

## 旬のごちそう

### 【しらすとパプリカのピザ】

今回紹介してくれるのは 野菜ソムリエプロ 藤原嘉美さん

肉厚で甘味がありジューシー、生でも甘く使い勝手のよいパプリカ。赤、黄、オレンジの他、白、黒、紫、茶など色の種類もあり食卓の彩にも大活躍な夏野菜です。

完熟させることで果物を感じさせるような甘さになるのですが、開花してから収穫まで数週間かかります。一年を通しては輸入物が多くを占めていますが、夏は国産の瑞々しいパプリカが特に手に入りやすい時期です。カラフルなパプリカからパワーをいただきましょう。



#### 【材料】1人分

- ・しらす 10g (2つかみ程度)
- ・パプリカ 1/4 個
- ・長ネギ 4 センチ
- ・食パン 1 枚
- ・海苔の佃煮 8g
- ・とろけるチーズ 10g

#### 【作り方】

1. パプリカとネギをスライスする
2. パンに海苔の佃煮を塗る
3. パンにパプリカ、長ネギ、しらす、チーズをのせてトースターに入れる
4. チーズがとけるまで5分ほど焼く

#### 【パプリカ豆知識】

100g以上の大型の肉厚ピーマンをパプリカと呼び、色は赤、黄、オレンジなどカラフルで上記文中のとおり紫、茶、黒などの珍しい色もあります。ピーマンのような青臭さや苦みが無く、甘くて、食感がジューシーなので、煮込み料理の他、サラダなどの生食にも向いています。オーブントースターなどで皮が真っ黒になるまで加熱し、皮をむいて食べると一層甘味が増すそうです。

ピーマンと比べると、ビタミンCは約2倍、カロテンは約7倍あるとされています。カロテンはガン予防に効果があると言われており、マリネや油炒めなど、油を使った調理をすると吸収率が高まります。