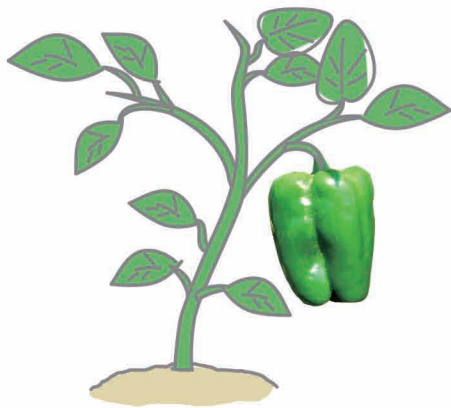


家庭菜園を楽しもう!



ピーマン ~熱に強いビタミンCがたくさん!~

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
				■	■	■					

■ 植え付け時期 ■ 生育期 ■ 収穫期



作者: ヤンマーアグリジャパン(株)
宮崎(ジュニア野菜ソムリエ)

主な品種	京波/京みどり/エース
栽培場所	ナス科は連作を嫌うため、3年以上ナス科作物(ジャガイモ、ナス等)を栽培していない場所を選びます。根域が比較的せまく浅いため、乾燥や過湿に弱いという特徴があります。通気性や保水性の良い有機質に富んだ場所を選びましょう。
土づくり	ピーマンは長期間収穫できる作物なので、植え付け前に元肥を十分入れておきます。

ピーマンを育てよう!

苗の準備

育苗は手間がかかるので、苗は購入することをおすすめします。第1花の開花前後が定植適期なので、それを目安に苗を選ぶと良いでしょう。

植え付け

寒さが苦手な夏野菜なので十分暖かくなってから植えつける必要があります。鉢の土が少しかくれるくらいの深さで定植します。深植えにならないよう注意します。苗が倒れないように仮支柱を立てて固定します。低温、乾燥対策としてマルチをしておくのがおすすめです。

誘引・仕立て方

根が浅く、枝も細くて折れやすいので早めに支柱を立て、成長点が上を向くよう支柱に誘引します。主枝と1番花のすぐ下、さらにその下のわき芽を伸ばして3本仕立てにします。下部から出る枝は早めに摘み取り、葉は残しておきます。

追肥

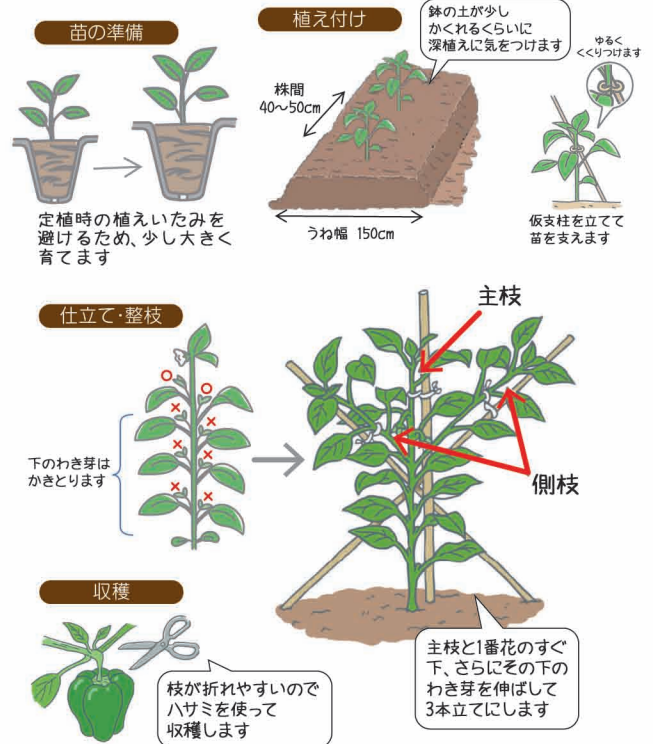
根が細いので、乾燥・肥切れに注意します。1番花が出来始めたところから9月まで、月に1~2回を目安として追肥します。

管理

生育中、基本的には放任ですが、内側が枝葉で混んできたときは風通しや日当たりを良くするために、枝葉を間引きしましょう。

収穫

1番果は木の生育のため、早めに収穫します。長くつけておくと木に負担がかかるので、2番果以降も30~40g(開花後15~20日)で収穫します。枝の勢いが落ちているときも早めに収穫するようにしましょう。



ピーマンを知ろう!

一般に小さめで辛味のないものを「シントウ」、辛味にあるものを「トウガラシ」、中くらいで辛味のないものを「ピーマン」、大きく辛味のないものを「パプリカ」と呼びます。ピーマンは辛味のないトウガラシを改良して誕生したもので、日本で一般的に食べられるようになったのは戦後のことです。ビタミンCやカロテン、ビタミンE、カリウムなどを多く含み、栄養価の高い野菜として人気があります。

“ビタミンP”という成分が壊れやすいビタミンCを熱や酸化から守って働きをサポートしているため、ピーマンのビタミンCは加熱しても他の野菜に比べてビタミンCが失われにくいという特徴があります。最近注目されているのはピーマン独特のニオイの元である“ピラジン”という成分で、血をサラサラにして血栓や血液凝固を防ぐ働きがあり、脳梗塞や心筋梗塞の予防効果があると期待されています。

普段食べる緑色のピーマンは未熟果で、ピーマンを完熟させた赤ピーマンやパプリカは独特の青くさが減って甘みが増し、ビタミンCやカロテンなどがピーマンよりも多く含まれるようになります。小柄なシントウからパプリカまで、それぞれの特徴を楽しみたいですね。

ピーマンを食べよう!

独特の苦味やにおいが敬遠され、こどものきれいな野菜ランキングでは毎年上位になるピーマンですが、最近では苦くないピーマンが開発され、そうしたピーマンはパプリカなどのようにサラダとして生で食べるのもおすすめです。またピーマンは油と相性がよく、加熱することで独特の苦味やにおいもやわらげることができるので、炒め物や揚げ物などでも美味しくいただけます。ピーマンに含まれるカロテンも油と一緒に摂ると吸収が良くなるのでおすすめです。栄養たっぷりなピーマン、ぜひいろんな料理でご活用ください。



ピーマンの肉詰め



チンジャオロース

次号はオクラについてです!