

ピーマン

ピーまん。

ひらがなで書いたら、

なんだかアンパンマンや

ウルトラマンの

仲間のように、

夏野菜のヒーローと

呼びましょう。

ピーマンはナス科で、唐辛子を品種改良して辛みをなくしたもの。一般的な緑色のピーマンは未熟果で、完熟して赤色や黄色になったものを通称パプリカと呼んでいます（本来パプリカとは唐辛子の総称）。



独特の苦み成分はアルカロイドの一種であるアトロピン。味覚の敏感な幼少期には、この苦み成分が大人より強く感じられるので、子どもの苦手な野菜に挙げられるようです。大人になれば食べられるようになることも多いので、食べないからといって無理強いすることはないと思います。

◎赤唐辛子

野菜市で可愛い唐辛子の束を見つけました。赤唐辛子は青唐辛子が完熟したもので夏が旬です。ピーマンの遠い親戚にあたり

ます。台所に吊して乾燥させながら炒め物に使ったり、米びつに入れて虫除けにしたり、いろいろ使えます。辛み成分のカプサイシンには血流を良くして体を温める、脳の中枢神経を刺激してエネルギーの代謝を促進し、脂肪を分解する作用などがあります。ちなみに唐辛子を食べるのは、にんげんと鳥だけだそうです。動物は辛いから嫌うのですが、鳥はカプサイシンの辛みを感じる器官がないから平気なのだそうです。



幸せのおまけ 「野菜の花」

早起きして畑の草むしり。ある朝、ピーマンが花をつけていました。早起きのごほうびです。夏はすぐに日が高くなるので日よけの麦わら帽子と首に蚊よけの手ぬぐいは手放せません。



ピーマンとワカメの炒めもの

【材料】ピーマン、生ワカメ、だししょうゆ、ごま油、ラー油または七味唐辛子

1. 食べやすい大きさに切ったピーマンをごま油で炒める。
2. 火が通ったら生ワカメを加えて炒める。
3. だししょうゆ（めんつゆでもOK）で調味し、仕上げにラー油か七味唐辛子をふる。

ワンポイント

炒めることによって苦みがやわらぎ食べやすくなります。お弁当のおかずにもおすすめです。



ピーマンのみそ炒め

【材料】ピーマン…6個
しょうが…1片
みそ…大さじ1
ごま油…適量

1. ピーマンは縦に細切り、しょうがはスライスして千切り。
2. ごま油をひいたフライパンでしょうがを炒め、さらにピーマンを加えて炒める。
3. ピーマンに火が通ったらみそを加えて出来上がり。



ピーマンのサッと塩昆布和え

千切りしたピーマンに塩昆布のをせ、電子レンジでチン！ あっという間に箸休めの一品が出来上がり。