

ベジシャス

～野菜の旬ナビゲーション～

第64号 平成28年4月



今月の特集はパプリカです。

1993年にオランダから日本に初輸入された**パプリカ**。

肉厚で甘みが強く、色も赤、オレンジ、黄などとてもカラフルで、料理の彩りとしても人気が高く日本の家庭の食卓に上がる機会も増えてきました。

ビタミンCやビタミンA、カロテンを豊富に含み、特に、パプリカに含まれるビタミンCは熱に強く、油と一緒に調理することでカロテンの吸収率もアップします。

動脈硬化の予防や疲労回復、美肌効果が期待されます。

○平成28年3月23日(水)、茨城県水戸市の林 大地さん(28歳)の生産現場を伺いました。



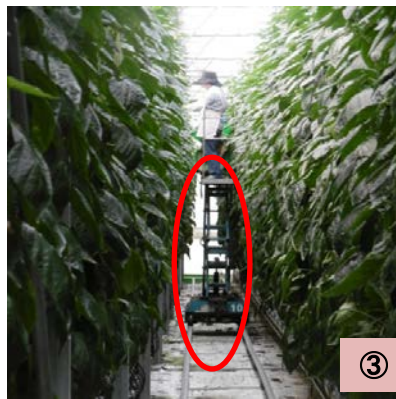
①

茨城県水戸市で温室パプリカ栽培を行う農業生産法人で働く林さん(①)は就農5年目です。学校卒業後はアメリカに留学し、帰国後、日本にあるオランダから資材を輸入している会社などで働いた後、お父さんが立ち上げた現在の農業生産法人で働き始めました。現在は2.3haの温室で林さんとお父さん、お母さんの他、20名の従業員の方がパプリカ栽培に従事しています。

林さんの温室で使う資材は海外からの輸入製品。海外メーカーと直接やりとりすることで調達コストなどが2分の1から3分の1にも減らせるため、語学習得は必須と考えて留学しました。また、施設園芸の盛んな国の情報収集にも役立つため、現在も語学の勉強を続けています。



②



③

②コンピューターで24時間環境管理されている2.3haの温室には、約8万本のパプリカの樹が植えられています。ハウスの向こう側が見えないほど広い！天井から吊るされた糸にパプリカの茎をつたわせています。

③4mにもなるパプリカの樹の収穫や芽かきには、レールの上を動く昇降式の台車に乗って作業します。



完全に色付いたら出荷です。

どの色のパプリカも最初は緑色で、だんだんと黒褐色になり、やがてそれぞれの色になります。

現在国内で販売されているパプリカの約9割が輸入品です。輸入品は輸送に時間がかかるため、熟す前の緑色の段階で収穫されますが、林さんが栽培するパプリカは収穫の翌日には店頭に並べることができるので、樹上で完熟させてから収穫しています。

そのため林さんの温室で育ったパプリカは肉厚でみずみずしい食感と濃厚な甘さが際立ちます。



温室が並ぶ敷地の一角に直売所があります。

採れたてのパプリカやお得な詰め合わせなどを販売する直売所には、地元の方をはじめとするお客さんが後を絶ちません。箱入りパプリカはお土産や贈り物にも人気です。



林さんの法人では、生のパプリカだけでなく、ペーストやジャムなどの加工品の製造・販売にも取り組んでいます。

そのひとつが、水戸市の学校給食での地産地消の取り組みの中で開発された「パプリカパン」。パプリカのコンポートをパン生地に練り込んだもので「甘くて美味しい」「色がきれい」と子ども達に人気です。現在は年4回市内の学校などで提供されています。



アメリカ留学中、林さんが興味を持ったことのひとつが、ニューヨークで出会った、屋上にガラス温室、1階にスーパーマーケットがある店舗。屋上の温室で育てた野菜を、下階のスーパーで販売するので鮮度は抜群。自身も「いつかそんな形態のビジネスができれば面白い」と語っていました。



【パプリカのサブジ】

サブジとはインド料理の1種で「野菜の蒸し煮」のことです。パプリカは火を通すことで、甘味が増します。



○材料(1人分)

- ・パプリカ(赤・黄).....各1/4個
- ・ばれいしょ.....小1個
- ・サラダ油.....小さじ2
- ・クミンシード.....小さじ1/5

- A{ターメリック.....小さじ1/4
- カイエンペッパー.....ひとつり(チリペッパー)
- 塩.....ひとつまみ〜ふたつまみ}
- 湯.....小さじ2



○作り方

①パプリカはへたと種を除いて1cm幅に切る。ばれいしょは皮をむいて4〜5mm幅の輪切りまたは半月切りにし、水にさらして水気をきる。



「わた」と呼ばれる白い部分も取り除きます。



②フライパンにサラダ油を熱し、クミンシードを数粒入れてシューっと細かい泡がでるようになったら残りを加える。香りがたったら①を入れ、全体に油がまわったらAを加えて1分ほど中火で炒め、湯を加えて蓋をし、弱火で3〜4分蒸し煮にする。



エスニック(特にインド料理)では、材料を炒める前にホールスパイスを油で炒め、その香りを引き出してから具材を炒めるという調理手法がよく取られます。

③蓋を取って火を強め、水分を飛ばすように炒め上げる。



できあがり！



色々なスパイスを用意するのが難しい場合は、クミンシードとカレー粉だけで作ってもよいでしょう。

ピーマン、オクラ、グリーンピース、カリフラワーなどもサブジに合う野菜です。

今回はさらにもう1品作っていただきました！



パプリカをフォークで刺してガスであぶり、黒く焦げたら冷水に取って手で皮をむき細切りにしてドレッシングやオリーブオイルなどで和えます(先生は塩麹で和えました)。皮をむくことでより調味料がなじみ、パプリカ特有の甘さも際立つ1品です。

【野菜の需給・価格動向レポート】 http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html

【おすすめ野菜】 http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_osusume.html

※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

■取材協力

全国農業協同組合連合会 茨城県本部
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。]

■発行元：野菜需給協議会・独立行政法人農畜産業振興機構

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！

vegacious@alic.go.jp

