



からだのごちそう

No. 163
令和2年6月号



今回のテーマ 『パプリカ』

パプリカはカラーピーマンの一種で、様々な色があり、食用の他に加工食品の色素としても利用されています。ピーマンより肉厚で、辛みや苦みが少ない野菜です。

パプリカの主な栄養素

ビタミンE・・・抗酸化作用が強く、老化の原因の一つ活性酸素を抑える働きや、血行を促進する働きがあります。

ビタミンC・・・免疫力を高めたり、シミ、しわを防ぐ効果があります。

βカロテン・・・体内でビタミンAに変換されます。目に良い栄養素で、免疫力を高める働きもあります。

カリウム・・・むくみを改善する効果があります。



パプリカの保存の仕方

常温、野菜室で保存

水気を嫌うので、ペーパー等で包んでポリ袋に入れて保存。密閉しないよう袋の口は軽く結びましょう。1週間くらいが保存の目安です。



冷凍保存

食べやすい大きさに切り、水気を拭ってから冷凍用保存袋に重ならないように入れて保存、保存の目安は1カ月です。調理するときは凍ったまま炒めたりして使いましょう。



カットしたもの

切り口から傷み始めるので、ラップに包んでから冷蔵庫へ。早めに使い切りましょう。

パプリカの選び方

持ってみたとき弾力があって、ツヤのあるものを選びましょう。しわがあったり、触ってみてフカフカしたものは避けた方が○。



パプリカのレモンマリネ

材料(2人分)

パプリカ・・・2個

塩・・・小さじ1/2

レモン汁・・・大さじ1

オリーブオイル・・・大さじ1

①パプリカは種を取り除き縦に千切りにする。

②塩を振り交えて10分程置く。

③パプリカの水気を絞り、レモン汁、オリーブオイルを加えて混ぜ合わせる。

みじん切りにしてドレッシングのように使うのもおすすめです。



パプリカのじゃがマヨグラタン

材料(2人分)

パプリカ・・・2個

じゃがいも・・・中2個

塩こしょう・・・少々

マヨネーズ・・・大さじ2～3

ツナ缶・・・1個

溶けるチーズ・・・お好み

①パプリカを縦半分に分けて種を取り、洗って水気を切りレンジで2分温める。先に火を通すと食べやすくなります。

②皮をむいたじゃがいもをラップにくるんで5～6分レンジで温める。菜箸がスッと入る程の柔らかさが目安。

③②を熱いうちにつぶして塩こしょう、マヨネーズ、油を切ったツナとよく混ぜ合わせる。

④③をパプリカの容器に詰めて上にチーズをふりかけ、チーズが溶けるまでレンジかトースターで火を通す。



◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎食通信はホームページにも掲載しております。(QRコードからログイン可)

(株)リアンス コスモス薬局グループ 担当栄養士:安保

