

## ピーマンのお話し

主な生産地  
和歌山市、御坊市

### ナス科

ピーマン、ししとう、パプリカ、赤唐辛子などいろいろありますが、みんな同じ仲間です。



### ピーマン

辛みのない大唐辛子の一種です。  
和歌山市ではS30年代に竹を骨にしたビニールで施設栽培が始まりました。

### ししとう

果実は小型で細長く、先端にライオンの口に似た切れ込みがあり、形がライオンの頭に似ていることから「獅子唐辛子」と呼ばれています。  
有田地域では、果形がよく果実が緑黄色で変形果が少ない「紀州ししとう」が栽培されています。



### ねごろ大唐

H11年、岩出市で栽培が始まりました。  
ジャンサイズで辛みがなく果肉が厚く柔らかいとうがらしです。



## ピーマンの歴史

語源はフランス語の「ピマン（唐辛子）」  
原産地は中南米、15世紀にコロンブスがスペインに持ち帰り、ヨーロッパで香辛料として広まり、日本にはポルトガルから伝わりました。  
現在のピーマンは、アメリカから導入されたもので、唐辛子が品種改良され、当時は「あまとうがらし」とよばれていましたが、後にピーマンと呼ばれるようになりました。

### 栄養 機能性



ピーマンは、カロテンとビタミンCが豊富に含まれています  
カロテン・ビタミンCは抗酸化作用があり、細胞の老化やがん化を防ぎます  
ピーマンのビタミンCは、果肉が厚いので、加熱による損失が少ないのが特長です。

### 選び方

色鮮やかで光沢がありヘタが新鮮なものです。  
形は味に関係ありません。  
同じ大きさなら重くて肉厚なものを選びましょう。  
皮が固いものは避けましょう。

### 保存方法

ピーマンは、熱帯の作物で低温がにがてです。  
よく冷蔵庫に保存していますが、冷やしすぎると、種が茶色くなったりするので、10℃位で貯蔵すると、日持ちがよいです。

## おいしく食べよう

ピーマンは、炒め物や揚げ物など油で調理するとカロテンの吸収を高めるので効果的です。

### ピーマンの肉詰

(エネルギー 161kcal たん白質 10.1g)

- |                 |                                                         |
|-----------------|---------------------------------------------------------|
| <b>[材料]</b> 4人分 | <b>作り方</b>                                              |
| ピーマン 4個         | 1. 玉ねぎとシタケはみじん切り                                        |
| 豚ひき肉 200g       | 豚ひき肉とまぜ、塩、こしょう                                          |
| 玉ねぎ 100g        | をして生薑汁を混ぜます。                                            |
| 生シタケ 1枚         | 2. ピーマンを縦半分に切り種を出し、1の肉をギュッとつめて、軽く小麦粉をふります。              |
| 土生薑             | 3. フライパンに油をあたため、肉の側から中火で焼き、火が通ったら、ひっくりかえしピーマンに軽く色をつけます。 |
| 塩、こしょう          | 4. 皿に盛りレモンなどを添えます。                                      |
| 小麦粉 大さじ1        |                                                         |
| サラダ油            |                                                         |



### ピーマンドレッシング

サラダ油、リンゴ酢、塩、こしょうを混ぜてイタリアンドレッシングを作ります。  
ピーマン、玉ねぎの細かいみじん切りをあわせませす。  
赤や黄のがピーマンを加えると彩りがよいです。

### ししとうとこんにゃくのみそ煮め

(エネルギー 42kcal たん白質 1.3g)

- |                 |                                             |
|-----------------|---------------------------------------------|
| <b>[材料]</b> 4人分 | <b>作り方</b>                                  |
| ししとう 100g       | 1. ししとうは、ヘタを少し切り、竹串で2～3か所突いて穴をあけます。         |
| こんにゃく 100g      | 2. こんにゃくは、短冊切り、さっとゆで、から炒りします。土生薑はおろします。     |
| 土生薑 1片          | 3. ごま油を熱し、土生薑、こんにゃくを炒め、みそ、砂糖、だしを加え味をからませます。 |
| ごま油 小さじ1        | 4. 器に盛り、炒りごまをかけます。                          |
| みそ 20g          |                                             |
| 砂糖 5g           |                                             |
| だし、白ごま          |                                             |

