

《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。



# 今月は、「ピーマン」から日本の未来を支えます。



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

当たり前捨ててしまっていたヘタ・種・ワタですが、実は食べられます。そもそもピーマンの種をとるようになったのは、ピラジンという苦みや香りの成分が、ピーマンの種やワタに多く含まれているため、取り除くようになったのではとされています。

## ピーマンは捨てるところがない!? ピーマンのチーズ詰め天ぷら

- 【材料 4人分】
- ピーマン・・・4個
  - ピザチーズ・・・お好みで
  - 薄力粉（打ち粉）・・・適量
  - <天ぷらの衣>
  - 薄力粉・・・100g
  - 水・・・200g
  - 卵・・・1個
  - ※市販の天ぷら粉でもOK!
  - 揚げ油・・・適量



- 【作り方】
- ①ピーマンの側面に切り込みを入れ、チーズを中に詰め（種はとらずにそのまま）、切り込みを入れた箇所を楊枝でとめる。
  - ②<天ぷらの衣>を混ぜ合わせておく。打ち粉用の薄力粉を①のピーマンにまぶし、天ぷらの衣をからめ、約170℃の油で揚げる。
  - ③火が通ったら、油を切り、楊枝をはずし、器に盛り付け、お好みで塩や胡椒を添えて、できあがり♪
- ※天ぷらをさっくり揚げるには、天ぷらの衣の材料を、冷蔵庫に入れておくのがポイント。

油の温度の目安は	底まで沈んで浮き上がってこない=150度以下
衣を油の中に	底まで沈んでから浮き上がってくる=160～165度
少量入れた	途中まで沈んで浮き上がってくる=170～175度
様子で・・・	表面で衣が散る=180度以上


## いろいろピーマン

ピーマンにはさまざまな品種があり、色や形に特徴のあるものがたくさんあります。

品種：ピー太郎  
ピーマンが嫌いな子どもでも食べられるように開発されました




一般的なピーマン




赤ピーマン




京みどり




ジャンボピーマン



カラーピーマン



こどもピーマン




赤パプリカ



黄パプリカ



オレンジパプリカ



グリーンパプリカ



ホワイトピーマン




パープル・ビューティー



フルーツパプリカ



ミニパプリカ




まだらなパプリカ




スイートペッパー・ミニベル・レッド




スイートペッパー・ミニベル・チョコレート




スイートペッパー・ミニベル・イエロー



ホルン型・唐辛子ピーマン



ビーバーダム（ピリ辛）



バナナピーマン

品種：アナスタシア、スウィーピー、セニョリータ 生で食べられる位の甘さ

スイートペッパーの一種（辛くなく、パプリカのような甘さ）

## 家事のお手本

### 【長期間長持ちさせたい】

お好みの大きさにカットし、さっと下茹でをし、水気を切ってフリーザーバックなどに入れて冷凍保管。  
（生のままでもOKですが、下茹でしたほうが変色を抑えられます）  
使うときは解凍せずに、調理してOK！

### 【すぐ使うけど新鮮に】

水気は禁物！水分はしっかりふき取り、ポリ袋や新聞紙などに包んで冷蔵保管。



# 日本の食文化を見直そう



「食」から日本の未来を支えます。

エムサービスは、「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。

## 4月

「ピーマン」から  
日本の未来を支えます。

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

・清明（せいめい）【二十四節気】・・・4月5日頃（2017年は4月4日）  
および穀雨前日までの期間。太陽黄経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）【二十四節気】・・・4月20日頃（2017年は4月20日）  
および立夏前日までの期間。太陽黄経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。



格子（こうし）×桜 × もえぎ色  
縦横の格子状に組み上げた日本の伝統的な建具をモチーフに  
和の伝統色のもえぎ色と桜を組み合わせた柄



- ・新じゃが
- ・新玉葱
- ・新人参
- ・新ごぼう
- ・アスパラガス



- ・蛤（はまぐり）
- ・鯖（さばら）
- ・鰯（あじ）
- ・細魚（さより）
- ・鰯（にしん）
- ・太刀魚（たちうお）
- ・真鯛（まだい）
- ・飛魚（とびうお）
- ・平目（ひらめ）



- ・お花見
- ・新学期
- ・入社式
- ・入学式
- ・ゴールデンウィークの準備
- ・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、少しでも考えてみませんか？

伝えよう、  
和食文化を。

エムサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。