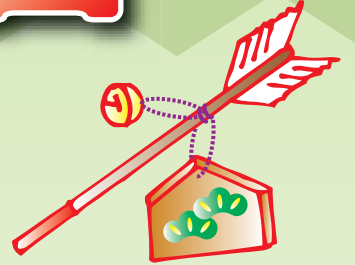


アップル

すこやか通信



こしょう



原産地は南インド。コショウ科のつる植物でその果実から作る香辛料です。ぶどうの房のように果実がなり、緑色（未熟）→赤色（熟す）となります。

日本で一般的に使われるようになったのは江戸時代で、うどんの薬味として使われていました。こしょう本来の味を楽しむなら、挽きたてが一番です！

こしょうの種類・特徴

果実を摘み取るタイミングとその後の処理で種類が異なります。

- **ブラックペッパー（黒胡椒）** ●●●
未熟な実を乾燥させたもので、香り、辛味が強い。独特の風味があり牛肉との相性がよい。
- **ホワイトペッパー（白胡椒）** ●●●
完熟した実の皮を剥いて乾燥させたもので、穏やかな香りと辛味がある。魚料理、鶏肉、卵など淡白な素材に合う。
- **グリーンペッパー** ●●●
未熟の実（緑色）を塩漬け、または、急速乾燥させたもので、やわらかい香りで辛味が強い。ステーキなどにのせて。
- **ピンクペッパー** ●●●
熟した実（赤色）を塩漬けにしたもので、ほのかな苦味、甘い香りがあり、色が鮮やか。
(その他、コショウボクの実や西洋ナナカマドの実もピンクペッパーと呼ばれます)



こしょうの効果

- ① 殺菌・抗菌効果
- ② 気分を穏やかにする
- ③ 風邪の初期症状を緩和
- ④ 血液の循環をよくする
- ⑤ 胃腸を温め冷えによる消化不良、吐き気、腹痛、下痢、食欲不振に

牛肉と ミックスこしょう の炒めもの

◆栄養価（1人分）

エネルギー229kcal、たんぱく質15.9g、脂質14.7g、食塩2.1g

◆材料（2人分）

牛もも肉（厚切り）140g、小松菜 1/2束、まいたけ 50g、黄パプリカ 1個、
ごま油 小さじ2、塩 小さじ1/4、こしょう 各種*（使用量はお好みで）

A [片栗粉 大さじ1/2、オイスターソース 大さじ1/2、しょうゆ 大さじ1/2、酒 大さじ1/2]

◆作り方◆

- ①牛肉は5mm幅に細切りにし、Aをまぶし下味をつける。黄パプリカを5mm幅の細切りに、小松菜は5cm幅、まいたけは適当な大きさに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、中火で牛肉を炒める。肉に色がついたら、まず小松菜の茎を加え炒める。
- ③小松菜の葉、黄パプリカ、まいたけを入れ、塩・こしょうと大さじ1の水を加えてさっと炒める。

*ミックスペッパー・カラフルペッパーなど、ブレンドされたものが市販されています。
ブラックペッパーだけでもおいしくいただけます。