

元気!!

のらっこ Letter

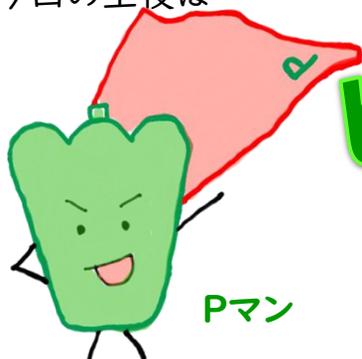


Vol.5 2020.7.12

発行元:なす食育塾

今年は雨ばかりでジメジメジメ……そんな梅雨もうすぐ終わるはず!
夏の暑さは一気にやってくるので、今から対策が必要ですね。
涼しくても、畑へ行くときには日焼けや熱中症対策をお忘れなく!

今回の主役は…



Pマン

ピーマン

ピーマンって英語じゃないの!?
フランス語でトウガラシを意味する
piment(ピマン)からきているよ!

ナス科・トウガラシ属
英語名: green pepper(グリーンペッパー)

夏野菜の代表と言ってもいいピーマン、旬は6月~9月になります。一年中スーパーで買うことができるのは、ハウス栽培でできたものです。濃い緑色で、酸化作用のあるビタミンA・C・Eなどの栄養素がたっぷりあって、お弁当にも定番の野菜ですね。

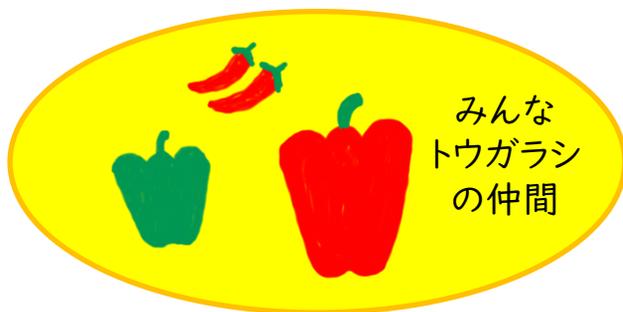
●ピーマンの苦みって何?

栄養いっぱいですが、苦みが強く、こどもの嫌いな野菜No.1にあがるほど…この苦みは、ポリフェノールと香りが合わさることによって生まれるピーマン特有の苦みなんです。でも野菜の苦みは、他の虫や動物に食べられないために野菜自身が作り出す成分なんですよ。最近では、苦みの少ない「こどもピーマン」といった品種もできているようです!

ピーマンは緑色が一般的だけど、それは未熟な果実。収穫しないで育て続けると、赤色になるよ!赤色ピーマンは、緑色よりも甘味も栄養も増えるんだ!畑で熟した赤色ピーマンがあったら、ぜひ食べてみてね♪

●ピーマンとパプリカのの違いって?

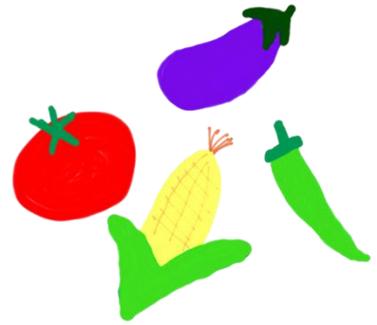
ピーマンもパプリカも「トウガラシ」の一種で、品種の違いになります。パプリカは、大型で甘味の強い品種です。パプリカは赤・黄・オレンジをよく見ますが、他にも茶・白・黒・緑・紫など様々な色があります。ピーマン・パプリカだけでカラフルサラダができますね!



みんな
トウガラシ
の仲間

夏野菜

『夏野菜』と聞いて、どんな野菜を思い浮かべますか？
どんな特徴があるかな？ちょっと考えてみよう！
例えば…



●特徴1●色が鮮やかで濃い

赤: トマト・スイカ (リコピンの赤)

紫: ブルーベリー・ナス (アントシアンの紫)

緑: ピーマン・オクラ (クロロフィルの緑) など

この濃い色は、野菜が夏の強い紫外線から自分の身を守るために作り出す成分で、人にとっては大切な栄養素でもあるんだ。自分で動くことのできない野菜は、色をつけることで外からの刺激をブロックしているんだね！夏野菜はカラフルで、目にも楽しく栄養たっぷりなご飯になるね♪

●特徴2●水分が多い

ナス・トマト・キュウリなど、95%近くが水分でできている野菜が多いよ。夏は汗をかくから人の体は特に水分を欲しがると、冷たい飲み物ばかり飲んでいても水分をうまく吸収できなかつたり、逆に胃の働きが悪くなつたりしてしまうことも…水分たっぷりの夏野菜を食べることで、ビタミンなども一緒にとりながら水分補給をすることができるよ。ドレッシング・みそ・梅干しなどをつけて塩分も取ることも、夏バテ対策には大事だよ！

おまたせ！
仲間をたくさん
増やしたよ！



ジャガイモの保存方法

たくさん収穫できたジャガイモを長期間保存するために、ひと仕事しましょう～

★保存のポイント★

①湿気 ②光

この二つを避けること

- ① 軍手などを使って、土をしっかりと落とす。
- ② 天気のいい日に、ジャガイモが重ならないように新聞紙などに並べ、途中上下を返してよく乾かす。
- ③ 段ボールに新聞紙を敷いてジャガイモを入れ、光を遮るために上にも新聞紙を被せる。
- ④ 風通しのいい冷暗所にて保管する。

ピーマン嫌いも食べちゃうピーマン

●ピーマンの丸焼き●

だまされたと思って
食べてみて！

- ① ピーマンを洗って、グリルorトースターで時々転がしながら5分ほど、全体に焼き目が付くまで焼く。
- ② かつお節・醤油かけて召し上がれ！
※めんつゆに漬けて、冷やして食べるのもオススメ※

丸ごとピーマンに含まれるたっぷりの水分が
苦みを感じにくくさせてくれるよ！

元気のらクラブ 会員募集中

元気のらクラブでは、通年で新規会員を募集しています。一緒に野菜の収穫などをしてみませんか？まずは体験から、いつでもご連絡ください！