



2020年9月

## やみつき！無限ピーマン【CAND Report No.20】

9月に入り、初秋の季節とはいえ暑い日が続きますが、皆様におかれましてはお元気でお過ごしのことと存じます。高温多湿な環境でのマスク着用は熱中症のリスクが高くなる恐れがあるので、マスクを着用する際は、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。

今回ご紹介させて頂くメニューは電子レンジを使った「無限ピーマン」です。無限ピーマンという名前を聞いたことのある方も多いのではないのでしょうか。「箸が止まらない、無限に食べられる美味しさ」ということが話題となり、数年前にSNSで流行したメニューになります。

常備菜として保存しておくことも出来ますので、皆様ぜひお試しください。

【やみつき！無限ピーマン】材料:2人前 調理時間:約5分

- ◆ ピーマン 5個(200g)
- ◆ ツナ缶 1缶(70g)
- ◆ 鶏ガラスープの素 小さじ1杯
- ◆ ごま油 大さじ1杯

### 【作り方】

1. ピーマンは細切りにし、ツナ缶は油を切り耐熱皿に入れます。
2. 1の耐熱皿に鶏ガラスープの素を入れて混ぜ合わせ、ラップをかけて600Wで2分加熱します。
3. 仕上げにごま油で和えれば完成です！



ピーマンは中南米を原産地とするトウガラシの一種です。パプリカやトウガラシも同じトウガラシ属に含まれています。緑のピーマンは未熟な実で、完熟すると赤色や黄色に変わります。ピーマンといえば独特の香りや苦みがありますが、これは、血栓を防ぐ「ピラジン」や抗酸化作用のある「クエルシトリン」という成分によるといわれています。

また、ピーマンには抗酸化作用や美肌効果が期待できるビタミン C が豊富に含まれています。一般的にビタミン C は調理で壊れやすい栄養素ですが、ピーマンのビタミン C は加熱調理しても壊れにくいという特徴があります。これは、ピーマンの果肉が厚くて組織がしっかりしており、ビタミン C を熱や酸化から守るビタミン P が含まれているからです。ビタミン P には、毛細血管を強化し内出血を防ぐ働きもあります。また、このほかにも抗酸化作用のある β-カロテンや余分な塩分を排出してくれるカリウムなどの栄養素も多く含んでいます。<sup>1)</sup>

ピーマンは1年中出回っておりますが、旬は6月から9月とされております。ハウス栽培のものも出回るのので年間を通じて安定した供給がされておりますが、やはり旬の時期の物が栄養価が高く、価格も安定しております。7月の長引いた梅雨や日照不足の影響で、野菜の価格が高騰しておりますが、今後は天候が良ければ落ち着く見込みと予測されております。<sup>2)</sup>

今回は「無限ピーマン」のレシピを紹介しましたが、野菜炒めなどの調理法もおすすめです。ピーマンに含まれるビタミン C は加熱に強く、油で炒めることでカロテンの吸収率もあがります。皆様ぜひ旬のピーマンをご賞味下さい。

弊社では、新規の食事調査票である「CAND(Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧ください。食事調査票としての妥当性・信頼性は査読付き雑誌で確認されておりますので、食事調査法の選択肢の一つとして、十分にご活用いただけます。

CAND ホームページ：<https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので  
今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

#### 【参考文献】

1)おいしい健康 ピーマンのビタミン C は壊れにくい!?おすすめレシピ 3 選

[https://oishi-kenko.com/articles/foodstuff\\_greenpaprika](https://oishi-kenko.com/articles/foodstuff_greenpaprika)

(最終閲覧日:8月29日)

2)日本農業新聞 青果物取引

<https://www.agrinews.co.jp/p40485.html>

(最終閲覧日:8月29日)