



先週の土曜日7日が、立秋でした。空高く秋の雲が流れ、すっかり涼しくなりました。

- - - とはいかないようです。毎日、地獄の暑さが続いています。そろそろ、秋冬野菜の種まきをする時期になりました。ニンジン、白菜、キャベツ、ブロッコリーは、苗作りです。ハウレンソウは、まだ早いです、小松菜は、いけそうです。ナスやピーマンは、秋の収穫に向けて、伸びた



秋に向け、切り戻したナス

枝を切り戻し、新しい枝が伸びるのを待っています。暑くても、季節折々の農作業があり、楽しみも一層です！！

緊急！昨日、原発事故がありました。この事故の資料はありませんが、別資料を添付します。

## 野菜セット

ピーマン ゴーヤ 米なす なす モロヘイヤ  
きゅうり 芋の茎 オクラ 粕漬け の中から7種類

## 今週の野菜と料理



### ピーマン

bell pepper (英)  
poivron (仏)

【辛味のないとうがらし】



熱帯アメリカ原産のとうがらしがヨーロッパを経て日本へ渡来したのは、16世紀のころ。江戸時代にはかなり普及していたようです。

ピーマンという名前はフランス語 (piment) に由来。英語ではベルペッパー、緑色のものはグリーンペッパー。名前のとおり、ピーマンはペッパー(とうがらし)の仲間、辛味のないものです。とうがらしの辛みの成分はカプサイシンといいますが、ピーマンにはほとんど含まれていません。

### 【栄養豊富なピーマン】

カロテン、ビタミンCを豊富に含んでいます。ピーマン100グラム中のビタミンC含有量は約80ミリグラム。中ぐらいの大きさのピーマン4個で1日の所要量をとることができます。カロテンは抗がん作用、老化防止作用、ビタミンCは免疫力の向上に効果があるといわれています。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れないのが特徴です。赤ピーマンは特に栄養価が豊富で、カロテンは緑ピーマンのおよそ2.6倍、ビタミンCは2.2倍もあります。緑ピーマンと比べて苦味も少なく、彩りもきれいなので、料理に使いやすい食材の一つです。



### 【おしゃれな完熟ピーマン】

緑色のピーマンは未熟なうちに収穫したものです。完熟させると、赤ピーマンになりますが、オレンジや黄色になるものもあります。(パプリカ)

くせがなく、柔らかく、甘く、サラダや料理の

いりどりと使用範囲も広がっています。

ピーマンに含まれるビタミンCは、ピーマンの成熟の度合いにもなって増えていきます(完熟した赤いピーマンはビタミンCが多くなります)。

完熟前の緑のピーマンはやわらかく、ピーマン特有のにおいを持っています。一方、完熟した赤や黄色のピーマンは、実がしっかりしていて甘味と酸味が増えてきます。完熟のものは、加熱で甘味が増すので子どもにも好評です。



## ピーマンの五色きんぴら

材料(4人分)  
ピーマン 120g  
れんこん 120g  
こんにゃく 120g  
にんじん 50g  
えのき 50g  
赤とうがらし 1本



調味料  
ごま油 小さじ4  
酒 小さじ1  
しょうゆ 小さじ4  
みりん 大さじ2

### 作り方

- (1) ピーマン・にんじんは千切り、れんこんは薄いいちょう切りに、とうがらしは小口切りに、こんにゃくは一口大に切る。
- (2) ごま油を熱し、とうがらし・れんこん・にんじんを炒める。
- (3) (2) のれんこんが透き通ってきたら、えのき・こんにゃくを入れ、軽く炒める。
- (4) (3) に調味料を入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- (5) (4) にピーマンを入れ、さっと混ぜる。

## お知らせ

下の畑にいます

## 来週の野菜セットは、休みます。

## 食卓の向こう側

西日本新聞「食 くらじ」特集  
パネル展のお知らせ  
＜只今開催中！＞食 くらしを考え直してみませんか？！  
水巻町の自然食レストラン「竹の子」  
若松区高須の野田医院(小児科)待合室(8月も引き続き展示します)

<< 只今、準備中 >> 展示をしてみようと思われる方は、ご連絡下さい。  
熊本大学医学部や産業医大、北九大などで準備中です。(実施は秋10月です)