



# ベジシャス

～野菜の旬ナビゲーション～

第38号 平成26年2月



今月の特集は**冬春ピーマン**です♪

ピーマン独特の強い香りが苦手、という方はいませんか？

最近では品種改良により、香りをおさえた、より食べやすいものがたくさん流通しています。

ピーマンはとうがらしの一種ですが、

現在食べられているような甘とうがらしのピーマンは、明治初期にアメリカから日本に入ってきました。

ピーマンは特にビタミンCを多く含みます。

中くらいの大きさのピーマン4つで、1日のビタミンC摂取基準量を摂取することができます♪

## 〇産地潜入ルポ

平成26年1月15日(水) 宮崎県西都市の安達太一さん(26)の圃場に伺いました。

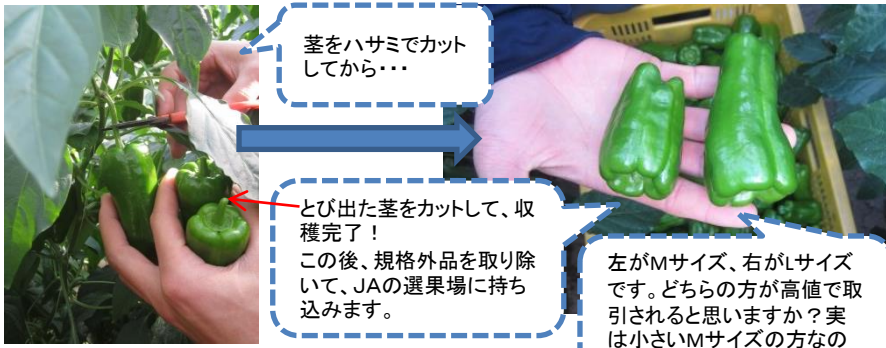


農家の長男として生まれた安達さんは、農業大学校を卒業してから役所で3年間働いた後、3年前に就農しました。

安達さんの就農後、農地を10a拡大し、現在はハウス21棟(60a)でピーマンとカラピーマンを、お父様、お母様、パート2名の計5人で栽培し、1日あたり30～40箱のピーマンを収穫します。

「今後は天敵栽培(害虫を食べる虫を圃場に放つ)にチャレンジして、できる限り農薬の使用を抑えながら単収UPを目指したい!」と、力強く語ってくれました。

### ★ピーマンの収穫作業中!



茎をハサミでカットしてから...

とび出した茎をカットして、収穫完了!  
この後、規格外品を取り除いて、JAの選果場に持ち込みます。

左がMサイズ、右がLサイズです。どちらの方が高値で取引されると思いますか? 実は小さいMサイズの方なのです!

### ★ピーマンはとっても寒がり

ピーマンは本来、夏から秋にかけて栽培される野菜なので、冬にピーマンを栽培するためには暖房が必須です。

午前中は暖房をガンガン炊いて、ハウス内の温度を29～30度まで上げ、光合成を促進し、植物を元気にさせます。

午後はハウス内の湿度を下げるために換気し(湿度が高いと病気になりやすいので)、温度も25度まで下げます。

夜間は温度が18～20度に保たれるよう、暖房を入れます。

燃料費が年々上がっており、昨年は90円/リットルだった重油代が、今年はなんと100円/リットル! ワンシーズンで100万円以上かかってしまい、ハウス栽培農家にとって、とても厳しい状況です。



暖房を入れると、上下のダクトがふくらみ、ダクトの穴から暖かい空気が出ます。

### ★節ごとに実がなります

ピーマンは、茎が成長するにつれ、節ごとに実がなります。

出荷用ピーマンの収穫以外にも、植物の状態を整えるために実をもぐことがあります。例えば、植物が弱っているときは、実が小さくても収穫します。収穫のタイミングを変えることによって、植物の成育の勢いをコントロールしています。

### ★ピーマンの収穫跡



ここにあったピーマン(膝ぐらいの高さ)が、この茎の中で一番最初に収穫されました!  
一番最初に収穫するピーマンは、縦に大きく、やわらかい品が多いそうです。

作型/月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ピーマン (促成栽培)									●			

花が咲いてから1か月後に収穫します!

● : 定植    ■ : 収穫・出荷

※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](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**



スパゲッティは、太めのもの(1.9mm以上)が合います♪

# 【懐かしの味のピーマンたっぷりナポリタン】

ピーマンを2個使った、昔ならではの味付けのナポリタンです。ピーマンの苦みが気になる人は、ピーマン内部の白いワタをきれいに取り除くと、食べやすくなります♪



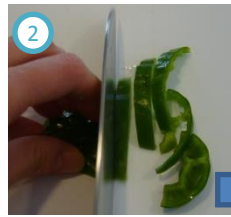
## ○懐かしのピーマンたっぷりナポリタン(1人分)

- スパゲッティ 80g
- ピーマン 50~60g(2~3個)
- たまねぎ 40g
- ベーコン 20g(約1枚)
- オリーブ油 小さじ1
- A { トマトケチャップ 60g
- ウスターソース 小さじ1/2
- バター 5g((ソース、スパゲッティ各2.5g))
- 粉チーズ 小さじ1



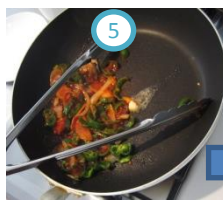
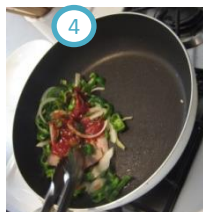
① スパゲッティを茹でます。

**ポイント**  
スパゲッティ100g:水1リットル:塩10gを目安に茹でましょう



② ピーマンはヘタと種を取り除いた後に細切りにし、たまねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切ります。

**ポイント**  
半分に切った後、ヘタを押すと、楽にヘタと種を取り除くことができます



③ フライパンにオリーブ油を入れて中火でベーコンを炒め、たまねぎ、ピーマンを加えてサッと炒めます。

④ 全体に火が通ってきたらAを加え、弱火で水分を飛ばし、フライパンの端に寄せます。

⑤ フライパンの空いたスペースにバターを入れ、茹でたスパゲッティを炒めます。ソースが煮詰まってきたらバターと粉チーズを加え、スパゲッティとからめて、完成です。

**ポイント**  
トマトケチャップソースを褐色になるまで炒めることで、コクと甘みが増します

仕上げに粉チーズを振りかけると、更においしくなります♪



完成

### 【レシピ担当】

#### 菊間恵子(ナチュラルフードスタイリスト)

野菜ソムリエ、はちみつマイスター、昆布大使等の資格を持ち、「ナチュラルフード(野菜・果物、はちみつ等)」を取り入れたレシピ開発やイベント開催のほか、講師として活動中。スローライフな心豊かな生活を目指し、東京と伊豆(実家)を行き来しながら、伊豆の畑で季節の野菜・果物の栽培や養蜂(日本ミツバチ)の手伝いもしています。



## ○宮崎県産ピーマンは、最盛期を迎えています

宮崎県産のピーマンは、作付けは猛暑の影響で少し遅れましたが、その後天候に恵まれ、現在は安定して出荷されています。これから出荷本番！ぜひご賞味ください。

【野菜の需給・価格動向レポート】 [http://vegetan.alic.go.jp/vegetable\\_report.html](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html)

【おすすめ野菜】 [http://vegetan.alic.go.jp/vegetable\\_osusume.html](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_osusume.html)

○次号は「にがうり」の産地情報をお届けします。

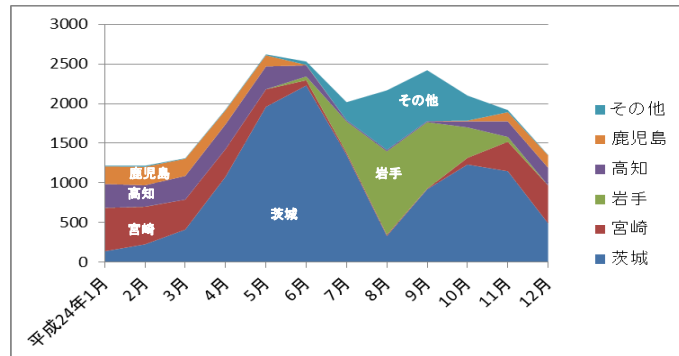
### ■編集後記

- ・カラーピーマンは甘みも強く、ピーマン嫌いのお子様達にもおすすめです。是非、おいしいピーマンで好き嫌いを克服しましょう！(M.H)
- ・取材時間は午後だったので、暖房は止まっていたのですが、ハウス内はとても暖かかったです。シーズン終盤は、ピーマンの苗がどんどん成長して、ハウス内がジャングルになるそうです。(H.H)

### ■取材協力

- JA西都・宮崎県経済農業協同組合連合会
- 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、事務局までご連絡ください。

(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: 農畜産業振興機構「ベジ探」、原資料: 東京都中央卸売市場年報

### ■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!  
こちらまでご連絡ください!

[vegeciuous@alic.go.jp](mailto:vegeciuous@alic.go.jp)

