



栄養科たより



もうすぐ梅雨が明け、また暑い季節がやってきますね☀️積極的な水分補給を忘れずにしましょう！



7月のテーマ食材・・・ピーマン

今更ですが「旬」とはどういう意味を指しているかみなさんは知っていますか？

「旬」は食品の味がいい・食べ頃・出盛りの時期を意味しています。

ピーマンは1年中出回っている野菜ですが、上記の意味だと7月～9月が旬になります。

その中でもへたの色があざやかなものや、肉厚のものがおいしいピーマンと言えます。

夏に出回るピーマンの栄養素として特に多いのは**ビタミンC**と**鉄**になります。

料理の用途によりますが、ピーマンは切って使用する方が多いと思います。

ですが、ピーマンのわた・へた・種が外側の皮以上に栄養が豊富に含まれているため

今回のレシピ紹介はピーマンを丸ごと使用したものを紹介しようと思います！！

ピーマンを使用したおすすめレシピ・・・ピーマンのまるごと煮

材料（2人分）

ピーマン・・・4.～5個

おろししょうが・・・適量

めんつゆ・・・大さじ1と1/2

醤油・・・小さじ1と1/2

みりん・・・小さじ1

ごま油・・・小さじ1

水 100ml

切らないことで苦味成分もほとんど出ずにおいしく食べられます！冷やして食べるのもおすすめです。

- ① ピーマンは穴が開くように手で握ってつぶす
- ② 鍋の中にピーマンとめんつゆから下の調味料と水を入れ蓋をして沸騰するまで煮込む
- ③ 沸騰したら弱火にして、ピーマンをひっくり返しながらかき混ぜながら10～15分ほど煮詰める
- ④ ピーマンがくたっとして火がはいったら生姜をのせて完成



7月のテーマ・・・新型コロナウイルス感染と食事について③

気温も高くなりマスクをしているのもつらい季節になってきました。コロナウイルスも

そうですが、ヘルパンギーナやRSウイルスも増加傾向にあるようです。

引き続き、標準予防策として手洗い・うがいを行ない、よく食べて免疫力を高めましょう！

アロマの香りがしないのでまず嗅覚が失われたことに気が付きました。その後ご飯を食べてみるとおいしさがわかりませんが味はまだ感じるように思いました。（この時は味の記憶のようなものを感じていただけですすでに味覚も失われていたかもしれません...）症状として聞いてはいたけど本当に失われることに驚きました。（※個人差があります）