

ピーマン

ナス科

参考文献

白鳥早奈英・板木利隆(監修)(2009), もっとからだにうれしい 野菜の便利帳, 高橋書店
 霜村春菜(2014), 野菜と果物の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION, 株式会社農経新聞社
 講談社(編)(2013), からだにやさしい旬の食材野菜の本, 株式会社講談社 他

○多摩青果の主な入荷情報

		色の基準											
		少											
		多											
		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 (赤含む)	産地	少	少	少	少	少	少	少	少	少	少	少	少
	青森												
	岩手												
	福島												
	茨城												
	高知												
	宮崎												
パプリカ	産地	少	少	少	少	少	少	少	少	少	少	少	少
	北海道												
	岩手												
	宮城												
	熊本												
	韓国												
	オランダ												

○産地情報

春ピーマン、秋ピーマンと区分されているが定植時期で呼び名が異なるだけであまり違いはない

岩手・福島：露地栽培がメイン。夏場のみ出荷している。

茨城：ハウス栽培メイン。暑い時期はハウスの窓を開けて栽培し寒い時期は窓を閉じ、暖房をいれて栽培するなど温度管理を行い、ほぼ年間通して入荷がある。

宮崎・高知：ハウス栽培がメインのため、冬場に栽培できる

ピーマン

中果種。未熟な状態で収穫された、緑ピーマンを指す。



種無しピーマン

工場などで加工がしやすいように品種改良された種のないピーマン。

苦味が少なくパプリカ寄りの味わいが特徴。



こどもピーマン

ししとう程の使いきりサイズ。つるんとした見た目が特徴的。一般的なピーマンに比べ果肉が厚く、苦味、臭みが少ない。ビタミンCやカロテンが多く含まれている。



カラーピーマン

緑以外のピーマンの総称。

完熟することで赤、黄、オレンジ、茶など、色が変わるものが多いが、未熟果で紫、黒、白の品種も存在する。

赤ピーマン

中果種。未熟果である緑ピーマンをさらに栽培することで、完熟させたもの。多摩青果では主に高知から入荷がある。



パプリカ

大果種(100g以上)である。果肉が厚く、甘いのが特徴。輸入は韓国産がほとんどで年間通して入荷がある。国産の入荷は5~11月頃。



ピーマン

ナス科

○ピーマン、パプリカの選び方と保存方法

選び方のポイント

- ・全体的に丸みがあり、肩が盛り上がっているもの
- ・皮の色が鮮やかな緑で変色や傷がないもの
- ・ヘタがピンとしていて緑のもの
(鮮度が落ちると茶褐色になる)
- ・各産地出始めは皮が薄く
やわらかいものが良い
- ・各産地中旬以降は皮にハリ
ツヤのあるものが良い



○切り方で味と食感が変わる

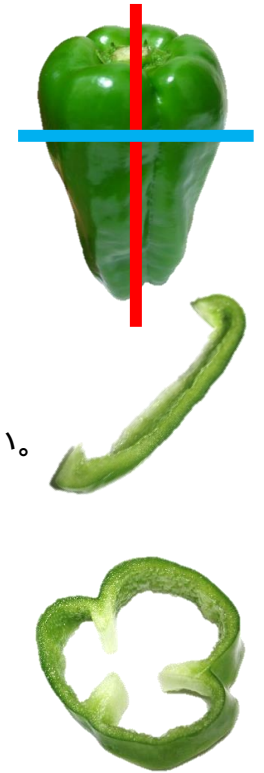
ピーマンの繊維は縦方向に入っているため
切り方によって味の変化を楽しむことができる

縦に切る

繊維に沿って切ることで細胞が壊れにくい。
特有の苦味を少なくすることができるため
ピーマンが苦手な方にオススメの切り方。
加熱調理してもシャキシャキ食感が残りやすい。
青椒肉絲など、炒め物には縦切りが良い。

横に切る

繊維を断ち切ることで細胞が壊れやすい。
特有の苦味が増す切り方。
細胞が壊れているため短時間で調理が可能。
縦切りに比べ、やわらかい食感になる。



保存	生	水気を拭き取り、袋詰めされていたものは 同じ袋のまま、バラの場合はポリ袋などに入れ 野菜室で保存
	冷凍	洗ってヘタと種を取り除いた後 適当な大きさに切ったものを重ならないよう 袋に入れ冷凍

○緑ピーマンと赤ピーマン

緑に比べ、赤にはビタミンCやカロテンが多く含まれており
緑よりも栄養価が高いといわれる。しかし、緑の状態から
赤に変わるまでに約7週間もかかり、栽培効率が悪い。
そのため、効率よく出荷可能な緑ピーマンが多く流通している。

○ピーマンは唐辛子から改良された品種

中南米原産の唐辛子を15世紀にコロンブスがヨーロッパに
持ち帰り世界中に広がったとされている。後に、辛味のないもの
に改良され、現在のピーマンが誕生した。日本には明治初期に
アメリカから入ったとされており、戦後の食の欧米化により
浸透したといわれている。

発行：東京多摩青果株式会社 営業開発部開発課

※2019年現在の多摩青果における各産地の情報とおおよその入荷時期です。気象条件等で実際の入荷状況は異なる場合があります。