カロテンを含みます。
- 白 フラボノイドを含みます。
- 紫 アントシアニンを含みます。

パプリカの栄養

パプリカは、ピーマンと同じようにビタミンC、β-カロテンなどが豊富ですが、ピーマンに比べると、パプリカの方が多く含まれています。

苦手な子どもも食べやすくする方法

ピーマンは、油分と合わせると食べやすくなり、カロテン吸収率も高まります。夏野菜カレーに入れたり、チーズと一緒に肉巻きにしたり、肉詰めにしたりと、ピーマンが苦手な子供でも食べやすくなります。



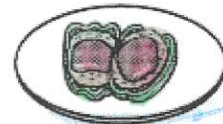
夏野菜カレー



パプリカのスティック野菜



ピーマンとチーズの肉巻き



ピーマンの肉詰め

ほかにもあるよ 夏野菜！

夏が旬の野菜は、ピーマンのほかにも、とうもろこしやトマト、きゅうり、なす、オクラ、えだまめなど、いろいろなものがあります。旬の時期に、さまざまな夏野菜を、おいしく味わいましょう。

参考資料・・・たのしくたべようニュース

