～今月の旬の食材～

＜ ピーマン ＞

【特徴】

ピーマンの旬は、６～８月、代表的な夏野菜の一つです。緑色のピーマンは未熟な状態で収穫されたもので、そのまま収穫しないでいると赤やオレンジ色へと変化します。パプリカやフルーツピーマンもピーマンの仲間です。子どもの嫌いな野菜ランキングの上位に入ることも多いですが、最近は品種改良が進み、苦みの少ないピーマンもあるようです。また、新鮮なものほど苦みは少ないので早めに使用するといいかもしれません。

＜選ぶ時のポイント＞

- 緑色が鮮やか
- 弾力があり、肉厚
- 表面の張り、ツヤがある
- 黒く変色していない

【栄養】

●ビタミン A・C・E　が豊富

風邪・夏バテ予防、疲労回復、美肌効果…
特にビタミン C はレモンの約 2 倍、
トマトの約 5 倍ほど含みます

●ビタミン P（ルチン）

毛細血管の強化、高血圧予防
ビタミン C を熱や酸化から守ります。

**ピーマンは非常に効率よく
栄養を摂取出来る野菜です！**

【保存方法】

水気は厳禁！

ピーマンは水気に弱い野菜なので、丁寧に拭いてポリ袋に入れて冷蔵保存します。
１つでも傷んでいると、他にも伝染してしまうので、こまめに確認しましょう。

＜ピーマンとじゃが芋の シャキシャキ炒め＞

【材料】(4 人分)

じゃがいも 3 個、豚モモ肉 150g、片栗粉小さじ 1、
ピーマン 2 個、ネギ 4cm 位、しょうが 1 片、
サラダ油大さじ 2
(A) 豚肉の下味・・・醤油小さじ 1、酒小さじ 1
(B) 醤油大さじ 1、酒大さじ 1、
砂糖小さじ 1/2、塩・こしょう少々

【作り方】

1. じゃがいもは皮をむき、棒状に切り、水にさらす。
2. 豚肉はじゃがいもと同じくらいに切り、(Ａ)で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
3. ピーマンは種を取り細切りにする。
4. ねぎとしょうがはみじん切りにする。
5. フライパンにサラダ油を熱し、ねぎとしょうがを炒める。香りが出てきたところで豚肉を加える。肉の色が変わってきたら、水気をよくふいたじゃがいもとピーマンを炒め合わせ、(Ｂ)で調味する。

Kikkoman レシピ集参考