

今月のテーマは パプリカ です !!

パプリカは、ナス科ウガラシ属の植物です。パプリカは、赤、黄、オレンジなどのカラフルな色をした、大きなベル形のピーマンです。日本には、明治初期に欧米から渡ってきましたが、香りが独特で強かったため、最初は普及しませんでした。最近では色もカラフルで、さまざまな種類のものが出回っています。パプリカは、オランダからの輸入が多いため、オランダ語でピーマンを意味する「パプリカ」と呼ばれるようになりました。旬は6~8月です。

パプリカの栄養

パプリカには、**ビタミンC**、**ビタミンE**、**βカロテン**、**ミネラル**、**食物繊維**、などが含まれています。βカロテンは、油に溶けやすい脂溶性ビタミンのため、油と一緒に摂取することによって吸収率も上がります。油で炒めたり、ドレッシングをかけて食べると良いでしょう。また、パプリカには、血液の凝固を防いで脳梗塞や心筋梗塞を予防、改善する働きがある**ピラジン**が多く含まれています。ピラジンを多く吸収するためには、生で食するのが一番です。サラダやマリネにして食べると良いでしょう。

選び方のポイント

- 全体に色が均一で濃く、表面にツヤがあるものが良いでしょう。
- ヘタの部分は緑が鮮やかなものが良いでしょう。



保存のポイント

- パプリカは水気に弱いので、表面の水分をしっかりと拭き取ってから、穴の空いたポリ袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室で保存すると良いでしょう。

おいしいごはん！ 牛肉とパプリカのオイスターソース炒め

材料(2人分) : 牛バラ肉…100g 赤パプリカ…1/2個
黄パプリカ…1/2個 きゅうり…1本 にんにく…みじん切り少々
【調味料A】塩・こしょう…少々 酒…大さじ1 片栗粉…小さじ1
【調味料B】オイスターソース…大さじ1/2 しょうゆ…大さじ1/2
酢…大さじ1/2弱 豆板醤…少々 サラダ油…適量 ごま油…適量

- ① 牛肉は一口大に切り、【調味料A】とあえておく。フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを軽く炒め香りがたったら、牛肉を加え炒める。牛肉に火が通ったら、別皿によけておく。
- ② パプリカは食べやすい大きさに切り、きゅうりは軽くたたいてから、乱切りにする。フライパンにごま油をひき、きゅうりを炒め、その後にパプリカを加えて炒める。
- ③ ②に①の牛肉と、【調味料B】を加えて軽く炒める。
- ④ 器に盛りつけて、出来上がり♪



冷めても美味しく頂けますし、彩りもきれいなので、お弁当のおかずにもぴったりですね♪

パプリカ 豆知識

パプリカには、赤、オレンジ、黄、緑、紫、白、茶、黒と色々な色があります。中でも甘味が豊富なのが赤と黄で、生でも十分甘く野菜臭さはほとんどありません。栄養価が優れているのはオレンジです！