

いずもパプリカ



赤色や黄色、オレンジ色のカラフルな大型のピーマンがパプリカです。パプリカは、出雲市が特産化をすすめている野菜のひとつで、夏ごろから収穫されますが、7月～8月に定植したパプリカは、11月～2月頃まで店頭に並びます。

パプリカは、体内でビタミンAになるβカロチン、ビタミンC、ビタミンEや、ミネラル、食物繊維などの栄養成分を豊富に含んでいます。特にビタミンCの含有量は多く、完熟したパプリカでは緑ピーマンの約2倍も多く含んでおり、風邪の予防や疲労回復に効果があります。

パプリカは、加熱することで一層色が鮮やかになる特徴があるため、炒め物に適しています。また、緑ピーマンと比べて果実が大きく肉厚で甘味があるので、サラダなどの生食にも適しています。酢とあわせても色が変わりにくいため、ピクルスにも利用されます。

食卓の彩りとしても重宝するパプリカ。ぜひ出雲産をご賞味ください。

出雲学校給食センター 人気メニュー紹介

ピーマンサラダ

【材料】（5人分）

パプリカ（赤）	1／2個
パプリカ（黄）	1／2個
緑ピーマン	1／2個
キャベツ	100g
カットスパゲティ	30g
ロースハム	3枚
A	酢 大さじ3
	サラダ油 大さじ2
	塩 小さじ1／2
	こしょう 少々

【作り方】

- ① パプリカ、緑ピーマンは、せん切りにし、水にさらす。
- ② キャベツはせん切りにし、薄塩をふる。
- ③ カットスパゲティはゆでる。
- ④ ハムは、せん切りにする。
- ⑤ Aの調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑥ ①～④の材料を⑤のドレッシングで和える。

