

もくもく!

まんが：じつく

～第2話空っぼの中にいっぱい詰まっています!～

主人公の岩井耕太くんは、現在地元いらいごうたの小学校に通う男の子。将来新聞記者になるため、地元の農畜産物の魅力について、勉強中です。農業にはまだまだ知られていないことがたくさん!今月はピーマンノカミが登場。本当は栄養満点の優等生、ピーマンについて熱く語ります。



耕太君
それちよっと刻みすぎ
ですから——!!

ぞぞぞ
苦みが気になる
じゃない?

そんなことしたって
苦いままです!

またまた...
みんな細かくしたり
すりおろしたりしてるよ!

そっなん
ですか!?

ピーマンノカミ



私の苦みは
刻むほど増すと
いうのに——!!

切り口が酸化すると
調理しても苦みが残る。

細かく
したのに
苦い...!!

もっと早く聞いて
くださったらよかったのに!

苦みを消すには
火をつかうのです!

ばばば
スーッパか!?



実はこの“苦み”
熱に弱いんです!
コツは丸のまま
火を通すことですね



苦くない!

下茹でしてから
切り分けて
調理すれば...

いろいろな料理で
楽しめるね!

ピーマンの皮って
すごい栄養
あるんだね—
中はカラッぽ
なのに

いえいえ

しかもピーマンの
ビタミンは
加熱しても消失
しにくいので
安心して
調理できるん
です!

中のカラッぽには
岩手のおいしい空気が
いっぱい詰まっています

ピーマン (ナス科・トウガラシ属)

ビタミンA、C、Eが多く
特にビタミンCの含有量は
柑橘類より豊富!
抗酸化作用もある

