



# 今月は、「ピーマン」から日本の未来を支えます。



## ピーマンのくたくた煮

- 【材料 4人分】  
 ピーマン.....4個  
 <調味料>  
 そばつゆ.....大さじ1  
 水.....70cc  
 料理酒.....大さじ1  
 砂糖.....小さじ1  
 <トッピング>  
 糸削.....お好みで



- ① ピーマンは、種を取り、縦1/4に切る。
- ② フライパンに、油をひき、火にかけ、ピーマンを入れ、表面に焼き目をつけるように炒める。  
※油を使わず、オーブンで焼き目をつけても良い。
- ③ 鍋に、<調味料>、②のピーマンを入れ、くたくたになるまで煮る。
- ④ 器に、③を盛り付け、糸削をトッピングし、出来上がり♪

栄養情報 (食品成分表参照)  
 (青ピーマン (生) 1個分、可食部約40g換算)



- 栄養情報
- ・エネルギー：9kcal
  - ・ビタミンC：30mg (トマトの約5倍)
  - ・ビタミンA：13μg
  - ・ビタミンE：0.3mg



### 《基本情報》

- ・分類：ナス科トウガラシ属
- ・主な産地：宮崎、高知、茨城など
- ・旬：年中出回っているが、出荷量が多いのは6月～8月
- ・選び方：ヘタに鮮度が現れる為、切り口が鮮やかなもの、ヘタがしなびていないものを選ぶ。実は濃い緑色でハリやつやがあり、肉厚なものが良い。
- ・(特徴) 抗酸化作用を持つ栄養素を多く含む。
- ・とうがらしの変種で、辛味成分(カプサイシン)は殆ど含まれない。
- ・調理のポイント：ピーマンの繊維は縦長に整然と並んでいる為、縦切りにすると繊維を傷付けず、食べた時に匂いや苦みを感じにくい。



## 家事のお手本



### 種が飛び散らないピーマンのきり方



- ① 中心より外側の上の方に刃先を立てて入れる
- ② 種に触れないように包丁を下ろして切ります。
- ③ すべての側面を繰り返して切ります。



- ④ 中心の種の部分が、最後に残ります。



- ⑤ 種以外の部分をまとめて千切りに。。

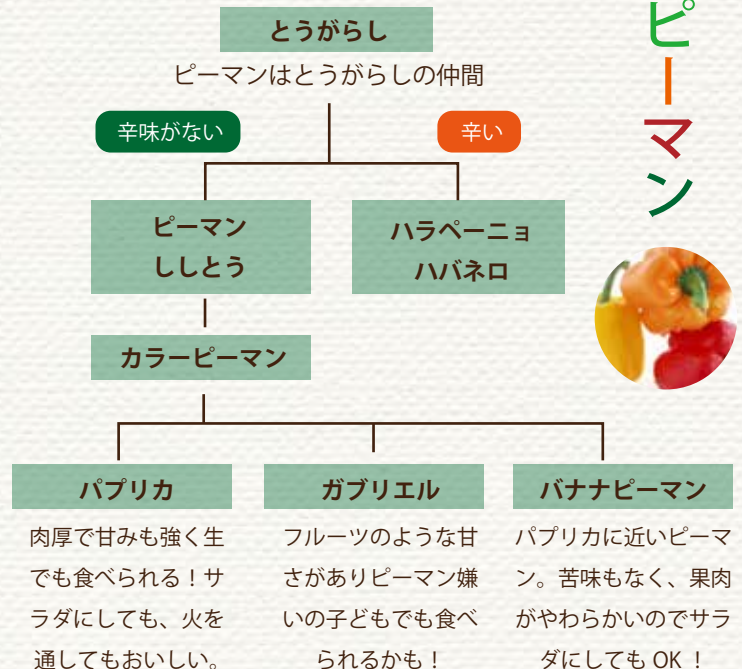


- ⑥ 種が散らばらないのでまな板の上は、キレイ!!!



私たちが普段よく目にする緑色のピーマンは熟す前に収穫した未熟果。約7週間ほど育てると、赤くなり熟した赤ピーマンとなります。赤ピーマンは、ピーマン独特の青臭さが減り、甘みが増します。冷蔵庫に入れておいたピーマンが、赤くなったという話も...多くは赤くなる前に傷んでしまうので、おいしいうちに食べてください。

## いろいろピーマン





4月  
は、「ピーマン」から  
日本の未来を支えます。



4

4

April

卯月 うづき  
卯の花が咲く月「卯の花月（うのはなつき）」を略したものの。卯月の「う」は「初」「産」を意味する「う」で、一年の循環の最初を意味したとする説もあります。



# 日本の食文化を見直そう

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	31	1 エイプリル フル	2	3
4 清明	5 大安	6 祭日	7 先勝	8 仙道	9 大安	10 祭日
11 先勝	12 先勝	13 先勝	14 仙道	15 大安	16 祭日	17 先勝
18 先勝	19 食育の日!	20 祭日 穀雨	21 大安	22 祭日	23 先勝	24 先勝
25 先勝	26 仙道	27 大安	28 祭日	29 祭日 昭和の日	30 先勝	1

・清明（せいめい）【二十四節季】・・・4月5日頃（2015年は4月5日、2016年は4月4日）。および穀雨までの期間。太陽黄径15度春分から数えて15日目頃。春先の清らかで生き生きとした様子を表した「清浄明潔」という語を略したもの。

・穀雨（こくう）【二十四節季】・・・4月20日頃（2015年、2016年は4月20日）。および立夏までの期間。太陽黄径30度清明から数えて15日目頃。春季の最後の節気。春雨が百穀を潤すことから名づけられたもので、雨で潤った田畑は種まきの好期を迎えます。

・昭和の日【国民の休日】・・・昭和の時代は「天皇誕生日」。国民の祝日に関する法律では、その趣旨を、「激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす」としている。



- ・お花見
- ・入学式
- ・母の日の贈り物選び
- ・新学期
- ・ゴールデンウィークの準備
- ・入社式
- ・端午の節句の準備

バックナンバーはこちら↓



## 「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しかけてみませんか？



「食」から日本の未来を支えます。

エームサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。