

ピーマン

日本ではもちろん、中国、トルコ、スペイン、メキシコ……世界各地で愛食されているピーマン。最近ではその顔ぶれも多様化しています。食欲増進、消化促進、殺菌作用など数多くの薬効があるともいわれているおいしくて体によい野菜です。



トマピー

トマピーのビタミンCはレモンの2倍。
A、B₂も豊富に含まれている。
煮ても焼いてもほとんど退色しない。



パプリカ

よく見かける赤、黄、オレンジ色に加え、
紫、茶、白、黒などの珍しい色もある。
ピーマン独特の匂いは少なく、肉厚で甘みがある。



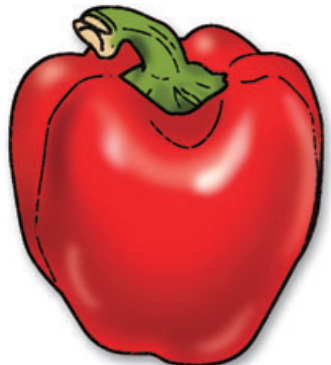
ピーマン

独特な青い匂いのもととなるピラジンは、
血が固まるのを防ぎ血栓を予防する。
ビタミン類のほか、食物繊維やカロテンも豊富。



バナナピーマン

バナナのように細長い形をした品種で、
甘くてジューシー。熟度が進むにつれ、
黄→オレンジ→赤色に変化する。



赤ピーマン

緑色のピーマンを7週間ほどかけて
完熟させたもの。その過程で
生活習慣病に予防効果のある
カプサンチンが生成。

↑コピーして「給食だより」などにご活用ください

緑色で苦いだけがピーマンにあらず
様々な品種を取り入れてみては？

ピーマンは中南米を原産地とするトウガラシの一種。
辛みのないトウガラシが改良されたもので、日本で栽培
がはじまったのは明治に入ってからといわれています。夏
が旬の緑黄食野菜です。

青い匂いと苦みを持つ中型の緑色のものが一般的です
が、最近ではその顔ぶれも多様化。赤ピーマンもそのひ
とつですが、実はこれ、緑色のピーマンが完熟したものな
のです。いずれもビタミンA、C、カリウムなどの栄養素に
富んでいます。赤色は緑色よりもそれらを多く含む
ことで人気急上昇。匂いが柔らかで甘みがあるという点
も人気の理由です。

3年ほど前にはトマピーという新種が商標登録され
て出回るようになりました。鮮やかな赤色で、名前のご
とくトマトのような形が特徴。肉厚で甘い味わいが身上
生でもおいしく食べられます。ほかにも、カラーピーマン
とも呼ばれるパプリカは、輸入物だけでなく、最近では
国内でも栽培。赤、オレンジ、黄色などがあり、料理に彩
りを添えてくれるので給食にはもってこいです。

「ピーマンは苦いから嫌い」という子どもたちに、緑色だ
けではないピーマンの存在や味わいを教えてみてはどう
でしょう。ピーマン嫌いを脱する一歩につながるかもしれ
ません。

ピーマンのビタミンCは ノーベル賞もの!?

その昔、ハンガリーで、食物からビタミンCの抽出を試みる
学者がいました。彼の名は、アルベルト・セント・ジェルジ博士。
柑橘類などの果物で実験を重ねたうえで、ピーマンからビタミ
ンCを抽出することに成功したのです。1937年、その成
果はノーベル賞を獲得するに至りました。これは、ピーマンに
ビタミンCが豊富に含まれていたからこそその素晴らしい結果
で、しかもピーマンに含まれるビタミンCは、加熱しても壊れ
にくい優れたものなのです。