

ピーマンのこと

旬
6~9月

さららとピクシー

南幌町の主な作付け品種は「さらら」。一部で「ピクシー」を作っています。

「さらら」

ピーマン独特の青臭さや苦みなどのくせが少なく、甘みが強いのが特徴。果肉はやわらかく、緑が濃く色鮮やかでビタミンCを多く含みます。ピクシーと比べると細長いです。



さらら

「ピクシー」

肉厚で苦みが少ないのが特徴です。さららより色は薄く感じますが、他の品種と比較すると緑が濃く、ツヤツヤしています。さららより短くて太いです。



ピクシー

並べみると品種によってそれぞれ特徴があるのがわかります。みなさんがいつも口にしているピーマンはどんな品種のピーマンなのでしょう？

安心安全なピーマン

南幌町のピーマンは、平成15年にさらに安心安全なピーマンを消費者に届けるため、「YES!clean」の団体登録を申請し、認証されました。



北海道安心ラベル
クリアした団体だけが商品に「YES!clean 北海道安心ラベル」の表示が許されます。ラベルには生産集団名(JAなんぼろピーマン部会)や、連絡先、化学肥料の使用量、農薬の使用回数などが表示されています。

??YES!clean??
環境にやさしく、安心・安全でおいしい農産物を生産するために、たい肥などの有機物を使った健全な土づくりに努め、化学肥料や農薬の使用を削減するなど、厳しい基準を

目を慣らす

ピーマン部会では、本格的に出荷が始まる前に生産者・市場の担当者・JA職員が集まって「出荷目慣らし会」をします。部会で定めた出荷規格を基に、実際に収穫したピーマンと比較しながら、生産者は色や形、大きさを確かめて基準を確認することを「目慣らし」といいます。生産者それぞれが規格に基づいて箱詰めして出荷するため、人によって品物にバラつきがなくなるように意識を統一します。



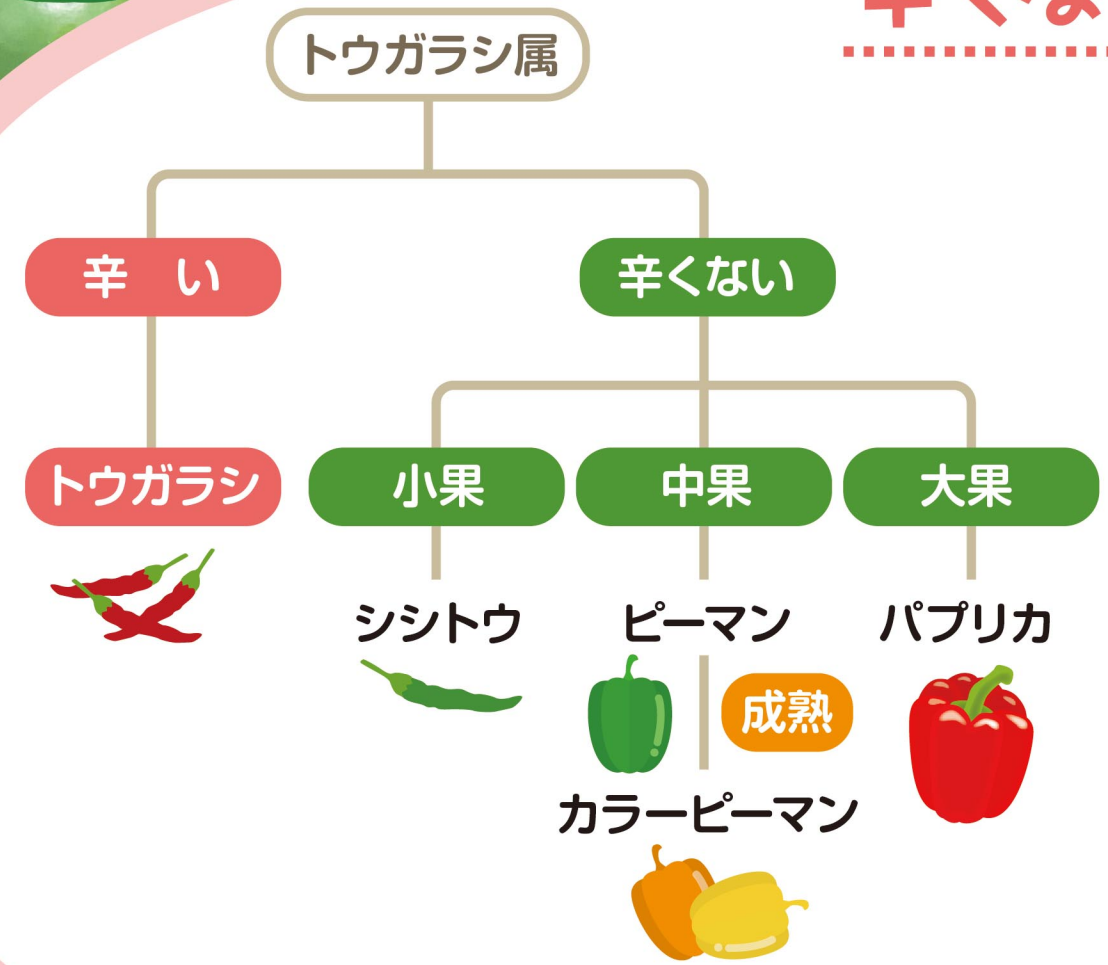
規格を揃えて信頼されるピーマンの出荷を目指します。



市場の担当者と生産者が色や形を確認しています。

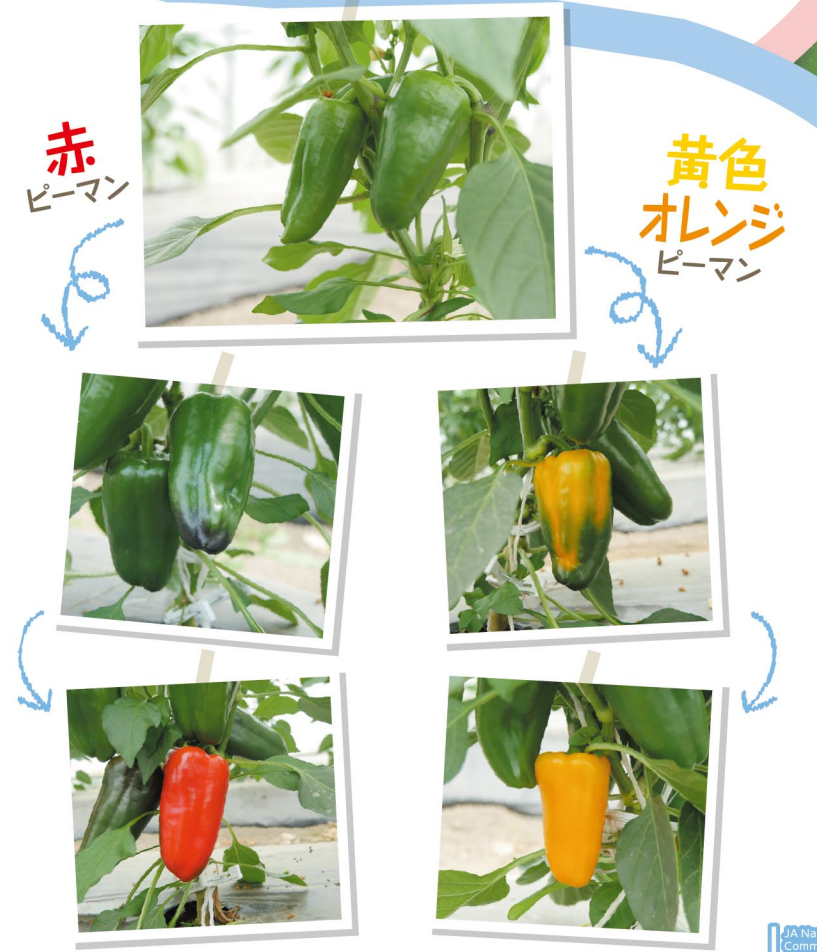
ピーマンって辛くないトウガラシ

ピーマンはナス科のトウガラシ属で、辛くないトウガラシの一種です。このトウガラシ属にはピーマンの他にも、パプリカ・トウガラシ・シシトウなども含まれています。はっきりと分ける明確な定義はないそうですが、辛みがあり果実が小さいものを「トウガラシ」、辛みがなく果実が小さいものを「シシトウ」、辛みがなく中くらいのものを「ピーマン」、辛みがなく果実が大きいものを「パプリカ」と一般的に呼んでいます。ピーマンは未熟な状態で収穫するので緑色をしています。完熟させ色付いた状態で収穫したものをカラーピーマンと呼びます。



カラーピーマン

カラーピーマンもはじめは緑色の実になります。赤ピーマンは、鮮やかな緑色だったピーマンが黒っぽくなり、完熟して赤くなります。黄色やオレンジのピーマンは赤ピーマンと違い、黒くならず緑色が徐々に黄色やオレンジに変化していきます。カラーピーマンは完熟して収穫できるまでに1か月以上時間がかかるため、大量に収穫することができません。



ピーマンの成長

作る。

語る。

生産者のお話



タネを播く

JAなんぼろ育苗センターで、一粒ずつ丁寧に種を播いて育てます。



苗を植える

大きくなったら生産者が苗を取りに来て、ハウスに定植します。



花が咲く

白い花が咲きます。



赤ちゃんピーマン

花びらの中から赤ちゃんピーマンがでてきます。



収穫する

大きく育ち、収穫を待ちます。



旅立ち

集出荷センターに届いたピーマンは、スーパーマンがみなさまのもとへお届けします。



ピーマン部会 部会長

かわむら

まさふみ

ほうむ

河村 将史さん (有限会社豊夢)



(有)豊夢でピーマンの栽培を始めたのは今から6年ほど前。もともとピーマンやトマトを作っていた土地を施設ごと買い取ったのがきっかけで、「せっかく譲り受けたハウスを活用しよう」とピーマンの栽培を始めたそうです。(有)豊夢では、冬の間はピーマンのハウスを利用して他の野菜を栽培し、1年中ハウスを使い続けています。

「ハウスを1年通して使い続けることで、通常よりも10日ほど早く植えることができます。北海道は霜の関係で収穫期間が決まっているので、消費者へ早く長くたくさん提供するためには、早めに植えることがポイントです。

ピーマンは18℃から28℃の間に花が咲くと実の形が良くなります。温度が28℃以上でも18℃以下でも形が悪くなってしまうので、ハウスの温度管理はシビアにやっています。6月から収穫を始めますが、寒い時期は皮が硬く実も薄くて軽い。ある程度気温が高くなってくると、



肉厚で実に重みがでてくるので、味の良いピーマンになってきます。温かい時期のピーマンがおすすめです。」

河村さんはさららと出会って、苦手だったピーマンを克服できたそうです。

「僕もそうだし、JA職員のピーマン担当をしている松尾君も、さららを食べたピーマンを食べられるようになった人も結構いるみたい。僕の甥っ子や友人の子供はさららなら食べられるみたいで、さららを作るようになってから、『早く食べたいな』って毎年最初の収穫をすごく楽しみにしています。北海道内で作付されている品種の中でも、ピーマン独特の苦みや匂いが少なく、甘みがあり濃い緑が特徴です。苦みが少ないから生でも食べられるんです。ぜひ多くの人に食べてもらってピーマンを克服してほしいですし、南幌町のピーマンがもっと有名になってほしいです。」

ピーマン部会 副部会長

たるみ

たかし

垂水 隆志さん



垂水さんは26歳でUターンし就農しました。父、母、奥さんと4人で営農しています。

「僕が子供のころは米の栽培のみでしたが、Uターンして帰ってきたらピーマンをはじめていました。田んぼの面積を維持しつつ、米の収穫をむかえるまでにできるものとして、ピーマンを選んだと父から聞いています。最初はハウス1棟でしたが、今は3棟に増やしました。温度などの管理作業は主に僕と妻で、収穫は父と母にも手伝ってもらっています。うちは家族4人でやっているの、仕事を『楽しむこと!』を大事にしています。ハウスに入るとどうしても個人作業になってしまうので、ラジオをかけたり、音楽を聴いたり、ピーマン越しにおしゃべりしたりしています。作業は肉体的に大変なことが多いです。ピーマンは高温作物だから、ハウスの中はとにかく暑くて大変。暑いときは40度を超えることもあります。また、ピーマンの背がある程度高くなるまではかがんで作業しないといけないので、膝や足の裏は疲労がすごいです。病気が広がらないようにするために、収穫するときはハサミ



を使わずにツルを手でもいので、指も結構痛くて...でも、そうやってしんどい作業を、『楽しむこと!』で乗り越えるんです。」

垂水さんが作付けしている品種はピクシーです。

「うちでは他のところと違う品種を作っています。ピクシーは肉厚で歯ごたえがあり、張りがあってツヤツヤしているのが特徴ですね。肉厚なので水分量が多く、丸ごと焼くとジューシーに感じます。今は収量をあげることを目指していて、土壌や肥料の改善にも力を入れています。もっともっと南幌町のおいしいピーマンを食べていただけるように、これからも楽しくピーマンを作っていきたいと思っています。」



味わう。 シンプルなお弁当



ピクニックや遠足、毎日のお弁当を、『わっぱ弁当』でシンプルだけどちょっとおしゃれに。お弁当には栄養バランスはもちろん、おいしそうに見せる彩りも大事です。基本の6色といわれる「白・黒・赤・黄・緑・茶」のうち、「赤」「緑」「黄」のおかずをピーマンを使って作ってみました。

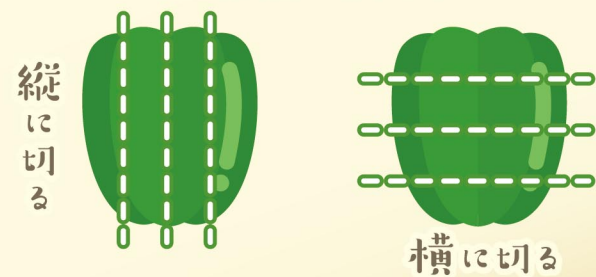
わっぱ弁当??

わっぱ弁当は、「曲げわっぱ」という木製のお弁当箱を使ったもの。見た目の美しさ、少し渋い雰囲気て人気を呼んでいます。



ピーマンは切り方によって苦みや匂いに変化します。苦みや匂いには『細胞』が関係しています。細胞が縦向きに並んでいるので、細胞を壊すように横向きに切ると独特の青臭い匂いが際立ちます。ピーマンがあまり得意ではない人は、縦向きに切ると苦みや匂いを抑えることができるのでおすすめです。また、切り方によって食感も変化します。食感には『繊維』が

関係しています。繊維を断ち切るように横向きに切ると柔らかく、縦向きに切ると繊維が残りますのでシャキシャキとした食感になります。



(有)豊夢でも
流行ってました!

ピーマンの漬物

材 料
ピーマン
めんみ

作り方

- ①ピーマンを食べやすい大きさに切る。
- ②沸騰したお湯にサッとピーマンをくぐらせる。
- ③ポリ袋にピーマンと漬かるくらいめのめんみを入れる。
- ④一晩漬けたらできあがり!



まるごと
食べる!

無駄なく食べる!

「タネ」と「ワタ」にも
栄養いっぱい!

ピーマンのタネにはピラジンという成分が含まれています。ピラジンには血液の流れを促進したり、動脈硬化を防ぐ効果があるといわれています。

やっぱり
丸焼きピーマン



赤のおかず

ピーマンたっぷりチキンライス

材 料
ピーマン…1/2個 ケチャップ
ウインナー…1本 塩
玉ねぎ…1/4個 こしょう
ごはん…お茶碗1杯強

作り方

- ①ピーマンとウインナーを1センチ角に切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②①を炒め、ケチャップを入れて少し煮詰める。
- ③ごはんを入れてチキンライス色になるまで炒めて、塩とこしょうで味を調える。



緑のおかず

ピーマンの 肉詰め

材 料
ピーマン…2個 塩
ひき肉…140g こしょう
玉ねぎ…1/4個 片栗粉
卵…1/2個

作り方

- ①玉ねぎを炒めて粗熱をとっておく。
- ②ひき肉に塩を少し加えてよく混ぜる。※ねばりがでるまでよくこねるのがふわふわになるコツ!
- ③②に卵と①、塩、こしょうを加えてさらに混ぜる。
- ④ポリ袋の中に輪切りにしたピーマン、片栗粉を入れて振る。
- ⑤ピーマンに③を詰めて、フライパンで両面を火が通るまで焼く。



黄のおかず

具たくさん卵焼き

材 料
ピーマン…1/2個 卵…2個
ひき肉…60g 塩
玉ねぎ…1/4個 こしょう

作り方

- ①ピーマンと玉ねぎをみじん切りにして、ひき肉と一緒に炒めて塩とこしょうで味を調える。
- ②溶いた卵に①を混ぜる。※①は卵の量に合わせて調整する。
- ③フライパンに油をひいて②を3回くらいに分けて巻いていく。

