

季節な食卓

嫌いな野菜の筆頭に挙げられるピーマンですが、青臭さが気にならない調理法は、信州みそとの組み合わせで加熱すること。臭いの原因はピラジンという成分ですが、血液が固まるのを予防する働きがあり、脳血栓や心筋梗塞などの病気の発症を抑制するといわれています … 美味しく食べて健康につながる「みそ料理」。

ピーマンのみそ風味煮



<材料>

ピーマン4個（へたと種を取り100g） たまねぎ100g 豚薄切り肉200g

≪調味料A≫

水50cc 酒50cc 砂糖大さじ2 酢大さじ1 みそ50g

【作り方】

- ① ピーマンはへたを切り落として種を取り乱切りにする。
- ② たまねぎは2mm厚さに切る。
- ③ 鍋に湯を沸かして豚肉を入れ、色が白くなったら水にとって水けをきる。大きいのは食べやすく切る。
- ④ 鍋に調味料Aを入れて中火にかけ、煮立ってきたらピーマンとたまねぎを入れて火を弱め、サッと煮る。（火加減に注意・火が強いと煮詰まってしまう）
- ⑤ 野菜に火が通ったら片栗粉小さじ1の水溶きを入れてとろみをつける。
- ⑥ 豚肉を加えて全体に煮汁をからませ、器に盛って七味唐辛子をふる。

冬から春に出回るのが高知や宮崎産で、夏から秋に出回るのが茨城、岩手産です。夏場以外では常温でも保存が可能。ラップをして冷蔵庫へ入れれば1週間程度もつ。

ピーマンのみそ照り



<材料>

ピーマン3個 鶏もも肉300g

≪調味料B≫

上高地みそ20g 砂糖大さじ1と1/2 酒大さじ2 みりん大さじ1 しょうゆ小さじ2
おろしにんにく5~10g (お好みで)

【作り方】

- ① ボウルに調味料Bを入れて混ぜ合せておく。
- ② 鶏肉は余分な脂を取り除き、厚さをそろえて15~20gにカットする。軽く塩、こしょうして小麦粉を薄くまぶす。
- ③ ピーマンはへたと種を取り除いて乱切りにし、熱湯でさっとゆがく。
- ④ フライパン(24センチ深)にサラダ油大さじ2をひいて②の鶏肉を並べ入れ、中火で両面焼き色をつける。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったら、ピーマンを加えてサッと炒め、①の調味料を回し入れてからませる。



ピーマンは中南米が原産の、唐辛子の一種です。ピーマンの語源はフランス語の **piment** で英語では **Green pepper** といいます。一般に出回っている緑のピーマン(30~40g)を完熟させると(約7週間かかる)赤いピーマンになります。緑よりも赤の方が青臭さが薄く甘味がつよい。唐辛子の辛みの成分はカプサイシンといますが、ピーマンにはほとんど含まれていません。

パプリカ又はジャンボピーマンとよばれるものは肉厚の100g以上の品種で、完熟果として赤、黄、オレンジ、茶色が、未熟果として白、黒、緑、紫がある。



ビタミンA、E、
Cを豊富に含
み、加熱しても
消失しにくい健
康野菜です



ピーマンのみそあえ

<材料>

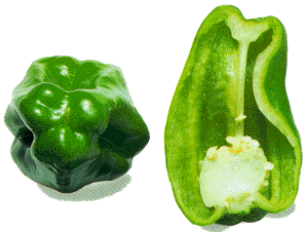
ピーマン5個 ちくわ1本

≪調味料C≫

上高地みそ30g はちみつ大さじ2 白すりごま大さじ2

【作り方】

- ① ピーマンはへたを切り落として縦半分に切って種を取り除く。2cm幅の半月切りにする。
- ② ちくわは薄い輪切りにする。
- ③ 塩少々加えた熱湯でピーマンを30秒ゆで、ちくわを加えてざるに上げて冷ます。
- ④ ボウルに調味料Cを入れてよく混ぜ合わせ、ピーマンとちくわを加えてあえる。



ピーマンを常食
していれば、夏
バテをふせぎ、
疲労回復に効果
を発揮し、夏か
ぜの予防にも…



ピーマンのみそスープ

<材料>

ピーマン2個 豚薄切り肉80g 上高地みそ20~30g

≪調味料D≫

水600cc 鶏ガラスープ小さじ2 豆板醤小さじ1/2 (好みの量で)

【作り方】

- ① ピーマンはへたを切り落として縦半分に切ったねを取り除く。細切りにして半分の長さに切る。
- ② 豚肉は細切りにする。
- ③ フライパン(24cm深)にサラダ油大さじ1と豚肉を入れて中火で炒める。
- ④ 肉がほぐれて色が変わったらピーマンを加えて炒める。
- ⑤ ピーマンに火が通ったら調味料Dを加え、上高地みそで味を調える。