

# ピーマンとパプリカは違う野菜??

## ～ピーマンとパプリカについて～

パプリカとピーマンは同じ「ナス科トウガラシ属」に分類される野菜で、パプリカはカラフルで大型のピーマンの一種です。日本では、カラーピーマンとも呼ばれ、黄色・オレンジ色・赤色のものを「パプリカ」と呼ぶことが多いようです。ピーマンとパプリカの違いはどうか品種が違っただけのようです。

また、緑色のピーマンは未熟なもので、完熟すると赤色になるのに対して、パプリカも未熟なものは緑色で完熟すると黄色、オレンジ色、赤色になります。

## ～ピーマンとパプリカのそれぞれの特徴～



ピーマン

- ・くせになる、ほろ苦さ
- ・ビタミン C、A(カロテン)を含む
- ・生食には向かず、加熱すると苦味が和らぐ
- ・ピーマンに含まれるビタミン C は熱によって損なわれにくい



パプリカ

- ・ジューシーで、甘みとほのかな酸味
- ・ビタミン A(カロテン)、C、E を含む
- ・サラダや生のままでも美味しい
- ・ピーマンに比べビタミン C やβ-カロテンは 2 倍以上、ビタミン E は約 5 倍も含まれている

## ～栄養素～

### <ビタミン A>

食材を油で調理すると吸収率が高まり、効率よく摂取できます。

目や皮膚の粘膜を健康に保ったり、抵抗力を強めたりする働きがあります。

### <ビタミン C>

ビタミン C は美肌効果とストレスに対する抵抗力を高める効果があると言われています。

コラーゲンを作るのを助け、メラニン色素の沈着を抑えるので美白にも効果的です。

また、抗酸化作用もあり、がんや動脈硬化予防に有効であると期待されています。

### <ビタミン E>

強い抗酸化作用や血管を健康に保つ作用、悪玉コレステロールの酸化を抑える作用などがあり、生活習慣病の予防効果が期待できるとされています。

## ～レシピ～

### ピーマンの塩昆布和え

#### ○材料（2人分）

ピーマン	3個	いりごま	1g
塩昆布	5g	ゴマ油	5g

#### ○作り方

- ① ピーマンを食べやすい大きさに切る。  
(細切りにする場合は、繊維を断つとアクが出やすいので、繊維に沿うように「縦切り」にするのがお勧めです)
- ② 耐熱容器にピーマンを入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で50秒ほど加熱する。
- ③ ピーマンが冷めたら塩昆布といりごま、ゴマ油を加え、混ぜれば完成です。

