

# 七月 (文月)

唐辛子と私は親戚です

## ピーマン・パプリカ を食べよう

唐辛子とピーマンは同一種で熱帯アメリカ原産。コロンブスの新大陸到着後に、ヨーロッパに伝わり世界中に広まりました。青菜類が少なくなる夏に、ピーマンは貴重なビタミン供給源のひとつで夏バテ防止にもとてもよい野菜なんです。意外ですが、日本の一般家庭で食べられるようになったのは戦後になってからなんです。ちなみにピーマンのへたの形は5角形と6角形があり、花びらの数で形が変わると言われています。ピーマンを買ったら一度見てみてください。

旬の野菜をおいしく食べよう  
旬の野菜をおいしく食べよう



もっとも多く出回っている緑色のピーマンは未熟果（種を植えてから80日で収穫したものです）



緑のピーマンを完熟させたもので緑より甘みがあります。



赤、黄、橙などの大形種。肉厚で甘みが強く、サラダなどの生食にむきます。



### ●よいピーマンを見分けるには

皮の色が鮮やかで肉厚、ハリと艶があるものがよい。へたのまわりが黒ずんでいるものは鮮度が落ちている。



### ●ひとこと

ピーマンは加熱してもビタミンCが損失しません。炒める時は強火で炒め、しゃきしゃきとした食感などを楽しみましょう。