

完熟ピーマンのジャム

被災地での特産品作り



期待される効能

風邪予防、貧血予防、がん予防、高血圧予防、心筋梗塞予防、脳梗塞予防、動脈硬化予防、老化予防

赤ピーマンは、血圧の上昇を抑える効果があるといわれるカリウムや、ビタミンA、C、Eについては青ピーマンの3~4倍も含み、風邪予防や美容効果が期待できるビタミンCは、レモンの2倍も含まれているのです。

また、ベータカロテン(カプサンチン)も豊富に含まれており、免疫力のアップや、がん予防などに効果が期待できます。とくに赤ピーマンはベータカロテンの量が緑ピーマンの倍以上あり、造血作用のある葉酸も多く含まれているのです。こうした特性を利用して地域の素材を使った特産品作りを試してみようと思っています。



○完熟ピーマン

※カプサンチンという色素成分には強い抗酸化作用があり、がん予防に効果があると言われています。



○ミキサーにかけます。

ヘタと種を取り除きだまかに切ったあと、蜂蜜と生姜の絞り汁と合わせてミキサーにかけます。分量等は今後の課題です。



○煮込みます。

合わせた材料を弱火で煮込みながら水分を飛ばします。煮込んだピーマンを裏ごしして容器に詰めます。



○完熟ピーマンジャムの完成？

ピーマンが好きな人は感じませんが、独特の香り、味が苦手な子供たちにはもう少し工夫が必要かも知れません。

ピーマンを利用する理由

栄養面での魅力(特に完熟したもの)はもちろんですが、唐辛子の仲間であることから害獣・害虫の忌避成分が含まれていると思われ、それで食害を防ぐことができるし手間もあまりかからないことから、高齢化が進む農家の負担軽減につながります。今年、試験的に辛味大根を植えたところ、鹿がかじった跡はあるものの、途中で食べるのを止めたと思われる痕跡が見られました。

蜂蜜を利用する理由

保存性を高めるといことと、素材の発色を良くする効果があります。完熟ピーマンの弱点でもある傷みが早いことを補うことができます。