

房 大地のめぐみ

総



BOSO

VEGETABLES & FRUITS

FAMILY

HEALTHY LIFE

No. 15 ピーマン



絵手紙アートの一ポイントレッスン 見ているだけで元気がでてるピーマンをさまざまな角度からスケッチ。彩りよく彩色して、背景の色は淡くまとめます。(絵と文・土屋 淑子)

ピーマンめふしぎ

辛くないトウガラシの仲間

■主要品種
(中型種)

暖かい気候を好むピーマンは代表的な夏野菜でしたが、ハウス栽培が普及してほぼ1年中出回っています。ピーマンは辛みのないトウガラシの仲間の総称です。トウガラシの種類は数多く、大きさや色や形、辛さは多種多様。その中で比較的大きく辛みのないものを品種改良してつくられたのがピーマンです。大きく3つのグループに分けられます。最も一般的なものは果肉が薄い中型種で、重さは30~40g前後。緑色のものが多いですが、赤やオレンジもあります。大型で肉厚の「パプリカ」や「ジャンボピーマン」と呼ばれるものは、120~150gくらいで赤や黄色などとともカラフル。ほかに円筒型で細長いシシトウやくさび型のピーマンもあります。



星形の花(写真)が咲いてから25日前後で収穫できるのが緑のピーマンで、さらに2倍以上の期間育てて完熟させると赤や黄色、オレンジなどの色になります。色の変化のパターンは品種によって決まっています。味も変化して苦味がなくなり、甘くなります。



寒さに弱いので冬は暖房を入れて育てられます

完熟すると甘くなる



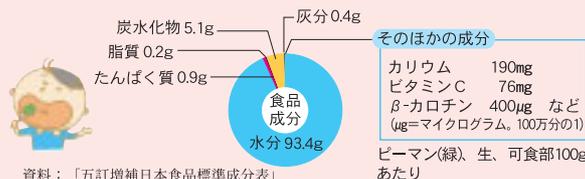
県内で栽培されているのはほとんどが中型種のピーマンで、緑色の未熟な状態で出荷します。九十九里地域の温暖で水はけのよい砂地で栽培が盛んです。春に苗を植え、

ふるさととは中南米の熱帯

ピーマンの原産地は中央アメリカから南アメリカにかけての熱帯です。15世紀、コロンブスの新大陸発見以後ヨーロッパにもたらされ、世界中に広まりました。日本へは明治時代にアメリカで改良された大きいベル型の品種が伝わりました。現在のように広く親しまれるようになったのは、戦後に食生活が洋風化してからです。ちなみにピーマンはフランス語の「piment」に由来するといわれます。

加熱に強いビタミンC

ピーマンは100g(食べられる部分)あたり76mgのビタミンCが含まれています。同じナス科のトマト(15mg)やナス(4mg)に比べると特徴的です。その上、ピーマンのビタミンCは加熱しても失われにくいという特性があります。ほかにカロチン、カリウムなども比較的多く含まれます。カ



資料:「五訂増補日本食品標準成分表」

ロチンは体の中でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を健康に保つ作用があります。カロチンは油に溶けやすいため、炒めものなどにすると吸収がよくなり効果的です。

栄養豊富なカラーピーマン

近年はサラダやジュースなどにして生でも食べやすい赤や黄色、オレンジなどのピーマンが、その高い栄養価からも注目されています。例えば、赤ピーマンは緑のピーマンよりもビタミンC、カロチン、ビタミンE、ビタミンB₁、ビタミンB₂などがいずれも多く含まれています。

また赤色の色素成分「カプサンチン」はカロテノイド色素の一種です。カプサンチンには強い抗酸化作用があるといわれ、生活習慣病の予防が期待できます。

アメリカから渡来
のピーマン

選び方と保存方法



★表面につやがあって、色にムラがないもの

★果肉に張りがあって、全体にふっくらとしているもの

寒さと乾燥に気をつけて保存

ピーマンの保存に適した温度は10℃前後です。夏は冷蔵庫に入れますが、それ以外の季節は場所によっては常温で保存することもできます。水分の蒸発を防ぐため、小さな空気穴を開けたポリ袋などに入れて保存すると1週間程度はもちますが、皮に張りがなくなる前に早めに食べきりましょう。

世界一の辛さを求めて



ピーマンは辛みのないトウガラシですが、強烈に辛いトウガラシにはどんなものがあるのでしょうか。数年前の激辛スナックブームでその名が広く知られるようになった「ハバネロ」。世界一の辛さとされて

いましたが、その後にエスピー食品が開発した「SBカプマックス」、北インドおよびバングラデシュ産の「ブート・ジョロキア」が現れ、辛さのギネスは次々に塗り替えられています。トウガラシの辛味の成分はカプサイシンというもので、血液の循環をよくして体を温め、消化をよくして食欲を増進させます。カプサイシンは種や種に近い部分に特に多く含まれています。



きれいな色の実に驚きの辛さを包むハバネロ

産地情報

甘〜く育てる

匝瑳市の赤ピーマン



千葉県北東部の匝瑳市は県内唯一の赤ピーマン産地です。栽培は20年ほど前から始まり、平成19年の栽培面積は約2haです。赤ピーマンは開花から収穫まで50日以上もかかります。完熟した赤ピーマンは、ピーマン独特の匂いや苦味が少なく、逆に甘みが強く、ほのかな酸味もあってフルーツのような風味が楽しめます。

食べ方は緑のピーマンと同じようにさまざまな料理に使い、加熱しても鮮やかな色はそのままで。市内の小学校の給食にも取り入れられ、ピーマン嫌いの子どもたちにも好評。関東では珍しいこの特産物を広く知って



らうため、地元の「赤ピーマン産地育成検討会」は、平成18年シンボルキャラクターのデザインと名前を募集し、「あっぴいちゃん」(上)が誕生しました。

ピーマンミニデータ 平成18年データ

千葉県産出額／7億円 全国順位11位(1.6%)

県内の主な産地(作付面積順)

●匝瑳市(7.7%) ●旭市(5.8%)



みどりのマーケット

ふれあいパーク 八日市場

■匝瑳市飯塚299-2
TEL.0479-70-5080
<http://www.city.sosa.lg.jp/>



営業時間／9:00～18:00
休業日／第3月曜日
交通／JR総武本線八日市場駅
から市内循環バス(豊和・飯高線)で
「ふれあいパーク前」下車



ピーマンは未成熟果を食べるグリーンピーマンと、完熟果を食べるカラーピーマンがあり、どちらも高温を好みます。

① 植え付けの準備

1株植えが管理しやすいです。プランターは大きいほどよく、20ℓ以上なら十分です。

② 植え付け

本葉が5～6枚ついている苗を植え、生育を盛んに育てるのがポイント。生育旺盛な「接木苗」をお勧めします。

◎ 手作り用土の上手な作り方

(20ℓプランター1個分) 市販の小粒の赤球土12ℓと、腐葉土8ℓ(強く押し詰めた状態)を混ぜ合わせ、さらに苦土石灰25gと有機配合肥料70g(または低度化成肥料60g)を加えて混ぜ、プランターに入れて10日以上土になじませます。

★プランターの置き場所は、日当たりと風通しのよい場所が最適。

★水やりは地表面が白く乾いてきたらたっぷり。7～8月頃は葉が繁茂し、水分の蒸散量も多いので1日2～3回は必要。

③ 保温と防風対策

保温と防風を兼ねてビニールで囲って保温すると生長が早くなります。囲いは支柱を立てるまで続けます。



④ 芽かき(側枝の摘み取り)

莖や葉の発育とともに主幹の節々から側枝が伸びてきます(図参照)。そのまま放っておくと主幹や果実の生育が抑制されてしまうので、側枝は主幹が分かれる分岐節まで随時摘み取ります。



芽かき前(左)と芽かき後(右)の株の様子

⑤ 支柱立てと仕立て方

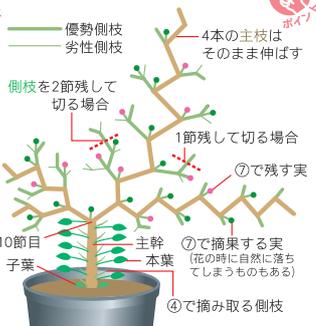
気温が高くなり、主枝も長く伸びてきた頃、保温用のビニールを取って支柱を立てます。主幹の10節目で二股に分かれ、さらに二股に分かれて計4本の主枝ができます(図参照)。これらを支柱に結び付けます。



4本の主枝をそれぞれの支柱に結ぶ

⑥ 整枝と剪定

花は各節に1つずつ咲きますが、主枝節または側枝の第1節目の果実がよく肥大します。4本の主枝は剪定せずにそのまま伸ばし、側枝は1、2節を残して切っておくと枝が混雑せず、実つきも安定します。



⑦ 摘果(実を間引く)

それぞれの主枝に2、3節おきに1つ実らせるのが目安。余分な実は豆粒大の頃に摘み取ります。※図中の●の部分

★病害虫対策

若い葉や茎に見られる黒褐色の病斑は疫病、葉や小さな実に見られる灰色のカビは灰色カビ病です。害虫は、ゴマ粒大のアブラムシ、黄褐色で2～3cmの幼虫はオオタバコガです。病気は殺菌剤で、害虫は殺虫剤を使うか手で捕り、早めに防ぎましょう。

⑧ 追肥

1回目は、支柱を立てた頃に、有機配合肥料を20ℓ鉢で5～7gを3か所に分けて土の上に置きます。以後は15～20日毎を目安に、生育に応じて量を加減しながら追肥を続けます。

※追肥(ついで) 作物の生育の途中で必要に応じて与える肥料。

⑨ 収穫

開花から15～20日後の、30g前後に肥大したものを順次収穫。



栽培カレンダー

	4月	5月	6月	7月	8月	9月
作付時期	●	●	●	●	●	●
作付例(作業の目安)	①	②	③	④	⑤	⑥

