

## 機構から

野菜ブックは、品目ごとの種類や特徴、畑からお店までの流れ、栄養と機能性成分などを写真とともに掲載しています。また、二次元コードにより、生産などの現場を知って頂くための動画を配信したり、野菜情報データベース「ベジ探」にアクセス可能とするなど、より見やすく、より分かりやすく、より使いやすくなるような工夫を凝らしています。

多くの皆さまに、日本の野菜生産の現状や特性などについて理解を深めていただくとともに、食や農に関する知識を深める参考書としてご活用いただけますと幸いです。

詳細は、こちらから : [https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01\\_000313.html](https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000313.html)



果菜類・実や種を食べる

# ピーマン

和名: ピーマン 学名: *Capiscum annuum* L. 英名: bell pepper, sweet pepper

分類: ナス科トウガラシ属 産地: 中央アメリカから南アメリカの熱帯地方







【薄肉中実種】

### と特徴

**薄肉中実種**

日本で最も多く出回っているピーマンです。果実は円筒形で果肉はやや薄く、みそがあります。1個当たりの重さは30～40gで、独特な香りがあり、品種も多様です。実が完全に熟す前に収穫するため果実の色は緑色をしています。完熟すると赤色になり、緑色のピーマンより日持ちが強く独特の香りが強くなります。主な産地としては、[おさ] [京鈴]などがよく知られています。

1 植物として

ピーマンはナス科の多年草で、温帯では一年草となります。原産は熱帯アメリカで15世紀末にコロンブスがスペインに持ち帰り、特にピーマンと青椒のようからしが「香辛料」として数世紀、ヨーロッパ中に広がりました。その後、ポルトガル人によってアジア各地に持ち込まれ、日本へも16世紀頃に渡来し、江戸時代には各地で栽培され、辛ウガランやしとうの在来種ができました。

2 作物として

ピーマンは高温性の作物で、夏から秋にかけては気候適性。冬から春にかけては宮崎県や高知県のハウスものが多く出回ります。比較的生育が早く、定植してから1か月半ほどで収穫が始まり、約5か月間収穫できます。大型の「パプリカ」は、未成熟で収穫する中型の緑ピーマンとは違い、熟すことで緑色から鮮やかな赤色や黄色となってから収穫するため、さらに3週間以上かかります。

3 食材・商品として

ピーマンは分類上とうがらしと同じ種です。とうがらしは辛味成分を含む辛とうがらしと、基本的に辛味成分を含まない甜とうがらしがあり、甜とうがらしのうち小型のものが「ししとう」、中型のペル系が「ピーマン」、大型で果肉の厚いものが「パプリカ」と呼ばれます。ピーマンは緑色の未熟果のうちに収穫されるため、独特の苦味が残り、それが料理のアクセントとなる野菜です。産地としては、[おさ] [京鈴]などがよく知られています。

ベル系赤

厚肉大型種は、「ベル系」と呼ばれる果実がほぼ立方体になるものと、「大輪子」と呼ばれるものがあります。一般的なピーマン（薄肉中実種）より熟していることから栄養価が高く、ベル系は、「パプリカ」と呼ばれています。パプリカは、赤、オレンジ、黄、黒など多彩な色があり、サラダやマリネなど料理を彩る野菜として人気が出ました。

ベル系黄

ベル系緑

ベル系黒

ベル系紫

ベル系青

### 畑からお店まで

1 ピーマンの苗です。

2 定植したピーマンです。

3 定植後約1か月半の様子です。収穫が始まります。

4 定植後約2か月です。生育も収穫も順調に進んでいます。

5 定植後約3か月半の様子です。アゲハやミマズシなど害虫防除のため粘着トラップを設置します。

6 定植後約4か月半のピーマンです。私たちの育文を認める両どなりです。

7 一つづつ丁寧に収穫します。

8 集出荷場に運ばれたピーマンを、自動選別機で等級別に仕分けし、自動梱包機で仕分けによって梱包します。

9 段ボール箱に梱包し、市場に出荷します。

### 栄養と機能性成分

POINT! 鮮やかな緑色や赤色には栄養が豊富に含まれています。

ピーマンは、緑黄色野菜で栄養も豊富です。緑ピーマンは特にビタミンCを多く含み、みかんの約2倍、トマトの約5倍もあります。中くらいの大きさのピーマン4個で、成人におけるビタミンCの1日摂取推奨量を摂ることができます。ビタミンCは皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用があるとされています。ペル系の大型で肉厚のピーマンはパプリカと呼ばれ、未成熟のピーマンが緑色なのに対して、完熟果は赤色や黄色となり、赤色のパプリカは、β-カロテンも多く含み、緑ピーマンより2.4倍、ビタミンCは約2倍も多くあります。その他のミネラル類も含まれています。ピーマンの細胞組織はしっかりとしているため、熱などを加えてもビタミンが失われにくいのが特徴です。苦味が苦手な場合は、縦に切って炒めるのがおすすめです。

ビタミンC

100gあたり 20 kcal

β-カロテン

ピーマン 100gあたりのβ-カロテン 1/2 倍

資料: 日本食品標準成分表 2020年版 (八訂)

○野菜ブック Amazon、楽天ブックス、三省堂オンデマンド(三省堂は店舗来店購入可)で発売中!

