



# 知っ得情報 ~ピーマン~



## <ピーマンの旬は?>

ピーマンは全国的に作られ、宮崎や高知ではハウス栽培もされ、一年中安定して食べることができます。

6月~9月頃が収穫量も多く、安価で出荷され、一番美味しい時期です。



## <選び方>

- 皮にツヤがあって色鮮やかなもの、肩が盛り上がっていて、肉厚で弾力があり、ふっくらとしているものがおすすめ。
- ヘタの切り口が黒っぽく変色したり、皮にしわがあるものは鮮度が落ちています。



## <保存方法>

ピーマンは水がついたまま保存すると傷んでいきます。

- ◆丁寧に水気をふいて、ポリ袋に入れて密封し、冷蔵庫の野菜室に入れます。
- ◆まとめて保存する場合…1個でも傷んで腐ってしまうと、くっついている隣に伝染してしまいます。傷んだ部分は捨てて、早い目に使いましょう。
- ◆使いかけのものを保存する場合…種とヘタを取り除き、ラップに包んで冷蔵庫で保存し、2~3日で使い切りましょう。



## <万能に使える!>

- ★生のままサラダで…細く切って軽く水にさらしてサラダの彩りに。少し苦味がありますが、それがピーマンの持ち味。
- ★炒め物…チンジャオロース(青椒牛肉絲)でおなじみ。油との相性がぴったりで炒めることで甘くなり食べやすく、栄養面でもβカロテンが豊富。βカロテンは油に溶けやすい脂溶性ビタミンなので吸収力が上がります。
- ★揚げ物…天ぷらやフライにすると甘くなり、苦手な子どもも食べやすくなります。
- ★素焼き…そのまま焼くだけでも美味しく食べられます。切らずに丸ごとじっくり焼くことで甘味を感じることが出来ます。バーベキューにはなくてはならない野菜ですね。
- ★煮物…洋風スープ、和風のだし、トマトソースなどで煮込むなど幅広く使えます。じっくり煮ると苦味がなくなりますが、色が悪くなるのが難点です。ピーマンの色が残る程度に煮るのがポイントです。

## <おともだち>

ピーマン：ナス科 トウガラシ属  
パプリカ、ししとう、万願寺とうがらし、伏見とうがらしなどと同じとうがらしの仲間です。カラーピーマン、ジャンボピーマンなど色々なタイプがあり、パプリカとピーマンの区別が難しいものもあります。

