

# ピーマン・トウガラシ

- 果菜類：ナス科の一年草  
(熱帯では多年草)
- 原産地：熱帯アメリカ
- 日本の産地：宮崎、茨城、高知

## この野菜の基本的特性 (環境適応性)

**[温度]** 生育適温 25～30℃。  
ナスよりさらに高温性で、暑さに強い。

**[光]** 日照を好み敏感。成熟期の強い光は焼果を起こす。

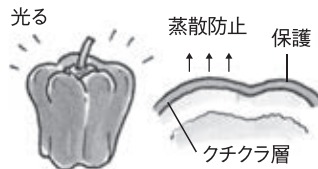
**[水]** 根張りが少なく、乾燥、冠水、多湿に弱い。

**[土]** 土壌の反応幅が広い。多肥を好み、カリやホウ素を要求する。

## 見つける

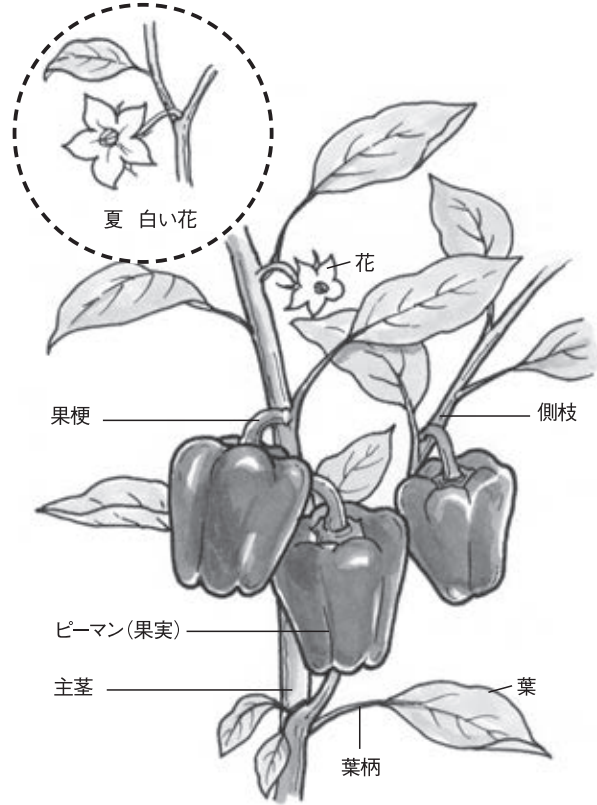
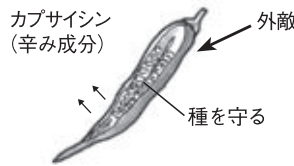
### 果実がてかてか光るのはなぜ？

果皮にある15～20ミクロンの厚さのクチクラ層が光る。この層は水分保持や果実保護の役目をする。



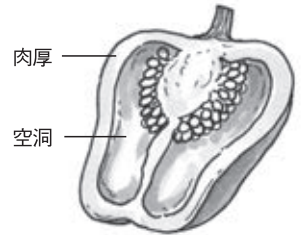
### トウガラシが辛いのはなぜ？

外敵から種を守るためと、病気にたいする防御のためといわれる。



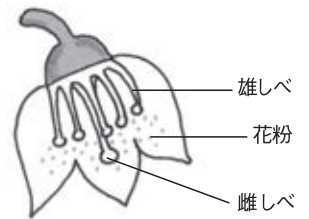
### 果実の中は空っぽ？

もとは実がぎっしり詰まっていたが、果皮が厚くなるように改良されたため空洞になった。



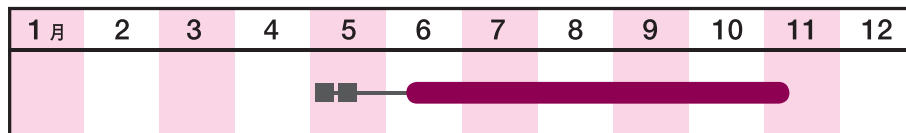
### 花はなぜ下を向いて咲くの？

自花受粉といって、1つの花の中で受粉する。雄しべの花粉が雌しべにつきやすいようになっている。



## 育てる

### 肉厚で甘く、くせの少ない成熟ピーマンの栽培



### 植えつけ

#### ①用途に応じて苗を購入する

甘味種と香味種があるので、使用目的により苗を購入する。

パプリカ  
サラダ用。大果種、肉厚で甘み強い



甘長系  
網焼き用。大形甘味種、やわらかい

辛味種 (トウガラシ)  
香辛料・漬け物用



緑ピーマン  
炒め物・揚げ物用。肉が薄い



15cm 鉢

#### ②大鉢に植え替え再育苗をする

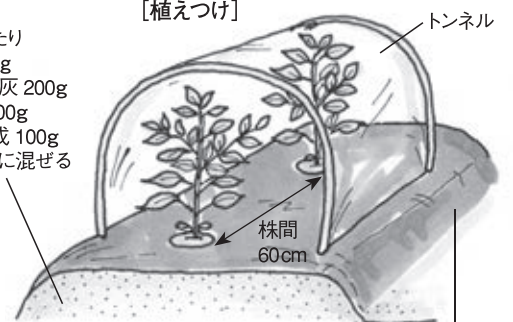
購入時は小苗の場合が多いので、大鉢に植え替え、再育苗してから畑に植えつける。

#### ③トンネルをして初期生育を促す

高温を好むので初期生育時の温度管理が重要。トンネルをかけ、蒸し込むようにして保温する。

**[元肥]**  
1㎡当たり  
堆肥5kg  
苦土石灰 200g  
油粕 300g  
PK化成 100g  
を全層に混ぜる

**[植えつけ]**



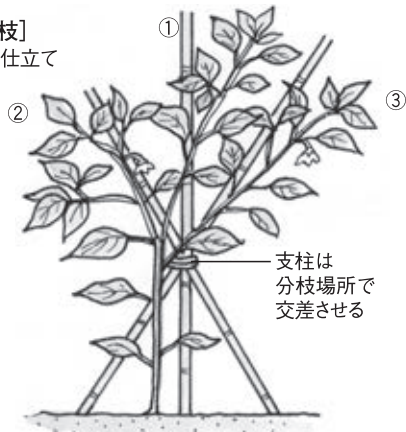
黒色ポリフィルムマルチ

## 管理

### ④1番花近くの分枝3本を主枝に

1番花が発育するとわき芽が伸び始めるので、3本を残して主枝にする。

【整枝】  
3本仕立て

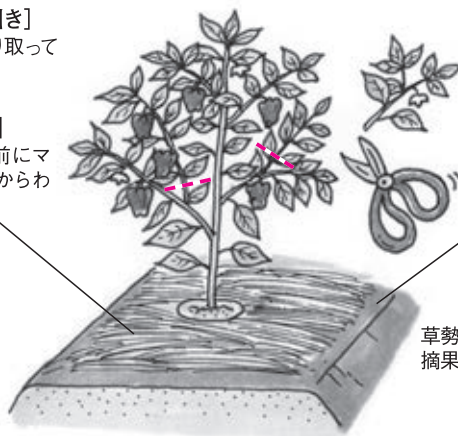


### ⑤込み合った小枝を間引く

花芽がついた後はかならず分枝を繰り返すので、適当に枝を間引く。

【小枝間引き】  
小枝を切り取って間引く

【敷きわら】  
梅雨明け前にマルチの上からわらを敷く



### ⑥乾燥に注意し、追肥を行う

生育期間が長く、6月下旬から霜が降りるまでなり続けるので、肥切れを起こさないようにする。

【追肥】

1㎡当たり  
化成肥料30g  
収穫が始まったら、2週間おきに敷きわらの上から追肥する(マルチには10cm間隔で細い棒で穴をあけておく)

【水やり】

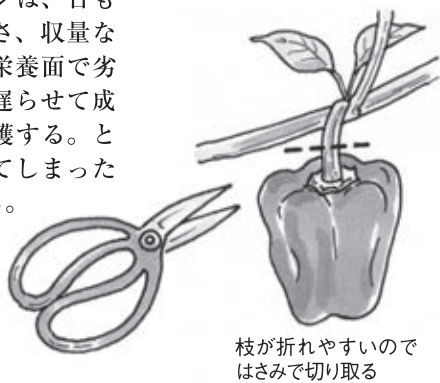
土中深くまで  
たっぷり与える

草勢が弱ったときは  
摘果も行う

## 収穫

### ⑦成熟に近いものを収穫する

若どりするピーマンは、日もち、緑色の鮮やかさ、収量などの面で優れるが栄養面で劣る。可能なかぎり遅らせて成熟に近いものを収穫する。とり残して赤くなってしまったものでも食べられる。



枝が折れやすいので  
はさみで切り取る

## 葉トウガラシ

真夏の緑黄色野菜の少ない時期に重宝。つくだ煮、漬け物に向く。

- 種まき：4月中旬
  - 移植：5月中旬
  - 定植：6月中旬
  - 収穫：7月中旬～
- 果実用品種でも利用できる。



枝ごと間引く

## 食べる

### 【機能性と効果】

β-カロテン、ビタミンC  
ピラジン (におい成分)

がんの予防、免疫力強化  
脳血栓・心筋梗塞予防

〈活性酸素を撃退する。ピラジンは血液の凝固を防ぐ〉

### 【持ち味の引き出し方】

- 小刻みにしない  
切り口が酸素に触れると苦みが分解されないの  
で、小刻みにしない。
- 強火でさっと炒める  
シャキシャキ感とビタミンCを損なわないように、  
強火でさっと短時間で炒める。



網焼き

- 大形甘味種は網焼きがベスト  
果肉が薄くやわらかい大形甘味種は、焼くと風味が抜群。
- 成熟果は青くさくなく、栄養価が高い  
緑果は開花後3～4週めに若どりした未熟果。7～9週めになつて赤や黄に熟すと、栄養は緑果の6倍以上。

### 【賞味期限】

冷蔵庫で5日。へたの切り口から水分が蒸発するので、ポリ袋に。

## 伝える

### ●ピーマンは明治時代に渡来

ピーマンは明治初期になって欧米から導入され、昭和30年代後半に一般家庭の食卓に上るようになった。初めは敬遠する人も少なくなかった特有の青くさは、くせが少なく、肉の薄い中形種へと改良された。

### ●「七味唐辛子」の由来

日本の誇るミックス・スパイスの七味唐辛子は、1625年、徳右衛門という人が漢方薬の配合手法を参考にし、販売したのが最初といわれる。



### ●なぜ日本のピーマンは緑色？

さまざまな説があるが、主なものは、①赤では辛みを連想させる、②緑のほうが日もちがする、③緑の未熟果で収穫したほうが収量が上がる、④普及のきっかけとなったGHQが調達したものが緑だった、など。

### ●ピーマンの語源はピマン

ピーマンの名はフランス語のピマン(トウガラシの意味)からきている。辛みがないから甘トウガラシとも呼ばれた。ピーマンの仲間のシトウは正式には獅子唐辛子。果実の先端が獅子の顔に似ていることから出た名。