

野菜 (vegetable) を知って美味しく (Delicious) 食べよう

ベジシャス

野菜ソムリエの旬ナビゲーション
第8号 2011.8



東日本大震災により被災された皆様及びご家族の皆様に
お見舞い申し上げますとともに、一刻も早い復興を心よりお祈り申し上げます。
今月も被災地で頑張る生産者の姿を中心に旬の野菜をご紹介します。

今月の特集は茨城県のピーマン

緑黄色野菜の代表的存在でカロテンが豊富に含まれます。
カロテンは体内でビタミンAに変わり、ガン予防や夜盲症の予防に効果があります。

また、ピーマンは組織がしっかりしているのでビタミンCが壊れにくく、
赤く完熟するにつれビタミンCが熱で壊れるのを防ぐビタミンPが多くなります。夏の栄養補給には最適です。



〇産地潜入ルポ

2011年7月26日(火)茨城県の高橋克美さん(42歳)の圃場にうかがいました。

◆ピーマン作付面積日本一の大産地！

～温暖で砂地という環境は熱帯アメリカ原産のピーマンに最適です。～



◆液状化によりハウスは傾き、畑は水浸しに
～追い打ちをかけた風評被害～

波崎地区は砂地ということもあり、激しい揺れにより圃場が液状化し傾いてしまったハウスもありました。震災のあった時期はとても寒さが厳しく、停電によりハウスの屋根が閉まらなくなったため果実にもストレスがかかりました。さらに重油不足で加温できなかったこともあり高橋さんのハウスでも「うどんこ病」が発生しました。また、原発事故後は量販店の一部ではバイヤーに茨城産への抵抗感があり価格が一時は通常の1/5まで下落するなど風評被害に苦しみました。



◆震災の被害を乗り越え、ピーマン生産は順調です。

～安心・安全・安定(3A)生産～

外気の入らないハウス内での殺虫剤散布は生産者にとって、とても過酷な作業です。波崎地区では数年前から、殺虫剤を使わず天敵を活用した防除に力を入れています。生産者にとっても消費者にとっても、優しく安心なピーマン生産を心がけています。昨年は猛暑の影響で生産量が減りましたが、今年は天候もよく生育は順調です。



JALおさい波崎地区で生産されたピーマンはこのマークが目印！
【ハッ(波)ピー】はサーフィン天国でもある波崎海岸の「波」をイメージしたネーミングです。
ぜひ、店頭で探してみてください！

お父さんの代からはじまったピーマン生産。収穫はすべて手作業です。
ピーク時にはパートさんの力を借りて
早朝5時から収穫作業が始まります。



◆ピーマン独特の味が苦手な方は・・・

縦にカットするのがオススメ！

繊維に沿って縦にカットすると比較的食べやすいようです。
横に切ると繊維を切ってしまうので苦みが出てしまいます。



波崎のピーマンはすべて
ハウス栽培です。



収穫後は袋詰め用Mサイズ26g～32gとバラ詰め用Lサイズ(4kgで80～95個)に選別します。
袋詰めは共同の機械選果、バラは生産者自ら段ボール詰めします。特に大きいサイズ(4kgで60～79個)は「ジャンボピーマン」として出荷されます。

【JALおさい波崎青販部会 ピーマン出荷時期と作型】

JALおさいのピーマン栽培は歴史が古く、戦後昭和23年頃に始まりました。
春(半促成)、秋(抑制)、温室(促成)の3作型で周年供給できることが強みです。

出荷時期	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
春								～下旬				
秋												
温室											下旬～	

※ウェブサイトにはフォトクリップも掲載しています。

http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000076.html



安心を、未来へつなぐ食料自給率1%アップ運動
FOOD ACTION NIPPON

【シニア野菜ソムリエ's レポート】
風力発電の風車と並ぶ波崎のピーマンハウス。
他の産地にはない印象的な風景でした。

ピーマンのビタミンCは
熱にも強く壊れにくい！

【ピーマンと砂肝のバターじょうゆ炒め】

ピーマンはビタミンCもカロテンも豊富でお肌の強い味方。
ビタミンCが砂肝のコラーゲンの吸収を助けるのでベストな組み合わせです。
バターを加えるとピーマン独特の風味が気にならず、食べやすくなります。

ピーマン(乱切り)1個
赤ピーマン(乱切り)1/2個
たまねぎ(乱切り)1/8個
砂肝 60g
にんにく(薄切り)2枚
サラダ油 小さじ2/3
酒 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
バター 5g
粗挽き黒こしょう 少々



乱切り

具材の大きさを揃えると、均一に火が通り、見た目もきれいに仕上がります。

①砂肝は表面の白い皮や筋をそぎ取って薄切りにする。

②フライパンにサラダ油とにんにくを入れて弱火にかける。
香りがでけたら①の砂肝を入れ、中火にして火が通るまでよく炒める。



よく炒める



③少し火を強めて、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマンの順に加えて炒める。
酒、しょうゆ、バターを加え、全体にからまったら火を止め、粗挽きこしょうをふって仕上げる。
※バターとしょうゆを入れたら加熱しすぎないように注意してください。
せっかくの風味が飛んでしまいます。

【シニア野菜ソムリエY's レポート】
緑色のピーマンが熟したものが赤ピーマンです。
緑色のものに比べて開花から収穫まで2倍程度の時間がかかるので出荷数量は少なめですが夏の時期は多く出回っています。
栄養価も高く甘味があり、彩りも鮮やかになるので、ぜひ、赤ピーマンもお使いください。

ご飯のおかずにも、ビールのつまみとしても最適です！

【レシピ担当】

高松 京子

管理栄養士・調理師・製菓衛生士
中医薬膳指導員・野菜ソムリエ
ル・コルドン・ブルー グランディプロム取得

調味料メーカーでのメニュー開発を経て、レシピカードなどの企画、編集の仕事を経験する。
現在はメニュー開発、冊子などのレシピ作成や栄養コメント、料理講師など幅広く活躍中。



完成

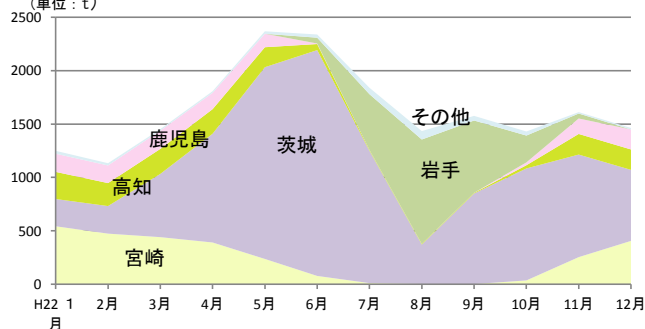
○茨城県のピーマンの生育は順調です。

茨城県は年間3万トンを超える出荷量を誇る日本一のピーマン産地です。なかでも、JAしおさい波崎青販部は年間出荷数量約11,000tと1/3を占めています。

特徴としては、春から夏の半促成、秋から冬の抑制、冬から春の温室により周年供給できることがあげられますが、8月は切り替わりの時期で一時的に出荷数量は減少します。

価格的には震災の影響で東北地方の出荷が遅れ気味なので高めで推移していますが、東北産が入荷する9月以降は市場価格も落ち着いてくるものと思われます。

(単位: t) 東京都中央卸売市場におけるピーマンの産地別入荷量の推移



資料: 東京青果物情報センター

【野菜需給・価格レポート】 <http://vegetan.alic.go.jp/>

○次号は「なす」の産地情報をお届けします。

【野菜に関する疑問・質問にお答えします！】

Q: 今年はスイカがなかなか手に入らないと聞きましたがなぜですか？ (神奈川県 8さんからの質問)

A: スイカはリレー式に全国各産地から出荷されます。熊本(3月上旬～6月下旬)、千葉(5月上旬～)、鳥取(6月上旬～)、新潟(6月上旬～)と続き、出荷が本格化する7月には秋田、山形、長野からの出荷が増え、8月以降は山形、長野がメインの産地となります。

今年は7月上旬の早めの梅雨明けとその後の猛暑により、生産が前倒しとなり、現在は品薄状態で例年にない高値が続いています。

■編集後記

あんなに暑いハウス内で長時間、収穫作業をされている姿に感動。これからは大切にいただきます。(M)

ピーマンは切り方次第で変幻自在。赤ピーマンも彩りに使えば料理のバリエーションが増えそうです。(Y)

■取材協力

JALしおさい <http://www.ib-ja.or.jp/ja/shiosai/>

■当誌面におけるすべてのコンテンツは、当機構が著作権その他の一切の権利を有します。

■転載、引用する場合は右記、事務局までご連絡下さい。

■発行元: 野菜需給協議会

事務局: 独立行政法人農畜産業振興機構 野菜需給部需給推進課

電話: 03-3583-9478

FAX: 03-3583-9484



■野菜の疑問、質問、解決します！

疑問、質問を募集しております！

こちらまでご連絡下さい！

vegacious@alic.go.jp