



ソムリエコーナー

しよいか〜ご千葉店

食育ソムリエ 飯田 みゆき

**ピーマンを食べて暑い夏を乗り切ろう
夏バテ防止に！疲労回復に！！**

- ・ピーマンは栄養的に優れていて、ビタミン A と C が豊富に含まれています。
 - ・ビタミン C は、レモンの2倍近くの含有量を誇っています。
 - ・その他ビタミンは、B1、B2、E、P を含み、鉄やカリウムなどのミネラルも豊富に含まれています。
 - ・ピーマンは、生のままサラダにして食べるのが理想的ですが、青臭さが嫌だという方は、煮物や炒め物に使うといいですよ。
- ★特に油との相性がいいので、ソテーやピーマンの肉詰めなどになるとおいしくいただけます。

ピーマンの選び方

- ・肉厚で弾力があり、肩が盛り上がっているものを選びましょう。
 - ・色が濃く、ツヤと張りのあるものを選びましょう。
 - ・とくに切り口を見てみずみずしいものを選びましょう。
- ★形が少々いびつでも味には差がありませんよ！

ピーマンは年間を通して流通していますが、味がいいのは夏場ですよ〜



保存の仕方

・ピーマンを1個ずつ新聞紙で包み、ポリ袋に入れて袋の口を軽く閉じ、野菜室で保存します。

・切ったものは、種とワタを取り除き、ラップに包んで冷蔵してください。

★ピーマンのまるごとは3週間くらい持ちます。

★切ったものは、3日間程度持ちます。

ピーマンのワタには、多くの栄養が含まれています。
血行促進効果があるピラジンやカフェサイシンと
いうものが含まれています。そして…
種にはカリウムが含まれているので、ミネラルが
豊富ですよ！

ピーマンとナスのレシピ

ピーマン…2個
ナス…1本
ごま油…少々
唐辛子旨辛みそ…適量
白いゴマ…適量

- ① ナスはヘタを取り、斜めに5mm幅に切ります。
- ② ①を5～8mmの千切りにして水にさらします。
- ③ ピーマンは半分に切り、ヘタを取り千切りにします。
- ④ フライパンに油をひき、水をきった②③を入れて炒めます
- ⑤ ④がしんないしたら旨辛みそを入れてサッと炒めて仕上げにゴマをふって出来上がり～!!

★旨辛みそは、しょういか～ごで売っていますよ～♪

おすすめです～!!



その他にもお野菜・果物・お弁当など取り揃えております。

秋にはさつまいも掘り体験もできますよ～

ぜひご来店くださいませ。

