

旬の食材8月『ピーマン』

特徴

ピーマンはナス科トウガラシ属の野菜で、パプリカや唐辛子などと同じ仲間です。元々、唐辛子を品種改良したものであり、苦味や独特の香りがあるのが特徴で、炒め物や天ぷらなど、加熱する料理に幅広く使われています。加熱することで甘みが増し、苦味を感じにくくなります。しかし、最近では、苦味や香りが軽減されている品種があるため、サラダなどの生食に利用されることも多くなってきています。

ピーマンに含まれるビタミンCは、熱に強いのが特徴です。



効果

カロテン

- 抗酸化作用の働き→がんなどの予防に効果があるといわれている
- 皮膚や粘膜の保護
- 免疫力を高める

ビタミンC

- 免疫力を高める
- メラニン色素（シミの原因）の合成を抑える
- たんぱく質からのコラーゲン合成を助ける

保存方法

ピーマンは水気をふき取り、新聞紙やビニール袋に入れて、野菜庫で保存します。カットしてあるものは、種を取り除き、さっと流水で洗い、よく水気をきってからタッパーなどに入れて保存し、早めに食べるとよいでしょう。

選び方

- 色が均一で濃く、ツヤがあるもの
- 軸の切り口が茶色に変色したり、乾燥しておらず、新しいもの
- 重みがあるもの
- 弾力があるもの