



梅雨も明け、いよいよ夏本番です。

今年もまた、40℃を超える気温が日本のどこかで観測されそうですね（・\_・;）

食欲不振、疲労感、熱中症など・・・、この時期に避けがたい症状ですが、できれば関わらずにこの夏を過ごしたいものです。

スタミナをつけて夏バテを克服するなどありますが、みなさんはどんな対策をされていますか？

私は「旬の夏野菜」を積極的に摂り入れるようにしています。

野菜は一年中食べることはできますが、旬の野菜は味が濃く栄養価も高まるそうなので、美味しさの面でも健康面でも言うことなしですね。

旬の夏野菜の主なものにはトマト、とうもろこし、ナスなど色鮮やかな野菜がたくさんありますが、私が好んで食べるのはピーマンです。

ピーマン・・・。苦くて青臭いという理由で、昔からお子さんに嫌われる野菜の代表格ですね。

あの苦み成分は種とワタに多く含まれているそうです。調理する時、たいてい種は取り除きますよね。

でもご存知ですか？ 種とワタは、いちばん栄養素が詰まっているところでもあるのですよ。

苦味のもとである「クエルシトリン」はポリフェノールの一種で、血管を強くすることで血圧の上昇を抑制する効果がある。また、抗菌作用や便を柔らかくすることで便秘改善の効果もある。

- ピーマンはビタミン群の宝庫!!
- ★ βカロテン、ビタミンEでエイジングケア効果
  - ★ ビタミンCで色素沈着を防ぐ
  - ★ ビタミンAで免疫力アップ
  - ★ カリウムでむくみ改善

### ピーマン嫌いが克服できるかも!?

栄養を無駄にせず、苦いピーマンを美味しく頂けたら申し分ありません。

そこで、ピーマンが苦手な方にもおすすめのレシピ。

✨ 「**ピーマンの丸焼き**」です。 ✨

苦手なのに、原形のまま食べるなんて抵抗ありますよね。でも、食べるとびっくりしますよ。

青臭くも苦くもありません。むしろ甘みを感じます。

作り方は簡単。

アルミホイルにヘタつきのままピーマンを包んで密封し、両面魚焼きグリルで10分弱焼くだけです。

（途中様子を見ながら、少々焦げ目がついてたらOK!）

しょうが醤油でいただくと、絶品です！



レシピ動画では、他にも煮びたしや丸ごとピーマンの肉詰めなど色々と紹介されていますが、丸ごと調理すると苦味がなくなる理由は、水分が増えて味が希釈されることで苦味が減ったように感じるのだそうです。