

10月の地場産食材 **ピーマン**



海土里ちゃん献立

「ニューピー入りメンチカツ」です!



ピーマンの栄養

ピーマンは、ビタミンCが豊富です。中くらいの大きさ2個でレモン1個分もふくまれています。風邪の予防や疲労回復、夏バテ、お肌の美容に効果的です。そのほか、鉄分、ミネラルなども含んでいます。

また、ピーマンのビタミンCは熱を加えても壊

れません。

また、油と相性が良いので、炒め物にすると栄養の吸収も良くなります。



今月の海土里ちゃん献立の「ニューピー入りメンチカツ」には、『ニューピー』というピーマンが使用されています。このピーマンは、グリーン300という品種で、宮崎地区でたくさん生産されています。

肉質は薄く、柔らかく、普通のピーマンより一まわり大きく、苦みが少ないのが特徴です。

生産者の方々が元気な実だけを残して大きく甘く育つように工夫して下さっています。



～ニューピーの名前～

ニューピーは、丹生郡の「丹生(にゅう)」と、新しいピーマンという意味での「NEW(ニュー)」をかけあわせてつけられた名前です。宮崎地区の新しい特産品に!という思いが込められています。



★ピーマンって緑色だけじゃない★



★緑ピーマン
一般的なピーマン。苦みがあるのが特徴で夏野菜の代表とも言えます。



★パプリカ
ベル型ピーマンとも言い、カラフル。肉厚で苦みも少ないため、主にサラダなど生で食べます。



★赤ピーマン
緑ピーマンを完熟させたもの。緑ピーマンより甘さは2倍!



★こどもピーマン
近年開発された苦くないピーマン。唐辛子のような形で、品種名が「ピー太郎」と言います。

ピーマンは緑色だけじゃないんです。緑ピーマン以外にも、いろいろな種類があります。