

## 「今がおいしい東三河の野菜・果物」

### ○野菜○

きゅうり、なす、トマト、パプリカ  
葉しょうが、じゃがいも etc

### ○果物○

いちじく、ブルーベリー、さくらんぼ  
西瓜、アールスメロン、イエローキング etc

きゅうり、西瓜、メロンなどウリ科の野菜・  
果物が多く出荷される季節になりました。



## 「体をさびから守る！ ～パプリカ～」 旬：6月～9月

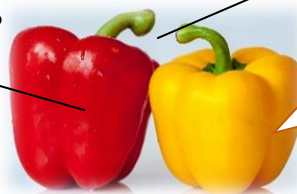
赤色や黄色の彩りで、食卓を鮮やかにしてくれるパプリカ。ピーマンよりも苦みが少なく、生でも食べられる為、料理の幅が広がります。パプリカは彩りとして優れているだけではなく、栄養価も高く、からだに嬉しい成分がたっぷりと含まれています。ずば抜けた抗酸化作用があり、からだのサビつきを予防するβカロテン。ビタミンCを熱から守るビタミンPが含まれているため、加熱調理をしてもビタミンCが壊れにくいのも特徴です。色によって異なる栄養素を持っていて、赤色は、カプサイシンという色素が含まれ、新陳代謝を高める働きがある為、ダイエットや冷え性改善にも有効です。黄色には、肌の老化を防ぐと言われているルテインが多く含まれています。なかなか食卓に登場する機会は少ないパプリカですが、見た目も栄養価も優秀な野菜の1つです。ぜひ、献立に取り入れてみてください。

### \*効果的な調理法\*

パプリカに含まれる、βカロテンは油と合わせることで効果的に栄養素を吸収することができるため、油を使った加熱調理がオススメです。

キズがなく、  
ハリとツヤがある

ずっしりと  
重みがある



ヘタがピンと  
している

肉厚でしっかりとしていますが  
水分が多く柔らかな果肉。潰れ  
やすい為、重ならないように注意

## 「機能性に注目！ 藍色の果実 ～ブルーベリー～」 旬：6月～8月

原産地とされるアメリカでは20世紀の初頭にブルーベリーの栽培が始まりました。日本で本格的に栽培が始まったのは1970年代と言われています。栽培品種は北アメリカ原産で果実が大きいのが特徴の“ハイブッシュ系”とアメリカ東南部原産で果実が成長する過程でウサギの目のように赤くなるのが由来となった“ラビットアイ系”に大きく分けられ、それぞれに多くの品種があります。食生活が洋風化する中でジャムなどの加工品としての需要が高まり、それ以降生の果実も出回るようになってきました。ブルーベリーは、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維がバランス良く含まれていて、便秘の改善をサポートしてくれます。便秘のときに起こりがちな肌荒れに効果が期待できるビタミンEも豊富に含まれています。



### 〈保存方法〉

- ・密閉容器やチャックの付いた保存袋に入れ野菜室で保存する。
- ・2～3日以内に食べられない場合は、冷凍するのがオススメです。冷凍したものの保存の目安はおよそ半年。

### \*冷凍保存の仕方\*

水洗い後、しっかりとキッチンペーパーで水気を取り保存袋に平らに入れて冷凍します。そのまま食べたり、スムージーに入れたりなど様々な使い方が出来ます。



どうまい青果物だよりは、“東三河”の農産物を中心に様々な野菜・果物の“美味しい”を発信します！旬の青果物、オススメの食べ方や食べ合わせなど野菜ソムリエならではの視点で魅力をお伝えします！

作成 大一青果(株) 野菜ソムリエプロ 菰田朋香



TEL : (0532) 53-1160(代) FAX : (0532) 53-1360

E-mail : daiichiseika.kmdtmk@gmail.com