ピーマン

周年出回る。

トウガラシのうち、一般に甘味種の品種をピーマンという。最も出回っている緑のピーマンは未熟果で、熟すに従って緑から黄、赤に変化する。赤は完熟したもので、大きさ、味わい、歯触りは緑のものと同じだが、青臭さが減り、甘みが増す。黄ピーマンは、赤とは別の品種の完熟果。ジャンボピーマンは、ベル種という大型種。オランダパプリカともよばれる。肉厚でジューシー。大きさは大人の握りこぶしぐらいになる。未熟果の色は緑で完熟するとほとんどが赤、黄、オレンジになる。

下処理

縦半分に切り、ヘタと種を取り除くのが基本。細切りするときは裏側から切るとよい。

保存方法

ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存する。カラーピーマンは、完熟品なので緑のものより日持ち期間は短くなる。

Let's COOK　ピーマンの胡麻和え韓国風

材料（2人前）

ピーマン	120 g	★ごま油	小さじ 1/4
★炒りごま	小さじ 1・1/3	★にんにく（すりおろし）	小さじ 1/2 弱
★醤油	小さじ 1	★一味唐辛子	少々

①ピーマンはヘタと種を取って細切りにし、サッとゆでてザルに上げる。
②すり鉢でごまをよくすり、★を入れて混ぜ合わせ、①を加えて和え、器に盛る。