

「 ビタミンCたっぷり ～ピーマン～ 」

唐辛子の中で、辛味が少ない甘味種のものの一部がピーマンと呼ばれています。戦後の食の欧米化に伴って、日本に定着したと言われていました。緑色のピーマンは実が未熟な内に収穫したもので、近年では完熟させてから収穫する赤色やオレンジ色のカラーピーマンも人気が出てきています。ピーマンは1個あたりレモン1個分のビタミンCが含まれているとされるほど**ビタミンC**が豊富な野菜です。ピーマンは組織がしっかりとしているため、含まれている**ビタミンC**が葉物野菜などと比べ加熱しても損失しにくいのが特徴です。また、カラーピーマンには緑色のピーマンの倍以上の**ビタミンC**が含まれています。**ビタミンC**は風邪予防や肌の調子を整えるのに効果的です。ピーマンの独特の青臭さの元となる香り成分の**ピラジン**は血液の流れを良くする働きがあり、**動脈硬化などを予防する効果**が期待されています。苦味が特徴のピーマンですが品種改良が進み、食べやすい品種も増えてきました。細胞が壊れることで苦味や青臭さが増すので、繊維に沿って縦に切ると苦味や青臭さを抑えることができます。また、加熱をすることで甘味が増し、苦味は和らぎます。



【 DATE 】

和名 甘唐辛子
 英名 Bell pepper
 分類 ナス科トウガラシ属
 原産 熱帯アメリカ
 旬 6～8月



こどもピーマン

細長く凹凸がない
 肉厚で苦味や臭みが少なく
 子供でも食べやすい



ぴちピー

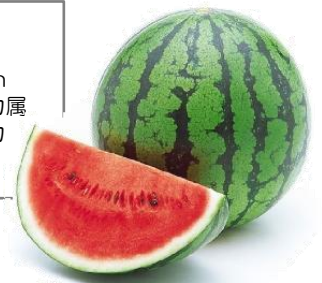
2～3 cmのミニサイズ
 果物のような香りと甘さ
 種が少なく調理しやすい

「 夏には欠かせない果物 ～スイカ～ 」

紀元前 5000 年からアフリカでは栽培されてきたと言われるスイカ。日本へは中国から 16 世紀後半(戦国時代)頃に伝えられました。なかなか普及せず、現在流通しているものは明治時代に米国から導入されたものが祖先とされています。大きな球形で皮が緑と黒の縞模様の赤い果肉のものイメージが強いですが、スイカの品種は豊富にあり、大きさでは大玉や小玉。形ではラグビーボール型、果皮の色では縞模様、黒、黄色。果肉の色では赤、黄色、オレンジなど様々なものがあります。約 90%が水分ですが、**βカロテン**は緑黄色野菜に並ぶほど含まれています。**βカロテン**は抗酸化作用を持ち**健康維持を助ける働き**があります。また、**高血圧の予防効果**のある**カリウム**も豊富です。スイカの果肉と皮の間の白い部分に豊富に含まれるアミノ酸の一種である**シトルリン**は、近年注目されている成分で、**血液の流れが改善され余分な老廃物や塩分が排出されやすくなり、むくみの解消につながります**。赤色のスイカには**リコピン**も豊富に含まれています。**リコピン**はトマトなどに多く含まれる色素成分で、抗酸化作用やメラニンの生成を抑える働きがあり、**紫外線による日焼けや肌荒れの対策**にも役立ちます。

【 DATE 】

和名 西瓜
 英名 Watermelon
 分類 ウリ科スイカ属
 原産 熱帯アフリカ
 旬 5～8月



スイカの皮と果肉の間の白い部分は浅漬けやぬか漬け、ピクルスなどにするとさっぱりとした味わいを楽しむことができます。

