

♪成分はがん予防に効果あり♪

最速、副菜からハマる無限おかずまで

ピーマンづくしの 人気ごはん30



の苦味が
味でまろやかに!

ピーマンとちくわのごま和え

ピーマン(斜め細切り)…1個、ちくわ…2本、A[醤油…小さじ2、ごま油、塩…各小さじ1、塩…ひとつまみ]
①ボウルにAを入れて、よく混ぜ合
②①にピーマンとちくわを入れて、
混ぜ合わせる。

逃さずまるっとチャージ♪

ピーマンとベーコン巻き

ピーマン(皮ごとつぶす)…4個、
ベーコン…4枚、オリーブ油…小さじ1、
にんにく…小さじ1/2、粉チーズ…
小さじ1、黒こしょう…少々

①ピーマンをベーコンでしっかり
巻いて、楊枝で留める。②フライパン
にオリーブ油とおろしにんにくを入れて
中火で炒め、①を入れて全体に焼き色
がつくまで焼く。③器に②を盛り、粉チ
ーズと黒こしょうをかける。

この栄養素を効率よく摂
取するには油と一緒に調理す
るのがおすすめ! ケルセチ
ンは脂溶性のため吸収率が
高まり、油が苦味成分をコ
ーティングすることでピーマ

ピーマン特有の苦味成分
「クエルシトリン」は、がん
予防に役立つと注目されて
います。これはポリフェノ
ールの一種で、体内でケルセチ
ンに変化すると、強力な抗
酸化・抗炎症作用を発揮し、
細胞の老化やがん化の抑制
に働きます。また、ピーマン
はビタミンCも非常に豊富
で、特に赤ピーマンはレモン
以上の含有量で、しかも加
熱による損失が少ないのが特
長です。これらの栄養素の相
乗効果によって、免疫力を高
めるほか、発がん性物質の抑
制にも効果が期待されます。

がん予防効果の
最も高い食品として注目!

実はピーマン、がん予防にも効果が期待される優秀食材って知って
いましたか? 苦味成分は高い抗酸
化力があり、熱に強いビタミンC
も豊富。また、カラーピーマンや
パプリカは同じ仲間で、甘みが強
く、栄養価もさらにアップ! 旬の
この時季こそピーマンをたっぷり
楽しむチャンスです♡

撮影/楠 聖子 調理/杉山絵美
取材/atrio



焼
き
浸
し

冷やして食べたら無限においしい♡

ピーマン焼き浸し

材料 ピーマン(縦半分切る)…2個、サラ
ダ油…小さじ1、A[めんつゆ(2倍濃縮)…
100ml、水…200ml]

作り方 ①耐熱容器にAを入れて、電子レン
ジで1分加熱する。②フライパンにサラダ
油を入れて中火にかけ、ピーマンを皮目
から焼き、焼き色がつくまで焼く。③①に②
を入れて15分漬け込む。



丸ごと
ピーマン
も

この人に聞きました!



南雲吉則先生

ナグモクリニック総院長。
「女性の大切なバストの美容
と健康と機能を守る」こと
をモットーに、乳がん手術
や乳房再建術を行うかた
わら、近年は、がん予防
や健康寿命の延伸を目指
し、予防医学に注力。また
「命の食事」と題した講演
活動を国内外で展開。

※特に表記のない場合は2人分、または作りやすい分量、ピーマンはへたと種を取ります(皮ごとつぶす場合を除く)。電子レンジは600Wを使用。