

なんの花かな？



答え:ピーマン



ピーマン

ヒント 1	緑黄色野菜で夏が旬の野菜です。
ヒント 2	苦味があり、中が空洞の野菜です。
ヒント 3	大きなものは、「パプリカ」と呼ばれ、カラフルなものがあります。
主な生産地	茨城県、宮崎県、高知県、鹿児島県
旬	6月～9月
特徴	ピーマンの原産地は、中央・南アメリカでナス科トウガラシ属の果菜で、独特の青臭さや苦みがある。スーパーなどでも見かけるパプリカや、獅子唐辛子などと同じ唐辛子の仲間である。小型のものは、江戸時代にはかなり普及していたが、現在のような大型の品種は明治時代になってからで、第2次世界大戦後に急速に広まった。
代表的な料理・食べ方	青椒肉絲、ピーマンの肉詰め、野菜炒めなど
栄養・効能	ピーマンは、ビタミンCが多く含まれており、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果がある。また、緑黄色野菜のピーマンは、カロテンが豊富で抗発ガン作用や免疫賦活作用がある。その他にも体内でビタミンAに変換され、髪健康維持や視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれている。ピーマンの苦味成分は、ポリフェノールの一種「クエルシトリン」といわれ、便秘の改善や利尿作用があることから、高血圧抑制や抗うつ作用などの効果がある。